

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

MINISTRY OF SPORT OF THE RUSSIAN FEDERATION

**FEDERAL STATE BUDGETARE EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER
EDUCATION "KUBAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION,
SPORT AND TOURISM"**



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.
ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Материалы международной научно-практической конференции
(12 февраля 2020 г.)**

ЧАСТЬ 1

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT.
OLYMPIC EDUCATION**

**Proceedings of the International Scientific and Practical Conference
(February 12, 2020)**

PART 1

**Краснодар
2020**

УДК 796 (06)
ББК 75.1
Ф 50

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Редакционная коллегия:

доктор педагогических наук, профессор А.И. Погребной
доктор медицинских наук, профессор Е.М. Бердичевская
доктор психологических наук, профессор Г.Б. Горская
кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Еремина
доктор исторических наук, профессор Т.А. Самсоненко

Ф 50 Физическая культура и спорт. Олимпийское образование // Материалы международной научно-практической конференции (12 февраля 2020 г.): материалы конференции / ред. коллегия А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – Часть 1. – 233 с.

УДК 796 (06)
ББК 75.1

© КГУФКСТ, 2020.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	10
HEALTH-RELATED ORIENTATION IN POLE ACROBATICS DEVELOPMENT IN GREAT BRITAIN	10
O.V. Anisimova, T.A. Bannikova, O.I. Perepechenay	10
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИНТЕГРАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В МНОГОЛЕТНЕМ ПРОЦЕССЕ	12
А.В. Аришин	12
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МАНЕВРЕННОЙ ЗАЩИТЫ В БОКСЕ	15
А.А. Близнюк, И.Г. Малазония	15
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НОРМАТИВНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	17
С.С. Воеводина, С.В. Фомиченко.....	17
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПЛОВЦОВ 12-13 ЛЕТ	20
Е.В. Герман, И.В. Павлова, О.Б. Галеева	20
К ВОПРОСУ О ЗНАЧЕНИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ.....	23
И.И. Горбиков, В.А. Сучков, С.В. Разновская.....	23
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОДАЧ У ТЕННИСИСТОВ 12 ЛЕТ.....	25
Л.А. Дмитренко, С.С. Даценко, Нгуен НгокТуан.....	25
ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЕЙ ЗНАЧИМОСТИ И РАНЖИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	28
Л.В. Жигайлова, А.С. Перехожева, П.Ю. Жигайлов.....	28
КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	31
Л.В. Жигайлова, С.В. Шукшов, В.В. Тронеv	31
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	33
Е.А. Колесникова, Д.Е. Таранюк.....	33
ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ В СВЯЗИ С ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	36
С.В. Кочеткова	36
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ЗАЩИТЕ У БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД.....	38
И.А. Ляшко, Е.А Колесникова, А.А. Халявка.....	38

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ЗАЛЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ	41
М.С. Малиновский.....	41
МОДЕРНИЗАЦИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ» В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ НОВОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА.....	43
Е.Г. Марьяничева, Н.Г. Скрынникова	43
ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ	45
Ю.А. Мельникова, И.А. Барбие	45
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИПЕРКАПНИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЧЕМПИОНАТУ ЕВРОПЫ ПО ПЛАВАНИЮ В КАТЕГОРИИ МАСТЕРС	48
Е.А. Мехтелева, А.В. Каменщикова, Л.О. Мехтелева.....	48
СОСТОЯНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ 10 ЛЕТ	51
Д.А. Немец, А.В. Проскура.....	51
СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	54
А.И. Погребной, Д.А. Лазько	54
ПОСТРОЕНИЕ МЕЗОЦИКЛОВ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ПОЛИАТЛОНИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП.....	57
А.И. Погребной, А.В. Погожев	57
РАССРЕДОТОЧЕННОЕ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	60
Е.П. Прописнова, Д.И. Дегтярева, А.С. Карева	60
ГАРМОНИЗАЦИЯ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	63
Е.А. Сальникова, О.О. Васильева, Д.А. Стельмах	63
„I CAN’T TEACH A BACKWARD ROLL IN PE ANY LONGER!“ – MYTH AND SOLUTIONS	65
S. Scharenberg	65
ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРЕВНЕ В ПОЛУГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ.....	66
Г.М. Свистун, О.Ф. Барчо, Н.В. Береславская.....	66
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ-КАНОИСТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАГРУЗОК АНАЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	69
И.В. Стрельникова, Н.М. Ежова, В.В. Бикерский	69

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА В ДЗЮДО НА ОСНОВЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ	71
Ю.М. Схаляхо, А.А. Близнюк	71
ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО КАЛЕНДАРЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ.....	73
В.И. Тхорев, Е.К. Кашкаров	73
ВУЗОВСКОЕ ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: РАЗНОУРОВНЕВЫЕ МОДЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНСКИХ ГАНДБОЛЬНЫХ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	75
В.И. Тхорев, Д.М. Киселев, Н.А. Атаманов.....	75
ОСОБЕННОСТИ ЭРГОСПИРОМЕТРИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ОЦЕНКЕ ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА, ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПЕРСПЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	78
Н.В. Чертов.....	78
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БАТУТИСТОВ В УСЛОВИЯХ АДАПТАЦИИ К ПРЫЖКАМ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ	80
С.В. Шукшов, Н.Н. Пилюк, С.В. Фомиченко	80
ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ	83
Л.А. Якимова, Е.А. Чернышова, М.Х. Власенко	83
СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОТЕНЦИАЛ В ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	85
В.З. Яцык	85
НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ РОССИЙСКОГО БОБСЛЕЯ	87
В.З. Яцык	87
РАЗДЕЛ 2. ПРОБЛЕМЫ ГУМАНИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА; МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ИДЕОЛОГИЯ	90
СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ ДИПЛОМАТИИ.....	90
С.Д. Багдасарян, Т.А. Самсоненко	90
ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ И ПОДДЕРЖКА СУБЪЕКТАМИ ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПАРАЛИМПЕЙСКОГО СПОРТА.....	93
Л.Г. Битарова, Ю.Г. Бич, Н.Н. Пешков	93
ИДЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТ В СОВЕТСКОЙ РОССИИ (АРХИВНО-ИСТОРИОГРАФИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)	96
Ю.Г. Бич, Л.Г. Битарова.....	96
ОБУЧЕНИЕ ОЛИМПЕЙСКОМУ ДИСКУРСУ В ПРАКТИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ.....	99
Е.И. Гетман, В.П. Осадчая	99

К ВОПРОСУ ОБ ИЗУЧЕНИИ РОЛИ И ЗНАЧЕНИЯ КИТАЙСКОЙ ТРАДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАЛИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКИХ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ.....	102
М. Го, Т.А. Самсоненко	102
ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ КАК СРЕДСТВУ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ	105
З.И. Гурьева, Е.В. Петрушова.....	105
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В КОНТЕКСТЕ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПАРАДИГМЫ ОБРАЗОВАНИЯ	107
М.С. Душко, Ж.А. Терпелец, Е.В. Сивакова.....	107
ЯЗЫК МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	109
М.Б. Зуев.....	109
FOREIGN LANGUAGES TEACHING HUMANIZATION	112
O.L. Ivanova, I.P. Nazarova, F.N. Sharikova.....	112
КАТЕГОРИЯ ВЕЖЛИВОСТИ В ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ	114
С.Г. Казарина, Т.Ю. Гуляева, Бэк Кюн Хи.....	114
О ГУМАНИЗАЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЯЗЫКОВОЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА.....	117
Е.П. Колыхалова	117
СПОРТ КАК ЭЛЕМЕНТ «МЯГКОЙ СИЛЫ» В СОВРЕМЕННОЙ ПОЛИТИКЕ.....	119
Н.С. Кондакова.....	119
АНТОНИМИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ ФРАЗЕОЛОГИЧЕСКИХ ЕДИНИЦ ТЕМАТИЧЕСКОЙ ГРУППЫ «О СПОРТЕ» В СОВРЕМЕННОМ РУССКОМ ЯЗЫКЕ.....	121
Ш.К. Мамирова, Л. Баймыш, Г.А. Сыдыкова.....	121
ВОЕННО-СПОРТИВНОЕ РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ КАЗАЧЬЕГО ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «СПАС»).....	124
Г.О. Мацевский, В.Н. Кузовкин	124
ВОСПИТАНИЕ ЭТНИЧЕСКОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ В СПОРТЕ	126
Т.В. Мишина, А.И. Догадова.....	126
ГУМАНИЗАЦИЯ РОССИЙСКОГО СПОРТА КАК СОЦИАЛЬНОГО ЯВЛЕНИЯ	128
М.Г. Напалкова	128
ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ИДЕЯ И ЦЕННОСТИ	131
М.Г. Напалкова	131
ОСОБЕННОСТИ ПУБЛИЧНОГО СПОРА КАК КОМПОНЕНТА ПРОЦЕССА КОММУНИКАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫЙ СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПЕРИОД.....	134
Амро Хади Мохаммад Омар (Иордания), А.А. Кукушкина, Абдуллатиф Ахмад (Сирия), О.О. Айвазян	134

РАЗВИТИЕ И ВЛИЯНИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА МОЛОДЕЖНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ	136
С.В. Петрова, В.А. Фоменко	136
ОСОБЕННОСТИ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ СФЕРЕ	139
Г.Г. Плотникова, Т.В. Мишина	139
ИГРОВАЯ ПРИРОДА ХУДОЖЕСТВЕННО-СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА	142
А.В. Плотников, Г.Г. Плотникова	142
ОСОБЕННОСТИ ОРАТОРСКОГО ИСКУССТВА КАК КОМПОНЕНТА КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ИСТОКОВ К СОВРЕМЕННОСТИ	145
Сахлал Тарик (Марокко), Хамви Осама (Сирия), Азаматов Гуванч (Туркменистан), Осман Надер Осман Абделразик (Египет), О.О. Айвазян	145
MAINSTREAMING OF HUMANISTIC COMPONENT OF OLYMPIC SPORTS IN THE MODERN SOCIAL PROCESSES	147
К.У. Simonova, Т.У. Sleptsova	147
ПРОСТРАНСТВО КОММУНИКАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	149
С.В. Супрун	149
К ПРОБЛЕМЕ ГУМАНИЗАЦИИ СПОРТА	151
Е.А. Найденко, А.В. Тонковидова	151
СОБОРНОСТЬ КАК ОСНОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЛОСОФИИ С.Н. БУЛГАКОВА: СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЙ АНАЛИЗ	153
А.В. Тонковидова, Е.А. Найденко	153
ОПЫТ СОЗДАНИЯ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛАСТЕРА «SPORAL TЕС» (ФРАНЦИЯ)	155
Л.Ш. Шитова	155
РЕЧЕВОЕ ОБЩЕНИЕ КАК ВИД КОММУНИКАТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СОВРЕМЕННОЙ СОЦИОСФЕРЕ	158
Юсеф Амро С.Ю. (Ливан), Масри Моххамед Деб (Сирия), Яакуб Юссеф (Ливан), Йилдырым Омер Фуркан (Турция), О.О. Айвазян	158
ГУМАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ ПОСРЕДСТВОМ ИНТЕНСИВНЫХ МЕТОДИК	160
Л.Г. Ярмолинец, М.С. Душко, О.А. Анисимова	160
ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК: ГУМАНИСТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ В МАГИСТРАТУРЕ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	163
Л.Г. Ярмолинец, О.Б. Анисимова, Ж.А. Терпелец	163
РАЗДЕЛ 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	166
ОСОБЕННОСТИ РИТМОСТАЗА И АУТОХРОНОМЕТРИИ У СПРИНТЕРОВ 11-17 ЛЕТ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	166
И.М. Абдуллаев, Л.И. Губарева, К.М. Смышнов	166

КОМПОНЕНТЫ ТЕЛА У ЖЕНЩИН-СПОРТСМЕНОК РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ (результаты предварительных исследований).....	168
А.С. Апрыщенко, С.В. Черниговская, А.А. Карпов	168
ВЛИЯНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА НА ПАРАМЕТРЫ МОТОРНЫХ ОТВЕТОВ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.....	170
М.Г. Барканов, Р.М. Городничев.....	170
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ АСИММЕТРИИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РЕГБИСТОВ.....	173
Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин, Акуабу К. С-Ж.	173
МЕХАНИЗМЫ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ПОСТУРАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С УЧЕТОМ МЕЖПОЛУШАРНОЙ АСИММЕТРИИ В СПОРТЕ.....	176
Е.М. Бердичевская, Л.В. Черенкова, К.К. Булимов.....	176
ОСОБЕННОСТИ АЭРОБНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ЦИГУН	179
Я.Е. Бугаец, М.В. Малука, А.А. Сенюгин	179
ВЛИЯНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ НА ВЕГЕТАТИВНЫЙ СТАТУС ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦАМИ.....	181
Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская, К.С. Слободян	181
АУТОХРОНОМЕТРИЯ СПОРТСМЕНА: ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ЦЕРЕБРАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ.....	183
Г.И. Водолажский, М.Г. Водолажская	183
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	185
Д.В. Голубев, Ю.А. Щедрина	185
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНОГО РИТМА СПОРТСМЕНКИ, ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ, В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ	188
Е.П. Горбанева, Е.В. Астахова	188
ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ 15-16 ЛЕТ НА УРОВЕНЬ ПРИРОСТА ИХ ФИЗИЧЕСКИХ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ.....	190
Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина, Д.С. Прудников	190
АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ВОДУРАМП ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА	194
Н.И. Дворкина, И.А. Пронина	194
АНАЭРОБНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МЫШЦ ПЛЕЧА И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА БОРЦОВ	196
Е.С. Иванова, А.С. Назаренко	196

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	199
Е.А. Ивашенко, М.В. Махинова	199
ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ	201
И.Н. Калинина, Н.А. Здоровцева	201
КРИТЕРИИ ОПТИМАЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ НЕЙРОТРЕНИНГА С БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ.....	205
И.Н. Калинина, Н.В. Лунина	205
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК.....	208
А.Л. Корепанов, Ю.В. Бобрик	208
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТАЮЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕРНЕТ- ТЕХНОЛОГИЙ.....	211
А.В. Киреева, И.В. Антипенкова.....	211
РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИЙ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ НА ФЕДЕРАЛЬНЫХ БАЗАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	214
Ю.В. Корягина, С.М. Абуталимова, Л.Г. Рогулева	214
ПОКАЗАТЕЛИ АСИММЕТРИЧНОСТИ ОСАНКИ ВАТЕРПОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ АСИММЕТРИИ.....	217
Ю.А. Кудряшова, Д.А. Ровный, О.В. Маякова	217
ВЗАИМОСВЯЗЬ НУТРИЦИОННОГО СТАТУСА И ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ	220
С.П. Лавриченко	220
КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА ХОККЕИСТОВ	222
Т.А. Линдт, И.Н. Калинина.....	222
СООТНОШЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО ФАКТОРА В РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ	225
Л.В. Литвинова, А.Д. Калоев, О.В. Лобозова	225
ВЛИЯНИЕ НЕЙРОБИОУПРАВЛЕНИЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	227
А.А. Лопарев, Л.П. Черапкина	227
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ КОРПОРАТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ПРЕДПРИЯТИЯ	230
О.Г. Лызарь, С.А. Дерягина	230

РАЗДЕЛ 1. ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

УДК: 796.035+796.417 (410)

HEALTH-RELATED ORIENTATION IN POLE ACROBATICS DEVELOPMENT IN GREAT BRITAIN

O.B. Anisimova, candidate of philology, associate professor
T.A. Bannikova, candidate of pedagogues, associate professor
O.I. Perepechenay, postgraduate student
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism,
Krasnodar, Russia

***Abstract.** The authors briefly review the history of pylon sports in the world.*

***Key words:** pole acrobatics, pylon sport, culture, fitness, sport history.*

The emphasis is on the fitness and recreation focus, the integrated development of physical qualities and the specifics of working on the pylon for girls and women.

Interest in pylon dance and pylon sport in the world is not weakening. Pole acrobatics is one of the most popular types of fitness in the world among women and girls today. With the help of dancing on a pylon, girls strive to lose weight, gain spiritual self-confidence and get rid of internal complexes. Despite the fact that 20 years ago pole dancing meant some kind of immodest performance, this female fitness is actively gaining enormous popularity due to the fact that it has one important advantage: the complexity of the training process does not interfere with anyone who wants to do it without special training.

The first mention of the prototypes of the pylon dance was recorded many hundreds of years ago. The stories of people using the pole to train strength or dance are observed in the legends and myths of ancient Sumerian culture, Egypt, Rome and many other early civilizations. Nevertheless, the true information about the appearance and development of the origins of pole vault acrobatics has much to do with much later periods. The story can be started from about the 12th century AD, when the “Mallakhamb” culture, which is a kind of yoga on a wooden pillar, first appeared in India. Or from the time when in the same India they practiced a different culture, “Mallastambha”, which, by performing tricks and exercises on a wooden pole, suggested the development of strength and endurance among young men [3].

The centuries-old work of circus acrobats should be considered the flowing step on the path to the appearance of pylon dance. Not only did they draw on the experience of past cultures using the pole as a tool for tricks, but they also developed acquired knowledge and invented something new. For hundreds of years, stuntmen traveled the world, learning from different cultures, exchanging knowledge and inventing new tricks. It should be noted that the mass of tricks and elements performed by circus acrobats on a pole are actively used in the current pylon dance.

It is officially accepted that Pole dance, in the form in which we know it now, originated in Canada. Going beyond Canada, Pole dance quickly began to pick up pace in the UK with a local activist organization [2].

Since 2003, various international competitions and championships have been held in the UK. One of the first federations to officially announce the development of pole sport as an independent sports direction was the International Pole Sports Federation, which in 2010 published the official rules and held an international sports tournament in London. Russian athletes compete with dignity in the UK. Pole sport is apart of the disciplines of air-power athletics, is developing as an independent sports direction [1]. Competitions in this discipline take place on sports grounds certified by judges, according to the approved rules, and the performances of each participant

contain a mandatory set of gymnastic, acrobatic elements, ligaments and transitions. The participants in these competitions perform in tracksuits with musical accompaniment directly on the steel pylons.

The dance is performed on a pole with a diameter of 5 cm, made of steel - a smooth metal that promotes gliding and spectacular rotations. It is no accident that the form for practicing those who are shortened. The fact is that the exercises on the pylon are performed due to friction between the surface of the pylon and the skin of a person. The rules of such contests prohibit excessive exposure of the body and intimate gestures during performances in order to separate the pylon dance, focus on athleticism and artistry, and not on the performer's attractiveness.

For the objectivity of the assessment, the organizers of the tournaments began to develop the rules of sports tournaments in which additional criteria for assessing the performance technique and the so-called mandatory or qualifying elements were singled out, for the correct performance of which points were awarded or were removed for obvious errors (fines and penalties). After complicating the approach to assessing the performance, a need arose for uniform standards for the training of judges evaluating equipment and mandatory elements.

A lot for the development of pylon art is done by the international pylon sports federation. This is the organization and conduct of national competitions, training and accreditation of trainers, educational work. In addition, the International Pylon Federation sent an official application to the International Olympic Committee. The purpose of this appeal was the recognition of pole sport Olympic appearance. As you know, the process of considering such applications on average takes about two years. During this time, the federation intends to develop the sport so that it meets all the IOC criteria.

As of November 2017, there is not a single international sports federation developing pylon sports that meets the requirements of the World Association of International Sports Federations (GAISF, formerly SportAccord) for official membership in it, primarily for the minimum number of national federations that are part of, (at least 40 on 3 continents, and their recognition by the national Olympic committees (as a sport). Although at the annual Sport Accord conference on October 2, 2017, it was decided to introduce observer status and 7 follows federations IPSF has been included in the GAISF observer status, but this status does not give any advantages and opportunities, in addition to the presence at the annual conferences [4].

Today, this young sport is popular not only among athletes. Based on the listed benefits of pole vault acrobatics, it can be defined as female fitness to restore physical and psychological form. Strength, flexibility and endurance are developed gradually in the process of stable work, the reward for which is weight loss, amazing flexibility and a toned body. Dancing on a pole has a much greater physical load on the body than the usual fitness workouts, because almost all the tricks are performed on the pylon, without touching the legs of the floor, which requires incredibly strong muscles of the arms and legs.

Thus, we can argue that training on the pylon makes the body flexible, which inhibits aging, improves skin condition, well-being and relieves stress. Gives self-confidence, increases self-esteem, makes a woman more relaxed. Pole dance classes give a full-fledged physical load, which contributes to the development and strengthening of all muscle groups, flexibility, and endurance.

References:

1. Pole dance und fitness / Jeannine Wilkerling. – Buch &Netz, Virtual Management Services AG, 2011.
2. Pole story: Essays on the power of pole dance / Claire Griffin Sterrett. – Pole story, 2011.
3. The Origin and History of Pole Dancing. – URL <https://polepedia.com/origin-history-pole-dancing/> (дата обращения: 17.12.2019).
4. URL–<https://www.thesun.co.uk/sport/4694689/pole-dancing-sport-olympics/> (дата обращения: 22.12.2019).
5. URL – <https://www.laifhack.org/articles/lifestyle/10-unexpected-health-benefits-pole-dancing.html> (дата обращения: 19.12.2019).

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИНТЕГРАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В МНОГОЛЕТНЕМ ПРОЦЕССЕ

А.В. Аришин, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В работе приведены материалы многолетних исследований трех этапов подготовки пловцов. Представлены результаты анализа динамики технической и физической подготовленности пловцов различного квалификационного уровня. Определен оптимальный алгоритм интеграции физической и технической подготовки в тренировочный процесс.*

***Ключевые слова:** пловцы, физическая и техническая подготовка, этапы подготовки.*

Рост спортивных результатов в плавании определяет необходимость поиска все новых и более эффективных подходов к построению тренировочного процесса спортсменов на всех этапах подготовки. Основной проблемой, требующей решения, является взаимосвязь компонентов тренировки, их сопряженное воздействие на различные стороны подготовки [3]. Среди исследователей существует множество подходов в части сопряжения развития отдельных ее компонентов. Например, силовые качества предлагается развивать вместе с техническими [5], или же расставлять акценты в тренировке на совершенствование структуры гребка [1, 2, 3]. Однако несмотря на большой объем исследований отсутствует единство мнений по поводу приоритетных задач при планировании тренировочного процесса, распределения ролей физической и технической подготовки, возникает ряд противоречивых аспектов, требующих детального изучения и разработки модифицированных подходов в части планирования тренировочного процесса. Так, например, коррекция технического элемента происходит в целом по фазам, что не всегда позволяет найти конкретную ошибку в точке гребка, соответственно спортсмену требуется больше времени для исправления. Основной проблемой, требующей решения с целью оптимизации использования спортивного потенциала пловца, является отсутствие интегрированного подхода в части физической и технической подготовки.

Нами было проведено многолетнее исследование с целью изучения качества использования резервов технической и физической подготовки пловцов. С 2012 по 2019 год в исследовании приняли участие 732 спортсмена, в возрасте от 13 до 22 лет, трех этапов подготовки (тренировочный, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), из них 137 спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивной сборной команды Краснодарского края по плаванию, а также 280 спортсменов ГБУ КК «Центр олимпийской подготовки по плаванию» и 315 спортсменов учреждений спортивной направленности Краснодарского края.

В работе использовались такие методы, как педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, хронометрирование, метод компьютерного видеонализа движений пловца, статистические методы. В начале исследования нами проводилось изучение динамики техники плавания при помощи метода компьютерного видеонализа, а также динамики физических качеств спортсменов по результатам контрольно-переводных нормативов, предложенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» [4]. Далее было проведено исследование в части определения механизма сопряжения предлагаемых средств на суше и в воде с целью поиска точек интеграции физической и технической подготовки.

В результате изучения физической подготовленности была обнаружена достоверная динамика результатов тестов. Так, с 3 по 5 год подготовки на тренировочном этапе показатели «бросок набивного мяча», «прыжок в длину с места», «выкрут прямых рук»

достоверно улучшились на 53,3%, 15,4% и 33,5% соответственно (везде $p < 0,05$). На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства прирост результатов сохранился. Однако, следует отметить, что на этапе высшего спортивного мастерства спортсмены демонстрировали качественный прирост (от 25% до 42%, везде $p < 0,05$) уже по всем тестам федерального стандарта. Следует отметить, что в аспекте поиска проблемы было определено, что нормативы для перехода с этапа на этап спортивной подготовки не учитывают возрастной динамики спортсменов по годам, что является, на наш взгляд, существенным упущением [2].

В части исследования многолетней динамики технической подготовленности при традиционно построенном процессе подготовки было выявлено, что прирост показателей техники плавания неоднозначен. Так, при изучении пространственных параметров были получены данные, свидетельствующие о достоверно высоком приросте протяженности траектории движения кисти в рабочих фазах (захват, подтягивание и отталкивание) на тренировочном этапе (увеличение показателя в фазе «захват» на 48% и в фазе «подтягивание» 58%, везде $p < 0,01$; уменьшение показателя на 12% в фазе «отталкивание» $p < 0,05$). Далее на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства процент прироста протяженности траектории в фазах «захват» и «подтягивание» несколько снизился (32% и 28% в фазах «захват» и «подтягивание»), а в фазе «отталкивание» – увеличился до 54% ($p < 0,01$). При этом показатель длины «шага» плавания достоверно увеличился на всех этапах подготовки к концу каждого года. Хотя следует отметить, что процент изменения длины «шага» на этапе высшего спортивного мастерства в течение всего периода наблюдений уменьшился. Анализ динамики временных характеристик гребка выявил достоверное увеличение продолжительности фазы «подтягивание» к концу тренировочного этапа подготовки (21%, $p < 0,05$), в течение этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (в среднем 12% прироста, $p < 0,05$). Рассматривая темп движений, была обнаружена неоднородная динамика показателя. Так, в течение тренировочного этапа данный показатель изменялся незначительно (3%, $p > 0,05$), а на этапе спортивного совершенствования в начале первого года снизился на 12% ($p < 0,05$), а далее изменялся незначительно. Подобная картина наблюдалась и на этапе высшего спортивного мастерства.

При анализе пространственно-временных параметров гребка обнаружено, что достоверным изменениям подверглись скорость и ускорение движения кисти во всех рабочих фазах. В фазе «подтягивания» скорость движения кисти уменьшилась (на 7%, $p < 0,05$) к концу тренировочного этапа, что свидетельствует о наличии более выраженной опорной составляющей гребка. Ускорение движения кисти в течение всего периода наблюдений также изменялось неоднородно. Следует отметить, что хотя в фазе отталкивания показатели скорости и ускорения кисти у исследуемых спортсменов к четвертому макроциклу и были обнаружены достоверные изменения, однако, основываясь на результатах проведенного нами ранее исследования [2], абсолютные значения данных характеристик не отражают эффективный вариант гребка.

Далее, в аспекте поиска алгоритма интеграции физической и технической подготовки, было проведено исследование, позволившее выявить тесную взаимосвязь показателей на суше и в воде, таких как общая сила гребка, мгновенная мощность, скорость и ускорение движения кисти в каждой фазе.

Нами было проведено локальное экспериментальное исследование, в котором спортсменам были предложены сопряженные упражнения на суше и в воде точечного воздействия. Средства подбирались по параметрам мощности движений при имитации гребка на суше и мощности гребка в воде. При этом тренировочная работа на суше велась с использованием тренажера VASAERGOMETER, движения на котором (по заявлению производителя) максимально приближены к условиям водной среды. При проведении анализа кинематики движений были выявлены схожие изменения пространственно-временных, пространственных и временных параметров техники. При этом были определены взаимозависимые характеристики: абсолютная сила в точке, мгновенная мощность в фазах

гребка, мгновенные скорость и ускорение в точке фаз. Точечные воздействия на фазы гребка позволили существенно улучшить качество техники плавания (продолжительность фазы подтягивания и отталкивания увеличилось на 8% и 5% соответственно, скорость движения кисти в фазе отталкивания увеличилось на 4% за счет увеличения разницы ускорения движения кисти от фазы подтягивания (от $-5,35 \text{ м/с}^2$) к фазе отталкивания (до $10,57 \text{ м/с}^2$).

Таким образом, результаты проведенного исследования дают основание утверждать, что как технический, так и физический компоненты подготовки пловца при сопряженном использовании средств, направленных на коррекцию различных элементов, позволяют оптимально интегрировать эти виды подготовки в тренировочном процессе. Внося точечные воздействия в технику плавания с акцентированным воздействием на элементы внутренней структуры гребка, открывается возможность качественно улучшить содержание процесса подготовки.

Литература:

1. Аришин А.В. Анализ динамики физической подготовленности пловцов в многолетнем процессе // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 65-70.

2. Аришин А.В. Особенности динамики кинематической структуры гребка квалифицированных пловцов на этапе спортивного совершенствования // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 3. – С. 47-52.

3. Аришин А.В. Сопряженное совершенствование физической и технической подготовленности высококвалифицированных пловцов в макроцикле подготовки / А.В. Аришин, А.И. Погребной // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №4. – С. 23-29.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание. Утвержден приказом Минспорта России от 3 апреля 2013 г. № 164.

5. Фомиченко Т.Г. Возрастные закономерности проявления и тренировки силовых качеств в спортивном плавании: дис. ... д-ра пед. наук / Фомиченко Т.Г., РГАФК. – М., 1999. – 318 с.: ил.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МАНЕВРЕННОЙ ЗАЩИТЫ В БОКСЕ

А.А. Близнюк, кандидат педагогических наук, доцент
И.Г. Малазония, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В данной статье представлены результаты исследования эффективности выполнения защитных технико-тактических действий боксерами, в зависимости от взаимоположения с противником. В результате исследования выяснилось, что спортсмены менее эффективно выполняют все защитные технические действия от ударов, наносимых соперником ближе к нему рукой.*

***Ключевые слова:** бокс, боксеры, маневренная защита, защитные технические действия, взаимные стойки.*

В настоящее время, несмотря на то, что любительский бокс попал в список тех видов спорта, которые находятся под угрозой исключения из программы Олимпийских игр в связи с разгорающимся допинговым скандалом и необъективностью судейства, во всем мире он остается очень популярным. Несмотря на это процесс подготовки в сборных командах не прекратился, спортивные организации, осуществляющие подготовку спортивного резерва по боксу, свою деятельность не приостановили, а тренеры не были уволены. В связи с этим работа по поиску путей повышения и совершенствования подготовленности спортсменов различного класса, занимающихся боксом, продолжается [3, 4, 5, 7].

Техника бокса имеет свое определение и может быть выражена как совокупность приемов нападения и защиты, которые в результате систематических тренировок становятся боевыми навыками боксеров. При этом в технику нападения входят такие виды технических действий, как: удары, численность которых насчитывает 12 разновидностей (удары левой и правой рукой в голову и в туловище, прямые, боковые и снизу) [2, 6]. В технику защиты входят технические действия, выполняемые при помощи ног (шаги назад и в сторону, приседания), при помощи туловища (уклоны, отклонения, наклоны), при помощи рук (подставки, отбивы, накладки), а также комбинации действий (нырки, шаги с уклоном и т.д.) [1]. Как видно, техника исполнения защитных технических действий боксеров намного разнообразнее и сложнее, чем техника исполнения атакующих действий (ударов). Совершенствованию техники защиты в боксе посвящено незаслуженно мало научных работ, несмотря на то что этот раздел является немаловажным.

В связи с вышеизложенным, целью данного исследования явилась оценка эффективности маневренной защиты боксеров в условиях различных взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость.

Исследование было проведено нами для решения следующих методических задач:

1. Определения скорости реагирования спортсмена на атакующие действия соперника.
2. Составления алгоритма выполнения защитных технических действий при выполнении атакующих действий противником, стоящим в асимметричной стойке.

В нашем эксперименте приняли участие 8 боксеров, которые находились в весовой категории до 75 килограмм. Все исследуемые имели второй спортивный разряд.

Задача каждого спортсмена состояла в том, чтобы из 8 различных исходных положений нанести каждой рукой по 10 ударов одного типа, при том условии, что смена атакующей руки должна была производиться произвольно, в зависимости от желания самого спортсмена.

В условиях проведенного нами модельного эксперимента эффективные защитные технические действия засчитывались тогда, когда удар соперника не достигал цели и наоборот, когда удар попадал в цель – защитное действие считалось невыполненным.

Спортсмен, который производил атакующие действия, должен был наносить удары по лапе, которую держал на уровне головы спортсмен, выполняющий защитные действия. Всего каждый из исследуемых спортсменов нанес по 80 ударов каждому из оставшихся семи человек, соответственно и выполнено было по 80 защитных действий в каждой серии испытаний, таким образом, каждый исследуемый спортсмен выполнил по 560 различных атакующих и защитных действий. Для нашего исследования важны были данные, полученные при удачном выполнении защитных действий в меняющихся кинематических условиях.

В результате проведенного нами исследования по оценке успешности выполнения защитных технических действий в боксе, мы получили следующие результаты:

1. При взаимной фронтальной стойке обоих спортсменов при нанесении удара левой рукой (ближней к сопернику) было зафиксировано $23 \pm 2,25$ удачного защитного технического действия. При нанесении удара правой рукой (дальней к сопернику) зафиксировано $32,28 \pm 2,22$ удачного защитного технического действия. Различия данных показателей достоверны ($P < 0,01$).

2. При разноименной взаимной стойке, когда выполняющий атакующие технические действия спортсмен стоит в правосторонней стойке, а выполняющий защитные действия спортсмен в левосторонней стойке при нанесении удара левой рукой (дальней к сопернику) было зафиксировано $38 \pm 1,70$ удачного защитного технического действия. При нанесении удара правой рукой (ближней к сопернику) зафиксировано $24,71 \pm 1,65$ удачного защитного технического действия. Различия данных показателей достоверны ($P < 0,001$).

Таким образом, данные, полученные при фиксировании результативности маневренной защиты противника от ударов атакующего «ближней» и «дальней» рукой с использованием уклонов или отшагов, свидетельствуют о том, что наиболее эффективными являются любые защитные технические действия боксеров, применяемые в бою, однако при этом важным является то, какой рукой наносит удар соперник.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что техника удара и защиты зависит не от того, левая или правая рука наносит удар, а от удаления руки от «мишени». В связи с этим, считаем, что используемые термины – «удар левой» или «удар правой» рукой в кинематическом и педагогическом аспектах неправомерны.

Целесообразно использовать термины – «ближняя рука», «дальняя» рука, ближняя – дальняя сторона.

Литература:

1. Гронская А.С. Функциональный статус членов сборной команды Краснодарского края по боксу в период подготовки к ответственным соревнованиям / А.С. Гронская, Я.Е. Бугаец, И.Г. Малазона, Р.Р. Констанян // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2019. – № 1. – С. 62-68.
2. Малазона И.Г. Программное обеспечение многолетней подготовки боксеров / И.Г. Малазона // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 90-91.
3. Пигида К.С. Определение ключевых элементов для формирования самоконтроля в горизонтальных позициях синхронного плавания / К.С. Пигида // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5 (147). – С. 139-144.
4. Тихонова И.В. Принцип визуализации в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов / И.В. Тихонова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 150-151.
5. Тихонова И.В. Кинематические условия эффективности выполнения бросков в женском дзюдо / И.В. Тихонова, П.Г. Омарова, Е.А. Розевика // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 50-3. – С. 150-156.
6. Шулика Ю.А. Бокс. Теория и методика / Ю.А. Шулика, И.Г. Малазона, Ю.М. Схалыхо // Учебник (2-е издание). – Краснодар, 2018. – 771 с.
7. Якимова Л.А. Основы научно-исследовательской работы в области физической культуры, спорта и физкультурно-оздоровительных технологий / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль // Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2019. – 62 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НОРМАТИВНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

С.С. Воеводина, кандидат педагогических наук, доцент
С.В. Фомиченко, кандидат биологических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В работе анализируются аспекты управления подготовкой спортивного резерва посредством совершенствования ее нормативно-правового обеспечения в условиях модернизации данного процесса и оптимизации спортивных организаций, реализующих программы спортивной подготовки.*

***Ключевые слова:** управление, подготовка спортивного резерва, нормативно-правовое обеспечение, физическая культура и спорт, спортивное законодательство.*

Актуальность рассматриваемой темы связана с реализацией Концепции подготовки спортивного резерва в России до 2025 года (далее – Концепция) и решением задачи совершенствования ее управления в направлении нормативного обеспечения, что позволит повысить уровень влияния спорта на формирование у российских граждан мотивации к физической активности средствами спортивной подготовки.

Развитие российского спорта предполагает качественный уровень подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд с высоким уровнем спортивного мастерства.

Модернизация системы спортивной подготовки в 2016-2017 гг. осуществлялась с целью оптимизации организаций, осуществляющих спортивную подготовку, единого подхода к их наименованию, статусу, задачам деятельности и ее оценке, эффективному использованию бюджетных ресурсов.

По данным статистики (2018 г.) в системе подготовки спортивного резерва работают 2 672 физкультурно-спортивные организации и занято 3 385 855 чел., из них спортсмены составляют 97,2%, 2,8% – тренерский состав [3].

«Управление системой подготовки спортивного резерва осуществляется на федеральном, региональном и муниципальном уровнях в рамках полномочий совместного ведения в области физической культуры и спорта» [1, 3].

В этой системе Министерство спорта России реализует единую государственную политику в области спортивной подготовки, региональные отраслевые государственные органы формируют ее на уровне субъектов Федерации посредством создания центров спортивной подготовки сборных команд и координации деятельности муниципальных организаций, осуществляющие спортивную подготовку [2, 7].

Эффективность данной системы связана с ее правовым, финансовым, материально-техническим и кадровым обеспечением [4]. В Концепции предусмотрены следующие направления ее развития:

1) добровольная аккредитация организаций, осуществляющих спортивную подготовку, с правом реализации федеральных стандартов спортивной подготовки. При этом образовательные организации дополнительного образования могут заниматься этим видом деятельности как дополнительным при условии создания структурного подразделения спортивной подготовки.

2) установление требований к уровню профессиональной компетентности тренеров, ресурсной основе тренировочной и соревновательной деятельности и федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;

Следует отметить, что спортивные вузы на основании добровольной аккредитации могут получить право на выполнение деятельности по реализации федеральных стандартов

спортивной подготовки также при наличии специальной структуры на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3) разработка новых образовательных стандартов бакалавриата по направлению подготовки «Спорт» с присвоением квалификации тренера.

Так, по данным Минспорта России (2018 г.), контингент 14 спортивных вузов составляет 36 384 чел., из них за счет бюджетных средств обучается 65,7%, 34,3% – на платной основе. Физкультурно-спортивные образовательные программы осваивают 89% (таблица 1).

Таблица 1 – Данные о контингенте спортивных вузов Минспорта России, 2018 г., чел. [6]

Уровни образования	Прием		Контингент		Выпуск	
	всего	из них за счет бюджетных средств	всего	из них за счет бюджетных средств	всего	из них за счет бюджетных средств
Бакалавриат	7909	5302	31480	20588	6060	4049
Магистратура	2324	1627	4904	3302	1242	897

Современная система высшего спортивного образования является основой кадрового потенциала системы подготовки спортивного резерва;

4) разработка профессионального стандарта «Врач по спортивной медицине»;

5) развитие спортивной инфраструктуры за счет механизма государственно-частного партнерства. Правовая основа данного направления предусмотрена спортивным законодательством [5].

Реализация указанных направлений предполагает соответствующее нормативно-правовое регулирование следующих вопросов, а именно:

– разработка Министерством спорта России нормативной основы добровольной аккредитации организаций спортивной подготовки;

– предоставление налоговых льгот для указанных организаций;

– определение механизма поддержки государством на конкурсной основе средств массовой информации, участвующих в реализации социальных проектов по популяризации физической культуры и спорта, культуры злого образа жизни и достижениях российского спорта;

– предоставление субсидий из регионального бюджета муниципальным бюджетам на финансирование организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

– обеспечение межотраслевого взаимодействия при актуализации федеральных стандартов спортивной подготовки;

– разработка показателей оценки эффективности деятельности региональных и муниципальных отраслевых органов в области спортивной подготовки;

– определение механизма государственной аттестации тренерских кадров в подготовке спортивного резерва;

– совершенствование нормативного обеспечения тренировочных и спортивных мероприятий в аспекте их безопасного проведения;

– включение в международные соглашения положений о сотрудничестве в области спортивной подготовки и обмена опытом между спортсменами и тренерами.

Таким образом, в современных условиях управление подготовкой спортивного резерва связано с совершенствованием его нормативного обеспечения с учетом бюджетной обеспеченности и межотраслевого взаимодействия государственных и муниципальных органов.

Литература:

1. Вакалова Л.Г. Государственное управление в области физической культуры и спорта / Л.Г. Вакалова, С.С. Воеводина // Легкая атлетика: сборник научно-методических

трудов. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 119-122.

2. Гетман Е.П. Экономические и маркетинговые методы исследования в решении актуальных проблем современного спорта / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: Материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. Под общей редакцией А.А. Передельского. – 2018. – С. 744-748.

3. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р // Консультант Плюс. Законодательство. Версия Проф [Электронный ресурс]/АО «Консультант Плюс». – М., 2019.

4. Мирзоева Е.В. Проблемы и перспективы развития государственно-частного партнерства в социальной сфере / Е.В. Мирзоева, С.С. Воеводина // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2018. – Т.2. – С. 96-101.

5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Консультант Плюс. Законодательство. Версия Проф [Электронный ресурс] / АО «Консультант Плюс». – М., 2019.

6. Отчет Минспорта России о результатах анализа состояния и перспектив развития системы образования за 2018 год. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>.

7. Тарасенко А.А. Современные проблемы подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта / А.А. Тарасенко, Т.Ю. Гуляева, Ю.А. Прокопчук, С.В. Фомиченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2010. – Т.11. – С. 229-232.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПЛОВЦОВ 12-13 ЛЕТ

Е.В. Герман¹, кандидат педагогических наук, доцент

И.В. Павлова¹, кандидат педагогических наук, доцент

О.Б. Галеева², кандидат педагогических наук, доцент

¹ФГБОУ ВО «Омский государственный университет путей сообщения»,
г. Омск, Россия

²ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и
спорта», г. Омск, Россия

***Аннотация.** Разработана методика развития гибкости, включающая в себя комплексы специальных упражнений, для улучшения подвижности в суставах и повышения уровня технической подготовленности пловцов 12-13 лет.*

***Ключевые слова:** амплитуда движений, гибкость, пловцы, подвижность в суставах, специальные упражнения.*

Высокий уровень результатов в современном спорте, повышение интенсивности тренировочного процесса, возросшая конкуренция – все это направляет специалистов в области физической культуры и спорта на поиск новых средств и методов, их сочетания, для более качественного освоения спортсменами элементов техники, развития физических качеств.

Одним из физических качеств, необходимых пловцам, является гибкость. Недостаточный уровень развития гибкости ограничивает амплитуду движений, не позволяет сформировать эффективную технику плавания, ограничивает проявление силы, скоростных возможностей, координации, приводит к снижению экономичности работы и часто является причиной повреждения мышц и связок. Улучшение эластичности мышц и связок на суше позволяет выполнять плавательные движения в воде с оптимальной амплитудой, что, в свою очередь, позволяет более эффективно совершенствовать технику плавания [5].

В последнее время в теории и практике физической культуры и спорта возрос интерес к статическим упражнениям растягивающего характера, как средству развития гибкости. Благодаря им улучшается подвижность в суставах, приобретает навык глубокого расслабления, улучшается самочувствие [1, 2, 3].

Для выполнения статических упражнений растягивающего характера в экспериментальной группе были выбраны оптимальные режимы. Для упражнений пассивного характера – 30-40 секунд, активного характера – 20-30 секунд. Время отдыха между подходами – 10-15 секунд [4].

Развитие подвижности в суставах осуществлялось в три этапа. На первом, общеподготовительном этапе, разучивались комплексы упражнений на гибкость, в них входили статические упражнения растягивающего характера, специально подобранные для пловцов 12-13 лет.

На втором, развивающем этапе, в течение последующих трех месяцев проведение занятий с использованием статических упражнений растягивающего характера проводилось ежедневно, также после выполнения упражнений, развивающих гибкость.

Третий, поддерживающий этап, разделялся на два периода: концентрированного и рассеянного развития гибкости. Три месяца работа по поддержанию достигнутых результатов продолжалась через день (период концентрированного развития). В последующие три месяца упражнения на растягивание включались только в ежедневную разминку на суше – период рассеянного развития.

В контрольной группе выполнялись упражнения на развитие гибкости в сочетании с развитием других физических качеств, согласно программе ДЮСШ.

Суммарный объем работы по развитию гибкости в течение года в обеих группах был одинаков.

Результаты исследования показали, что достоверное улучшение в большинстве изучаемых показателей произошло через три месяца занятий в развивающем режиме в экспериментальной группе (табл. 1). Так, из двенадцати изучаемых тестов, определяющих гибкость в различных суставах, достоверные улучшения произошли в одиннадцати показателях.

Таблица 1 – Результаты развития гибкости пловцов 12-13 лет к концу развивающего этапа ($X \pm \sigma$)

Показатели	Номер группы*	До эксперимента	В конце развивающего этапа	Достоверность
Сгибание рук активное (градус)	1	213,9±1,44	218,7±2,02	P<0,05
	2	213,8±2,02	214,5±2,02	-
Сгибание рук пассивное (градус)	1	226,7±4,32	234,1±2,53	P<0,05
	2	226,7±4,32	230,3±5,48	-
Разгибание рук активное (градус)	1	60,07±2,31	66,87±2,88	P<0,05
	2	59,9±2,31	61,4±1,73	-
Разгибание рук пассивное (градус)	1	69,4±2,31	74,6±2,59	P<0,05
	2	68,7±1,88	71,1±1,44	P<0,05
«Бабочка» (см)	1	26,6±3,75	21,3±1,15	P<0,05
	2	32,7±2,31	28,5±2,02	P<0,05
«Выкрут» (см)	1	35,9±6,92	23,83±4,61	P<0,05
	2	27,16±8,65	24,14±8,82	-
Сгибание стоп активное (градус)	1	35,6±2,02	41,4±2,59	P<0,05
	2	36,3±1,15	38,8±1,05	P<0,05
Сгибание стоп пассивное (градус)	1	45,73±2,88	49,87±1,15	P<0,05
	2	44,73±3,17	46,5±3,75	-
Разгибание стоп активное (градус)	1	24,3±4,61	27,6±4,32	-
	2	23,9±4,61	26,8±3,75	-
Разгибание стоп пассивное (градус)	1	33,8±1,05	36,2±1,15	P<0,05
	2	33,6±2,88	34,6±4,32	-
«Мостик» (см)	1	53,5±3,75	58,4±4,8	P<0,05
	2	56,3±3,75	58,5±3,17	-
Наклон вперед (см)	1	2,47±5,76	11,81±1,96	P<0,05
	2	0,93±6,92	5,4±5,19	-

Примечание: номер группы 1 – экспериментальная группа (n=30)

2 – контрольная группа (n=15)

Наибольшее улучшение гибкости отмечается в таких тестах, как: активное и пассивное сгибание, разгибание рук, «Выкрут», «Бабочка». Также отмечается значительное

улучшение результатов в таких, тестах как активное и пассивное сгибание стоп, пассивное разгибание стоп, наклон вперед, «Мостик».

В контрольной группе при выполнении упражнений на гибкость в сочетании с развитием других физических качеств достоверное улучшение показателей гибкости произошло в трех из двенадцати изучаемых тестов, что, на наш взгляд, может свидетельствовать о недостаточном воздействии используемой методики на улучшение подвижности в суставах.

В последующие три месяца работы по развитию гибкости продолжались в поддерживающем режиме. В результате в экспериментальной группе показатели развития гибкости остались на прежнем, достаточно высоком уровне.

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что применение статических упражнений растягивающего характера позволяет наиболее эффективно развивать гибкость (активную и пассивную) и сохранять достигнутые результаты на поддерживающем этапе.

В годичном цикле данные упражнения применяются в подготовительном периоде: на общеподготовительном этапе (1 месяц), развивающем (3 месяца), с постепенным снижением объема работы на поддерживающем этапе (6 месяцев). Это позволяет в оптимальные сроки повысить результаты проявления гибкости и в дальнейшем поддерживать достигнутый уровень, при этом планировать и реализовывать другие тренировочные задачи физической и технической подготовки, гармонично выстраивая тренировочный процесс юных пловцов в годичном цикле.

Так, в результате исследования показателей экспертной оценки техники плавания, в зависимости от проявления гибкости, было выявлено, что до начала эксперимента пловцы экспериментальной группы и контрольной группы 1 не отличались по данным показателям. В контрольной группе 2 отмечен достоверно более высокий балл за технику плавания ($p < 0,05$), по сравнению с экспериментальной группой. По окончании эксперимента отмечается достоверное улучшение в показателях экспертной оценки техники плавания в экспериментальной группе и контрольной группе 1 ($p < 0,05$). В контрольной группе 2 по окончании эксперимента достоверных изменений в показателях экспертной оценки техники плавания не обнаружено ($p > 0,05$). Однако в экспериментальной группе данные показатели выше, чем в контрольной группе 1 и контрольной группе 2 ($p < 0,05$).

На наш взгляд, более высокие оценки за технику плавания в экспериментальной группе связаны с тем, что при выполнении статических упражнений растягивающего характера создавались благоприятные условия для проявления требуемой подвижности в процессе совершенствования технических элементов в воде и оптимальной координации движений.

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что разработанная поэтапная методика развития гибкости юных пловцов с использованием статических упражнений растягивающего характера на основе оптимальных режимов их выполнения, построенная с учетом требований здоровьесбережения, способствует достоверному улучшению показателей гибкости в течение трех месяцев и поддержанию ее на достигнутом уровне в течение годичного цикла, что создает благоприятные условия для совершенствования элементов технической подготовки.

Литература:

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев, 2001. – 422 с.
2. Шенк М. Активный стретчинг / М. Шенк, Е. Меникова. – М., 2008. – 160 с.
3. Нельсон А. Аннотация упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Коккен. – Минск, 2008. – 160 с.
4. Панова Е.В. Методика развития гибкости пловцов 10-11 лет с использованием статических упражнений растягивающего характера // Научные труды. Ежегодник за 2005 г. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. – С. 46-53.
5. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

К ВОПРОСУ О ЗНАЧЕНИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ

И.И. Горбиков¹, кандидат педагогических наук, доцент

В.А. Сучков¹, магистрант

С.В. Разновская², кандидат биологических наук, преподаватель

¹ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

²ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»,
г. Петрозаводск, Россия

Аннотация. В статье представлены особенности развития специальной выносливости у юных спортсменов в тренировочном процессе. Рассматриваются мнения выпускников КГУФКСТ о содержании тренировочного процесса на начальном этапе.

Ключевые слова: юные борцы, форсирование подготовки, специальная выносливость, физическое состояние.

Анализ специальной литературы, изучение федерального стандарта и учебных программ по виду спорта борьба, действующих в спортивных школах, выявил вопросы, касающиеся развития специальной выносливости у детей на начальном этапе подготовки [1]. Основной проблемой являются выявление и учет возрастных особенностей, индивидуальных способностей и методика применения средств и методов развития специальной выносливости в учебно-тренировочном процессе, при этом необходимо постоянно учитывать физическое состояние юных спортсменов [6, 7].

Соревновательная деятельность предъявляет конкретные требования ко всем видам подготовки юных спортсменов, одним из них является специальная физическая подготовленность, которая предопределяет уровень специальной выносливости, как способности выполнения специфической работы необходимое время. При форсировании подготовки к соревнованиям, без учета уровня развития общих физических качеств, нервно-психической и эмоциональной устойчивости, технической и тактической подготовленности, антропометрических характеристик, развития функциональных систем, возникает опасность перенапряжений, переутомлений, травм и заболеваний, что в конечном итоге создает предпосылки прекращения занятий [2, 3, 4, 5].

Опрос, проведенный среди выпускников КГУФКСТ в количестве 11 человек, показал, что они понимают сущность и значение специальной выносливости в решении двигательных задач у борцов. Большинство респондентов (92%) полагают, что основным фактором, обуславливающим развитие специальной выносливости, является уровень их аэробных способностей, а также физическое состояние. Все высказались об отрицательном воздействии на юных спортсменов форсированной подготовки к соревнованиям. Для контроля (45%) необходимо использовать многократные повторения бросков манекена на скорость с последующим определением ЧСС, а для развития целесообразно добавить в тренировочную программу, элементы из акробатики (17%) и скоростно-силовые упражнения (83%). Среди опрашиваемых выпускников (77%) считают необходимым параллельное развитие выносливости и скоростно-силовых качеств такими упражнениями, как: лазание по канату без помощи ног, отжимание на брусьях на время, максимальное количество подтягиваний на перекладине. Из специальных упражнений – броски манекена в максимальном темпе в течение 2 минут, забегания вокруг головы, серии из нескольких различных бросков партнера равного веса в максимальном темпе без перерыва.

Таким образом, для развития специальной выносливости адекватной соревновательной деятельности в построении тренировочного процесса необходимо контролировать и учитывать индивидуальные особенности организма, уровень развития

общефизических качеств, функциональное состояние и нервно-психическую устойчивость у юных борцов, исключить форсирование подготовки к соревнованиям.

Литература:

1. Васильченко О.С. Влияние занятий по лыжной подготовке на функциональное состояние организма / О.С. Васильченко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2013. – С. 74-76.

2. Парамзин В.Б. Педагогическая технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя и оценка ее эффективности / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, А.Э. Болотин, А.В. Новиков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №2. – С. 20-24.

3. Парамзин В.Б. Характеристика коррекционных мероприятий для профилактики травматизма у юных тхэквондистов / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, А.А.Г.А. Сонбол // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – №1. – С. 287-288.

4. Подгорная А.С. Развитие скоростно-силовых качеств студентов средствами лыжной подготовки на учебно-оздоровительных сборах в среднегорье / А.С. Подгорная, В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – КГУФКСТ (Краснодар). – С. 85-90.

5. Разновская С.В. Эффективность специальной тренировки по оптимизации уровня эмоциональной и нервно-психической устойчивости обучаемых в процессе учебных и самостоятельных занятий по физической культуре / С.В. Разновская, В.Б. Парамзин // Туризм и образование: исследования и проекты Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – 2018. – С. 229-233.

6. Яцык В.З. Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – №1. – С. 95-96.

7. Яцык В.З. Силовая тренировка лыжника-гонщика высокой квалификации с учетом соревновательной специфики / В.З. Яцык, О.С. Васильченко, Т.А. Карганова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – С. 101-102.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОДАЧ У ТЕННИСИСТОВ 12 ЛЕТ

Л.А. Дмитренко, кандидат педагогических наук, доцент

С.С. Даценко, кандидат педагогических наук, доцент

Нгуен НгокТуан, магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В исследовании изучались особенности выполнения подач у теннисистов 12 лет в условиях соревновательной деятельности. Выявлено, что уже на данном этапе подготовки у спортсменов, которые выигрывают в сете, эффективность подач из правого поля существенно выше, в сравнении с проигравшими.*

***Ключевые слова:** теннис, юные теннисисты, тактика подач, надежность и эффективность подач.*

Вопросы повышения эффективности тренировочного и соревновательного процесса в теннисе постоянно находятся в поле зрения специалистов.

Тактика тенниса постоянно изменяется и развивается. Для достижения успеха игроки должны не только владеть различными способами и вариантами техники, но и уметь применять их в различной последовательности в зависимости от действий соперника и конкретной игровой ситуации [1]. Данное умение формируется при обучении тактике розыгрыша очка и отражает уровень тактической подготовленности игрока в целом [4].

Непосредственная подготовка к соревновательному матчу подразумевает изучение технико-тактических особенностей игровой деятельности соперника. При построении тренировочного процесса со спортивным резервом необходимо ориентироваться на новейшие тенденции игры, характерные для данной возрастной категории.

Подача в теннисе является важным атакующим действием, так как она является одним из мощных ударов в арсенале игроков [3]. От точности, силы и разнообразия подач зависит дальнейший успех розыгрыша очка. Если этот элемент у игрока не удастся, то соперник переходит к контратаке, и в качестве защищающейся стороны оказывается подающий [2].

В современном теннисе существует 3 основных вида подач – плоская, крученая и резаная. Анализ соревновательной деятельности теннисистов 12 лет показал, что в этом возрасте почти все игроки применяют в основном плоские и крученые подачи и эпизодически резаную. Данный вывод подтверждается и исследованиями, проведенными Б.П. Сокур с соавторами [5].

Постоянная смена скорости, вращения и направления подач значительно усложняет действия сопернику. Агрессивная, мощная подача позволяет сразу выиграть мяч или затруднить сопернику прием, и подающий часто выигрывает розыгрыш первым ударом. Особенности выполнения подач у победителей и проигравших иллюстрируют полученные значения надежности и эффективности действий (рисунок 1). Из представленной диаграммы видно, что надежность первой подачи у проигравших теннисистов выше и соответствует 77%. Чаще всего данные игроки в качестве первой подачи используют крученую, которая имеет меньшую скорость полета мяча и за счет вращения является более точной. При этом эффективность игровых действий у проигравших теннисистов составляет 44%.

У выигравших теннисистов надежность подачи составляет 56%, что на 21% ниже, чем у проигравших. Полученные результаты связаны с тем, что победители в качестве первой выполняют более мощную плоскую подачу, но при этом риск ошибки возрастает. Такая тактика является более целесообразной, так как общая эффективность подач у выигравших теннисистов достигает 67%. Даже вторая крученая подача у победителей сетов является более мощной и эффективной.

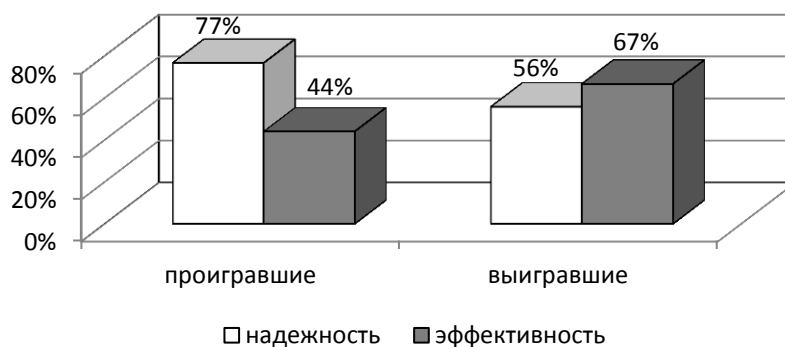


Рис. 1. Надежность и эффективность подач в первый квадрат корта, %

Показатели надежности и эффективности игровых действий при подачах во второй квадрат представлены на рисунке 2.

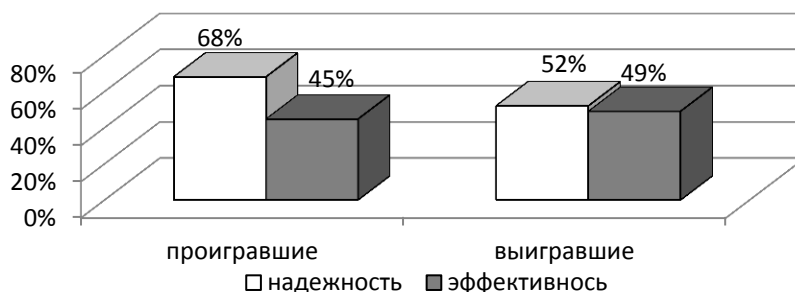


Рис. 2. Надежность и эффективность подач во второй квадрат корта, %

У проигравших теннисистов надежность подач во второй квадрат на 9% ниже, чем в первый, но существенно выше, чем у выигравших, и составляет 68%. Показатели эффективности выполнения подачи в первый и второй квадрат у проигравших практически одинакова.

У игроков, которые выполняют более мощные подачи, надежность действий в первый и второй квадрат существенно не отличается. Во второй квадрат они подают с эффективностью меньшей на 18%, чем в первый.

Выводы.

1. Проведенный анализ соревновательной деятельности показал, что теннисистами 12 лет мяч вводится в игру преимущественно плоской и крученой подачей. Резаной подачей владеют не все игроки данного возраста, она выполняется отдельными игроками эпизодически. Также не все теннисисты могут использовать преимущество плоской подачи в силу антропометрических и физических особенностей развития.

2. Определение показателей объема, надежности и эффективности подач проводилось отдельно для игроков победителей сетов и проигравших. Проигравшие спортсмены выполняют более надежную крученую подачу, но при этом розыгрыш очка менее эффективен от 30 до 45%. Победители используют возможность выполнения второй подачи и часто стремятся выполнить более мощную первую, чтобы в минимальное количество ударов разыграть очко. Такая тактика приносит свою пользу, что подтверждается значениями эффективности розыгрыша очка до 67%.

3. При подготовке теннисистов 12 лет в тренировочном процессе необходимо больше внимания уделять тренировке плоской подачи, так как даже на данном этапе подготовки ее применение существенно повышает эффективность розыгрыша очка.

Литература:

1. Даценко С.С. Методика подготовки теннисистов 14-16 лет на основе использования технического устройства BabolatPlay / С.С. Даценко, Ю.Н. Новиков, Я.В. Сираковская, А.В. Ежова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №9(151). – С. 79-83.
2. Дмитренко Л.А. Анализ тактики подач квалифицированных игроков в теннис / Л.А. Дмитренко, Д.Л. Марков // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XI Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. А.В. Родина (Смоленск, 29-31 января 2018 года). – С. 53-57.
3. Кузнецова З.М. Оптимизация тактики реализации подачи в теннисе спортсменами 11-14-летнего возраста / З.М. Кузнецова, Д.В. Разумов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – Т.2. – №1. – С.21-28.
4. Кузнецова З.М. О методологии обучения детей тактике реализации подачи в теннисе / З.М. Кузнецова, В.Г. Хусаинов, Д.В. Разумов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – Т.3. – №1. – С. 28-32.
5. Сокур Б.П. Совершенствование подачи теннисистов 9-11 лет / Б.П. Сокур, Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, А.А. Гераськин, С.Е. Воробьева // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 4 (Электронный научный журнал).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЕЙ ЗНАЧИМОСТИ И РАНЖИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Л.В. Жигайлова, кандидат педагогических наук, доцент

А.С. Перехожева, магистрант

П.Ю. Жигайлов, обучающийся

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье определена оценка значимости и ранги выполняемых элементов в соревновательных композициях в художественной и эстетической гимнастике, что позволит разработать специальные задания комплексного развития физической подготовленности девочек на тренировочном этапе подготовки.*

***Ключевые слова:** эстетическая и художественная гимнастика, спортивная тренировка.*

В спортивных видах гимнастики в последние годы усилилась тенденция спортивной подготовки с применением дифференцированных средств, направленных на комплексное развитие двигательных способностей. Все это и определяет уровень спортивной подготовленности, а в дальнейшем и соревновательного результата [1, 4].

Проведенный опрос тренеров (n=27) различного амплуа позволил нам определить степень, то есть оценку значимости и ранги выполняемых элементов в соревновательных композициях в художественной и эстетической гимнастике для дальнейшей разработки специальных заданий комплексного развития физических качеств девочек 10-12 лет.

Анализируя средние значения оценок по ранжированию значимости основных средств технической подготовки, которые применяются в тренировочном процессе гимнасток, получились следующие значения.

Большее значение тренеры, работающие с «эстетками», отдают упражнениям на развитие пластичности (усредненная оценка значимости – 2,0 балла).

Вторыми по значимости в подготовке гимнасток-эстеток респонденты ставят упражнения без предметов – 2,4 и хореографической подготовке – 2,4.

На последующее место тренеры поставили необходимость применения в тренировочных мероприятиях музыкально-двигательных упражнений – 4,8.

Примерно на одинаковой ступени поставили респонденты такие средства: упражнения на развитие выразительности, упражнения на развитие синхронности и двигательные взаимодействия – 5,6, 5,8, 5,9 соответственно.

Далее в порядке значимости тренеры распределили следующие виды деятельности:

- выполнение акробатических элементов;
- построения и перестроения во время выполнения соревновательных программ;
- упражнения с предметами в данном виде спорта, служат дополнительными заданиями для развития физических качеств, в качестве вспомогательных средств, отягощений и т. д.

Тренеры, работающие с гимнастками-художницами, применяемые средства расставили в порядке значимости выполняемых заданий:

- выполнение упражнений с предметами – 1,7 (среднее ранговое место);
- выполнение упражнений без предметов – 3,1;
- акробатические элементы, применяемые в составлении комбинаций, – 3,6;
- элементы хореографии: около опоры, прыжки, повороты, связки и др. – 3,6;
- двигательные способности, связанные с возможностью выполнять под музыкальное сопровождение, отражая ритм, характер музыки, – 4,4;

- упражнения, направленные на развитие пластичности и выразительности, – 6,8 и 7,1;
- построения и перестроения – 7,3;
- упражнения на развитие синхронности – 8,9 и двигательные взаимодействия (передача предметов, удержание партнеров и др.) – 9,0.

Расставляя эти основные средства тренировки по рангам значимости, тренеры практики основывались на правилах проведения соревнований по видам гимнастики (рисунки 1-2) [2, 3, 5].

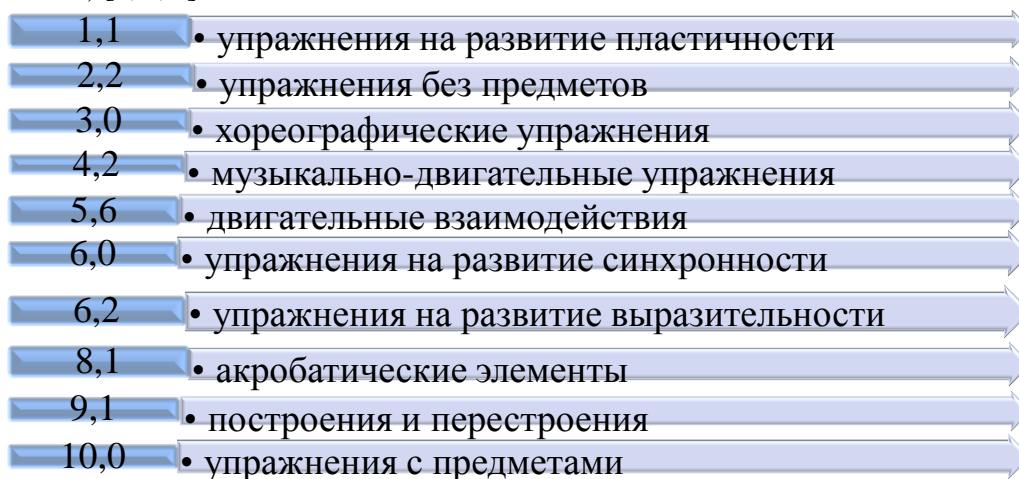


Рис. 1. Распределение по рангам значимости основных средств технической подготовки в эстетической гимнастике

Сравнивая основные двигательные задания технической подготовки у гимнасток, занимающихся художественной и эстетической гимнастикой, по результатам опроса тренеров можно сделать вывод, что приоритетными в тренировочном процессе у «эстеток» являются упражнения без предметов, хореографические упражнения и упражнения на развитие пластики.

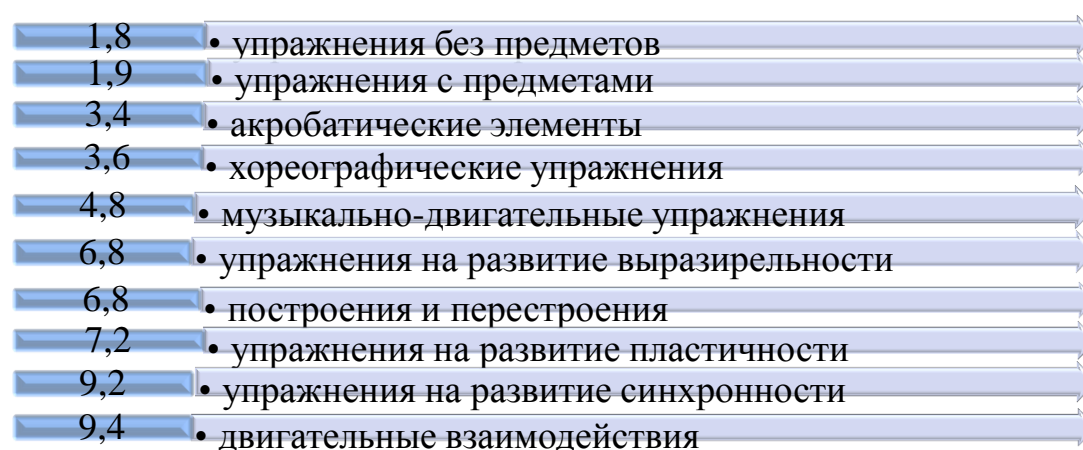


Рис. 2. Распределение по рангам значимости основных средств технической подготовки в художественной гимнастике

Основными средствами технического компонента спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, по мнению респондентов, являются: упражнения без предметов и с предметами, акробатические элементы вместе с хореографическими упражнениями.

Таким образом, для достижения высоких соревновательных результатов как в художественной, так и в эстетической гимнастике необходимо приобретать в процессе подготовки все двигательные навыки, распределяя их по значимости с учетом правил соревнований в избранном виде спорта.

Литература:

1. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – М., Человек, 2014. – С. 49-53.

2. Жигайлова Л.В. Требования при составлении соревновательных упражнений в эстетической гимнастике //Л.В. Жигайлова, А.С. Перехожева //Физическая культура и спорт. Олимпийское образование //Материалы международной научно-практической конференции (11 февраля 2019 г.): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – Ч. 1. – С. 53-55.

3. Жигайлова Л.В. Особенности выполнения элементов с предметами в художественной гимнастике / Л.В. Жигайлова, О.Ф. Барчо, А.И. Читуря // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры»: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (22 ноября 2019). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 289-291.

4. Пиллюк Н.Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пиллюк, Л.В. Жигайлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 3. – С. 16-20.

5. Профилированная теория и методика избранного вида спорта: курс лекций / сост. Н.Н. Пиллюк, Л.В. Жигайлова, Г.М. Свистун и др. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 124 с.

КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Л.В. Жигайлова, кандидат педагогических наук, доцент

С.В. Шукшов, преподаватель

В.В. Тронеv, преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается необходимость контроля процесса технической подготовки и уровня технической подготовленности высококвалифицированных акробатов, специализирующихся в мужских групповых упражнениях. Приводится определение технической подготовленности, обоснование ее значимости в сложнокоординационных видах спорта, в частности на примере спортивной акробатики. Также рассматриваются средства контроля и обзвеваются результаты проведенного исследования по тематике педагогического контроля и программ совершенствования технической подготовленности акробатов высокой квалификации.*

***Ключевые слова:** спортивная акробатика, техническая подготовленность, модельные характеристики технической подготовленности.*

Техническая подготовленность в спорте – это состояние готовности спортсмена выполнять те или иные технические приемы, движения или упражнения, свойственные определенному виду спорта. Техническая подготовленность спортсмена должна соответствовать уровню его спортивной квалификации и отвечать требованиям, предъявляемым соревновательной деятельностью в спорте [1].

В современном спорте спортсмен может достичь предела своих физических возможностей, то есть уровня наивысшей подготовленности. Но в случае с технической подготовленностью спортсмену постоянно приходится изучать новые приемы борьбы и самосовершенствоваться, особенно в спорте высших достижений, где характерна некая схожесть спортсменов по физическим показателям и борьба ведется на высоком уровне технической сложности соревновательных упражнений [2].

Спортивная акробатика является сложнокоординационным видом спорта, где соревновательная деятельность проходит в последовательном представлении акробатами соревновательных упражнений, состоящих из набора сложнокоординационных и технически сложных парно-групповых (статических и динамических) и индивидуальных элементов.

Техническая подготовленность в спортивной акробатике, особенно на этапе высшего спортивного мастерства, является ведущим аспектом в процессе соревновательной деятельности. Это связано в первую очередь с постоянно возрастающими требованиями к технической составляющей соревновательных упражнений. На соревнованиях акробатов высокой квалификации разделяют сотые и тысячные баллов. Таким образом, возникает вопрос о качестве, эффективности и надежности технической подготовленности высококвалифицированных акробатов [6].

Все перечисленные требования достигаются за счет качественного и научно обоснованного контроля процесса подготовки и уровня подготовленности высококвалифицированных спортсменов. Основными средствами контроля технической подготовленности можно назвать модельные характеристики и программы совершенствования технической подготовленности, основанные на модельных характеристиках [3].

В проведенном нами исследовании (с 2017 по 2019-й год) были определены основные критерии технической подготовленности высококвалифицированных акробатов, специализирующихся в мужских группах. Отобранные критерии являлись информативными

и достоверно коррелировали с соревновательными оценками испытуемых [4]. На основе выявленных критериев была создана программа совершенствования технической подготовленности акробатов высокой квалификации, специализирующихся в мужских групповых упражнениях.

По результатам педагогического эксперимента были получены объемные данные, позволившие сделать выводы об информативности и достоверности определения технической подготовленности высококвалифицированных акробатов.

Среди тестов, предложенных для определения технической подготовленности верхних, 4 из 5 критериев имели достоверность показателей на уровне $P < 0,05$. После применения программы средний Т% составил 20,07%. Из тестов, предложенных вторым средним и первым средним, все имели достоверность показателей $P < 0,05$, а средний темп прироста составил: у вторых средних – 10,29%, а у первых средних – 8,9%. Среди тестов, предложенных нижним, как и среди верхних 4 из 5 критериев показали достоверность результатов $P < 0,05$; средний Т% – 9,32%.

Тесты «стойка на одной руке силой из упора углом на голове партнера» (для верхних) и «комплекс перестроений из трех статистических баз» (для нижних), математически достоверно не коррелирующими с соревновательными результатами, требуются дополнительные научные изыскания. Так, оба упражнения являются своего рода ведущими техническими элементами в мужской групповой акробатике.

По результатам педагогического эксперимента предложенная программа совершенствования технической подготовленности высококвалифицированных акробатов является эффективной. Но определенно можно сказать, что данная программа совершенствования технической подготовленности и критерии ее оценки для составления модельных характеристик не являются окончательными и нуждаются в дополнительных исследованиях и разработке, так как в спортивной акробатике достаточно часто меняются требования к соревновательным выступлениям и критериям технической трудности упражнений [5].

Литература:

1. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов. – Москва: Ф и С, 2004. – 328 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – М: Академия, 2009. – 528 с.
3. Безродная Н.С. Организация и проведение научных исследований в спортивных видах гимнастики: Учебное пособие / Н.С. Безродная, Н.В. Береславская, Н.Н. Пиллюк. – Ростов на Дону, 2008. – 133 с.
4. Жигайлова Л.В. Тестирование технической подготовленности акробатов мужских групп высокой квалификации / Л.В. Жигайлова, Н.В. Береславская, О.Ф. Барчо, В.В. Тронеv // Педагогика & Психология. Теория и практика. Волгоград: Научное образование. – № 4. – 2018. – С. 35-37.
5. Жигайлова Л.В. К вопросу о модельных характеристиках в спортивной акробатике / Л.В. Жигайлова, В.В. Тронеv, В.А. Крыжановская // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых Южного федерального округа (февраль – март 2018 года). – Часть 1. – Краснодар. – 323 с.
6. Пиллюк Н.Н. Методика совершенствования технической подготовленности в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пиллюк, С.В. Шукшов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (20 апреля-12 мая 2010г.): сборник статей. Краснодар. – С. 319-320.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Е.А. Колесникова, кандидат педагогических наук, доцент

Д.Е. Таранюк, магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается возможность повышения эффективности тренировочного процесса баскетболисток студенческих команд в подготовительном периоде. Проведенное исследование выявило положительную динамику показателей физической подготовленности баскетболисток, подтверждающуюся достоверным улучшением 50% исследуемых показателей.*

***Ключевые слова:** баскетбол, студенческая команда, подготовительный период, физическая подготовленность.*

Баскетбол на современном этапе развития характеризуется интенсивной соревновательной деятельностью, в которой наблюдается увеличение плотности игровых действий с одновременным уменьшением времени на их выполнение [2]. Данная тенденция влечет за собой неперенное повышение требований к атлетическим и функциональным возможностям игроков [4, 6].

Тенденции развития баскетбола высших достижений оказывают существенное влияние на его массовые уровни, в том числе и студенческий спорт. В настоящее время в студенческом баскетболе отмечается повышение доли активных форм нападения и защиты, а следовательно, возникает необходимость поиска эффективных средств и методов, способствующих развитию и поддержанию уровня физической подготовленности баскетболисток [3, 7]. При этом следует учитывать тот факт, что студенты-баскетболистки зачастую имеют разный уровень спортивной подготовки при поступлении в вуз [5].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику повышения эффективности тренировочного процесса в подготовительном периоде студенток-баскетболисток, основанную на увеличении доли общей и специальной физической подготовки, а также включении в раздел физической подготовки комплексов комбинированных упражнений с применением метода сопряженных воздействий и их выполнением в условиях нестабильного положения.

В исследовании приняли участие 33 баскетболистки, входящие в состав студенческой сборной команды Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) «РГЭУ (РИНХ)» (17 человек – экспериментальная группа, 16 человек – контрольная). Возраст испытуемых от 18 до 21 года, стаж занятий баскетболом – 4-7 лет.

Для определения уровня физической подготовленности баскетболисток было проведено тестирование, которое включало следующие нормативы: бег 30 м, бег 20 м с хода, тест Купера, Гарвардский степ-тест, передвижения в защитной стойке 6×5 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, прыжок в длину с места, проба Ромберга.

Наибольшее отставание от нормативных значений было зафиксировано в тестах: тест Купера – на 15,5%, Гарвардский степ-тест – на 26,0%, сгибание-разгибание рук в упоре лежа – на 24,5%, прыжок вверх со взмахом рук – на 18,3%, проба Ромберга – на 18,7% ($t=6,82-10,73$, $P<0,001$).

Определив слабые стороны физической подготовленности студенток, в программу занятий экспериментальной группы в подготовительном периоде были внесены следующие коррективы:

а) подготовительный период подготовки баскетболисток состоял из трех мезоциклов (втягивающего, базового, контрольно-подготовительного);

б) основными средствами физической подготовки в подготовительном периоде являлись комплексы комбинированных упражнений с применением метода сопряженных воздействий и их выполнение в условиях нестабильного положения;

в) доля ОФП во втягивающем мезоцикле составляла 20%, в базовом мезоцикле – 13%, в контрольно-подготовительном мезоцикле – 9% (доля ОФП в занятиях контрольной группы составляла 6-8% в каждом мезоцикле);

г) доля СФП во втягивающем и базовом мезоциклах составляла 18%, в контрольно-подготовительном мезоцикле – 20% (доля СФП в занятиях контрольной группы составляла 14-16% в каждом мезоцикле).

Втягивающий мезоцикл проводился на базе спортивно-оздоровительного лагеря по тренировочному режиму 3х1, занятия проводились дважды в день.

Базовый и контрольно-подготовительный мезоциклы состояли из трех микроциклов, которые проводились в спортивном зале №1 на базе Таганрогского института имени А.П. Чехова. Тренировочные занятия проходили четыре раза в неделю, длительность каждого занятия составляла 135 минут.

Контрольная группа продолжала тренироваться по традиционной программе спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования ДЮСШ [1].

Педагогический эксперимент длился три месяца (август – октябрь 2018 года).

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности баскетболисток контрольной и экспериментальной групп перед началом педагогического эксперимента не выявил достоверных отличий ни по одному из исследуемых показателей ($P > 0,05$).

После проведения педагогического эксперимента в контрольной группе наблюдается положительная динамика результатов по всем показателям, но статистически значимых изменений ни в одном из них не наблюдается ($P > 0,05$).

В экспериментальной группе по завершении педагогического эксперимента достоверные различия обнаружены в пяти из десяти тестов: проба Ромберга, тест Купера, передвижения в защитной стойке 6×5 м, прыжок вверх со взмахом рук, сгибание-разгибание туловища из исходного положения лежа на спине.

В тесте Купера в экспериментальной группе результат улучшился на 7,4% ($t=2,20$, $P < 0,05$). Показатели теста «Сгибание-разгибание туловища из исходного положения лежа на спине» увеличились на 8,1% от исходного уровня ($t=2,09$, $P < 0,05$). В тесте «Прыжок вверх со взмахом рук» среднегрупповое значение выросло на 7,8% ($t=2,13$, $P < 0,05$).

Время удержания пробы Ромберга баскетболистки экспериментальной группы улучшили на 15,1% по сравнению с исходным уровнем ($t=3,25$, $P < 0,01$). А в тесте «Передвижения в защитной стойке 6х5 м» показатель вырос на 4,0% ($t=2,12$, $P < 0,05$).

Таким образом, динамика показателей экспериментальной группы дает возможность заключить, что разработанная методика повышения эффективности тренировочного процесса студенток-баскетболисток в подготовительном периоде положительно повлияла на уровень их физической подготовленности, что подтверждается достоверным улучшением результатов в 50,0% тестах.

Литература:

1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Сост. Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин. – М.: Советский спорт, 2012. – 100 с.

2. Георбелидзе Г.К. Повышение быстроты перемещений у баскетболистов студенческих команд / Г.К. Георбелидзе, Е.А. Колесникова, Н.М. Бондаренко // Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Малаховка, 5-7 октября 2016 г.). – Малаховка, 2017. – С. 21-26.

3. Глазин А.М. Повышение эффективности выполнения быстрого прорыва в баскетболе / А.М. Глазин, В.В. Костюков, Е.А. Колесникова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – №4. – С. 130-134.
4. Дмитренко Л.А. Особенности проявления и развития выносливости у игроков в настольном теннисе / Л.А. Дмитренко, С.С. Даценко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2019. – Т. 48. – С. 32-34.
5. Проскура А.В. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов / А.В. Проскура // Экономика. Право. Печать. Вестник КСЭИ. – 2013. – №3. – С. 177-182.
6. Пыхтина А.Ю. Характеристика пространственно-временных показателей и результативности ситуаций быстрого прорыва баскетболистов и баскетболисток студенческих команд / А.Ю. Пыхтина, В.В. Скачкова, Е.А. Колесникова // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации: III Междунар. науч.-практ. конф. / Забайкал. гос. ун-т; отв. ред. Е.Г. Фоменко. – Чита: ЗабГУ, 2016. – С. 157-161.
7. Соколов Н.Г. О некоторых проблемах развития студенческого спорта в вузах / Н.Г. Соколов, И.В. Пугенко // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2014. – №23. – С. 186-189.

ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ В СВЯЗИ С ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

С.В. Кочеткова, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты тестирования 15 спортсменов-стрелков мужского пола высокой квалификации по опроснику самонаблюдения предстартового состояния А.Ц. Пуни и двум опросникам типологических свойств нервной системы Б.А. Вяткина и А.Ц. Пуни. Установлено, что роль свойств нервной системы в предстартовом состоянии спортсменов-стрелков проявляется в отрицательной взаимосвязи с силой нервной системы по торможению. Способность управлять своими эмоциями, напротив, положительно коррелирует с силой нервной системы по торможению.*

***Ключевые слова:** предстартовое состояние, типологические свойства нервной системы, спортсмены-стрелки.*

В.С. Мерлин считал, что поведенческие проявления свойств нервной системы можно измерить только посредством наблюдения [3].

Б.М. Теплов одним из первых описал психологические проявления типологических свойств нервной системы [5]. Дальнейшими исследованиями Е.П. Ильина с сотрудниками определена тесная связь свойств нервной системы с волевыми качествами личности [2].

Б.А. Вяткин установил, что типологические свойства влияют только на способы выполнения действий, а не на результаты деятельности [1].

Методы. Экспресс-оценка поведенческих проявлений свойств нервной системы спортсмена по сокращенному варианту опросника Я. Стреляу, в адаптации Б.А. Вяткина (1978), и опроснику А.Ц. Пуни (1977), который позволил определить особенности поведенческих реакций спортсменов на тренировках по следующим 13 критериям: работоспособность, симптомы утомления, отношение к опасным и сложным заданиям, отношение к сопернику, характер подготовки к действию, метод обучения, поведение, ошибки, предстартовое состояние, результаты, отношение к замечаниям, эмоциональность.

По опроснику А.Ц. Пуни также изучались признаки предстартового состояния по следующим признакам: поведение; мимика и пантомимика; движения; статические позы; вегетативные сдвиги в организме. Показатели способности управлять эмоциями и самомотивации оценивались по методике Холла [4].

В исследовании приняли участие 15 спортсменов-стрелков мужского пола квалификации кандидаты в мастера спорта и мастера спорта.

Результаты. Предстартовое состояние стрелков в целом по сумме баллов характеризуется фоновым (спокойным) уровнем, что не соответствует «боевой готовности». При этом основной вклад вносят показатели мимики ($r=0,646$), пантомимики ($r=0,715$) и вегетативных сдвигов ($r=0,706$). Здесь и далее во всех случаях $p \leq 0,05$. На предстартовое состояние отрицательно влияет сила нервной системы по торможению ($r=-0,643$).

Способность управлять своими эмоциями выражена в целом на «хорошо», а самомотивации – на «отлично». Оба показателя коррелируют между собой ($r=0,757$). С силой нервной системы по торможению взаимосвязана способность управлять своими эмоциями ($r=0,882$) и самомотивация ($r=0,510$), а самомотивация, в свою очередь – с силой нервной системы по возбуждению ($r=0,601$).

Закключение. Роль свойств нервной системы в предстартовом состоянии спортсменов-стрелков проявляется в отрицательной взаимосвязи с силой нервной системы по

торможению. Способность управлять своими эмоциями, напротив, положительно коррелирует с силой нервной системы по торможению.

Литература:

1. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 108 с.
2. Ильин Е.П. Методические указания к практикуму по психофизиологии. – Л.: 1981. – 79 с.
3. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М., 1986. С. 65-86.
4. Практические занятия по психологии [Текст]: Пособие для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. А.Ц. Пуни // А.Ц. Пуни и др. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 73-75.
5. Теплов Б.М. К вопросу о психологических проявлениях основных свойств нервной системы // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб: Питер, 2000. – С. 32-34.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ЗАЩИТЕ У БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

И.А. Ляшко, старший преподаватель

Е.А Колесникова, кандидат педагогических наук, доцент

А.А. Халявка, магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Эффективность индивидуальных и групповых защитных действий в баскетболе определяется технико-тактическими действиями игроков. Одним из необходимых условий совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов студенческих команд является интеграция специализированных упражнений в тренировочный процесс.*

***Ключевые слова:** технико-тактическое мастерство, индивидуальные и групповые технико-тактические действия в защите, студенческие команды, тренировочный процесс.*

В настоящее время вопросу развития студенческих спортивных клубов уделяется особое внимание. Так в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» одним из основных направлений для повышения конкурентоспособности российских спортсменов на международных соревнованиях выделяют развитие студенческого спорта.

Определение технико-тактического мастерства спортсмена и надежности выполнения того или иного приема является существенным элементом в объективном определении мастерства спортсмена.

Основная цель игры в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину [1, 2, 3].

Цель исследования – повысить эффективность игры в защите в условиях соревновательной деятельности баскетболистов женской и мужской сборных команд КГУФКСТ на основе совершенствования индивидуальных и групповых технико-тактических действий в защите у баскетболистов.

Мы исходили из предположения о том, что включение в тренировочный процесс методики, основанной на использовании специализированных комплексов упражнений, позволит улучшить эффективность игры в защите и совершенствования индивидуальных и групповых действий баскетболистов.

В качестве материала для исследования технико-тактических показателей в защите сборных команд в соревновательной деятельности были использованы официальные статистические отчеты игр мужской и женской баскетбольных команд КГУФКСТ, участвовавших в чемпионате межрегиональной любительской баскетбольной лиге в сезон 2018-2019 года.

Основным показателем игры в защите является количество пропущенных очков игроками команды за матч (таблица 1). В играх баскетболистов количество очков, забитых соперников, в среднем составляет $79,3 \pm 6,02$ очка, у баскетболисток данный показатель равен $63,4 \pm 4,35$ очка. При этом в среднем за игру баскетболисты мужской сборной команды выполняют 9-10 перехватов, 2-3 накрывания мяча и 21-22 подбора на своем щите с эффективностью 62-65%.

Следует отметить, что игроки команды совершают достаточно большое количество фолов при игре в защите. Из групповых взаимодействий баскетболисты, как правило, чаще всего в игре осуществляют подстраховку партнера при постановке заслона соперником. Однако следует отметить очень низкий объем выполнения данного приема исследуемыми спортсменами (максимальное количество подстраховок в матче не превышало значения 20 раз).

Баскетболистки в среднем за матч выполняют от 9 до 13 перехватов, 1-2 накрывания мяча и 31-34 подбора на своем щите с эффективностью 69-72%.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика показателей игры в защите баскетболистов (n=26) и баскетболисток (n=22) КГУФКСТ в сезоне 2018-2019 года

Технико-тактические показатели	Баскетболисты (M ± m)	Баскетболистки (M ± m)	t	P
Пропущенные очки (очки)	79,3±6,02	63,4±4,35	2,14	<0,05
Перехваты (раз)	9,0±3,64	12,8±3,12	0,79	>0,05
Накрывания (раз)	2,3±1,29	1,5±0,48	0,58	>0,05
Взятие отскока на своем щите (раз)	22,3±3,15	34,8±4,82	2,17	<0,05
Эффективность подборов на своем щите (%)	62,0±5,18	71,4±6,17	1,17	>0,05
Фолы игрока (раз)	26,5±5,34	25,2±3,21	0,21	>0,05
Подстраховка партнера при постановке заслона, раз	11,7±2,34	12,7±2,64	0,22	>0,05

Сравнительный анализ технико-тактических показателей баскетболистов и баскетболисток КГУФКСТ также выявил достоверные отличия в объемах взятия отскока на своем щите (в играх баскетболисток данный показатель в 1,6 раза выше, чем в играх мужской сборной команды) ($t=2,17$, $P<0,05$). В показателях средних объемов перехватов мяча, накрываний, фолов игрока и подстраховок при постановке заслона достоверных отличий выявлено не было ($P>0,05$).

Проведенный сравнительный анализ отдельных показателей технико-тактической подготовленности баскетболистов мужской и женской сборной команд КГУФКСТ позволяет заключить, что для повышения эффективности игры в защите включать в программу занятий различные варианты упражнений, направленных на повышения уровня тактической подготовленности.

В основу экспериментальной методики были включены упражнения различной направленности:

1. Для совершенствования и повышения эффективности, индивидуальных технико-тактических действий были включены упражнения, выполняемые баскетболистами в защитной стойке с сохранением равновесия, упражнения соревновательного характера, а также упражнения, направленные на увеличение частоты движений ног.

2. Для повышения эффективности групповых технико-тактических действий и взаимодействий вводили упражнения, в которых баскетболисты отрабатывали элементы подстраховки, проскальзывания и группового отбора мяча, различные варианты взаимодействий защитников в численном меньшинстве (1x2, 1x3, 2x3).

Время, отводимое на повышение уровня индивидуальных и групповых действий в защите, составляло от 35 до 40 минут в каждом тренировочном занятии. Недельный цикл тренировок включал 4 занятия, продолжительностью 3 часа. Программа педагогического эксперимента реализовывалась в течение четырех месяцев.

Анализ изменений в показателях индивидуальных и групповых действий в защите в ходе педагогического эксперимента осуществлялся с учетом игрового амплуа спортсменов [4].

У баскетболистов, входящих в состав экспериментальной группы, достоверные изменения произошли в показателях центровых игроков и защитников. Так, у центровых игроков увеличилось количество подборов мяча на своем щите и подстраховок партнера в ситуациях заслона ($t=7,35$, $P<0,001$ и $t=3,74$, $P<0,01$ соответственно), а также снизился объем фолов, совершаемых в игре ($t=3,88$, $P<0,01$). Баскетболисты-защитники после педагогического эксперимента также стали чаще выполнять подстраховку партнера при постановке заслона ($t=2,48$, $P<0,05$), однако у них снизился объем перехватов ($t=2,53$, $P<0,05$), а количество фолов, совершаемых в игре, увеличилось ($t=4,43$, $P<0,01$).

У баскетболисток, выполняющих функции защитников и центровых игроков, после педагогического эксперимента достоверно выросли показатели взятия отскока на своем щите

($t=5,16$ и $4,11$ соответственно, $P<0,01$) и подстраховки партнера при постановке заслона ($t=3,16$, $P<0,05$ и $t=4,00$, $P<0,01$ соответственно). Кроме того, центровые игроки стали совершать больше перехватов мяча ($t=8,38$, $P<0,001$).

Анализ соревновательной деятельности нападающих игроков не выявил достоверных отличий в объемах реализации технико-тактических приемов игры в защите ни у баскетболистов, ни у баскетболисток, входящих в состав экспериментальных групп ($P>0,05$).

Выводы. Внедрение разработанной методики совершенствования индивидуальных и групповых технико-тактических действий в тренировочный процесс баскетболистов и баскетболисток студенческих команд позволило улучшить игровые показатели, увеличив число отдельных статистических показателей игроков и сократив количество тактических ошибок при игре в защите.

Литература:

1. Лихачев О.Е. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе / О.Е. Лихачев, С.Г. Фомин, А.В. Мазурина. – Москва-Смоленск: РФБ-РГУФКСТ-СГАФКСТ, 2012. – 129 с.

2. Софронов Н.Н. Повышение эффективности защитных действий юных баскетболистов средствами физической подготовки / Н.Н. Софронов, А.А. Ионов, Р.Р. Азиуллин // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро. – Поволжская ГАФКСиТ. – 2015. – С. 447-448.

3. Яхонтов Е.Р. Ситуационная техника в спортивных играх / Е.Р. Яхонтов // Спортивные игры: настоящее и будущее: материалы 3-й научно-практической конференции, посвященной 80-летию кафедры спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 96-107.

4. Динамика показателей индивидуальных и групповых технико-тактических действий в защите у баскетболисток студенческих команд / А.А. Халявка, Е.А. Колесникова, И.А. Ляшко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (18-20 сентября 2019 года, г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 40-42.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ЗАЛЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

М.С. Малиновский, магистрант
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В работе рассматриваются вопросы совершенствования скоростно-силовых возможностей квалифицированных пловцов путем включения в тренировочный процесс комплексов упражнений в зале. В результате использования комплекса улучшились скоростно-силовые показатели.*

***Ключевые слова:** квалифицированные пловцы, тренировочный процесс, комплекс упражнений, скоростно-силовые качества.*

Содержание тренировочного процесса в плавании направлено, прежде всего, на развитие и совершенствование основных физических качеств [4, 5]. По мере повышения квалификации спортсмена изменяется процентное соотношение тренируемых физических качеств, поэтому необходимо обоснованное совершенствование скоростно-силовых способностей в зависимости от квалификации спортсмена. По данной тематике имеется достаточное количество публикаций, однако и сегодня многие вопросы совершенствования физической подготовленности требуют своего решения, в частности ее содержание в годичном цикле [1, 2].

Исследование проходило на базе ФГБОУ ВО «КГУФКСТ» в зале для физической подготовки пловцов. В исследовании принимали участие 12 спортсменов квалификации КМС-МС в возрасте 15-23 лет. Тренировочный процесс состоял из двух разовых тренировок в день – утром и вечером. Вечерняя тренировка включала занятие в зале, перед выходом на воду и ее продолжительность составляла 45 минут. Для оценки скоростно-силовых качеств использовались тесты из федерального стандарта подготовки по виду спорта «плавание»: 1) «бросок набивного мяча 1 кг»; 2) «челночный бег 3x10»; 3) «прыжок в длину с места» [3]. В начале исследования было проведено исходное тестирование скоростно-силовых показателей. Исходя из полученных данных, были разработаны комплексы упражнений, направленные на совершенствования скоростно-силовых качеств у квалифицированных пловцов. Повторное тестирование было проведено в середине, а заключительное в конце годового цикла подготовки.

Для совершенствования скоростно-силовых качеств в тренировочный процесс квалифицированных пловцов в зале были включены специально разработанные комплексы упражнений, направленные на развитие данных качеств. Использовались специальные тренажеры: VASAERGOMETER, VASATRAINER, DRYTRAINING, FITBALL. Последовательность выполнения упражнений и их параметры зависели от задач конкретно взятого тренировочного занятия. Первая часть состояла из двух тренировочных дней, по 1 занятию в зале в день и была направлена на совершенствование силовых качеств. Затем следовал тренировочный день без занятий в зале. Вторая часть была аналогична первой, но с совершенствованием скоростных качеств, после чего следовал тренировочный день без занятий в зале и день отдыха. Следующая неделя была направлена на совершенствование скоростно-силовых качеств.

Результаты теста «бросок набивного мяча» к середине года улучшились на 13,7%, в конце года – 17,5% ($p < 0,05$). Положительная динамика в тесте «челночный бег» составила 12,8% – в середине года, 18,2% – в конце года ($p < 0,01$). Улучшение в тесте «прыжок в длину с места» составила: 11% – в середине и 15,3% – в конце года соответственно ($p < 0,05$).

Проведя сравнительный анализ по установленным нормам федерального стандарта подготовки по виду спорта «плавание» для этапа совершенствования спортивного мастерства, была получена следующая динамика. К концу года в тесте «бросок набивного мяча» испытуемыми был показан результат, превышающий нормативы стандарта на 4,3%. Превышение показателя в тестах «челночный бег» и «прыжок в длину с места» от установленного норматива оказалось практически одинаковым и составило 3,7% и 3,6% соответственно.

Таким образом, проведенное исследование показало качественное улучшение исследуемых параметров. Пловцы показали не только улучшение во всех тестах, установленных федеральным стандартом, но и улучшили личные результаты на основных стартах сезона.

Литература:

1. Малиновский М.С. Сопряженное совершенствование специальных физических качеств у квалифицированных пловцов с применением элементов фитнеса // Материалы X Международной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 27-30 сентября 2019 г.) Плавание X. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. / Под общей редакцией А.В. Петряева. – СПб: Издательство «Петроград», 2019. – С. 87-88.

2. Малиновский М.С. Использование кругового метода тренировки в зале при подготовке квалифицированных пловцов // Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование» 11 февраля 2019 г. – Краснодар. – С. 94-96.

3. Приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 41 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (Зарегистрирован в Минюсте России 12.02.2018 № 50011).

4. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – М.: Советский спорт, 2012. – 480 с.: ил.

5. Фомиченко Т.Г. Возрастные закономерности проявления и тренировки силовых качеств в спортивном плавании: дис. ... д-ра пед. наук / Фомиченко Т.Г., РГАФК. – М., 1999. – 318 с.: ил.

МОДЕРНИЗАЦИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ» В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ НОВОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

Е.Г. Марьяничева, кандидат педагогических наук, доцент
Н.Г. Скрынникова, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Статья содержит результаты изучения модернизированного содержания занятий по плаванию студентов высших учебных заведений физической культуры в условиях нового образовательного стандарта. Предложенные рекомендации по подготовке специалистов по физической культуре позволили в условиях сокращения объема часов сохранить качество обучения на высоком уровне.*

***Ключевые слова:** обучение плаванию, студенты, учебный процесс в высших учебных заведениях, образовательный стандарт.*

Профессия специалиста по физической культуре и спорту предполагает обязательное владение плавательным навыком, поскольку педагог несет ответственность за своих подопечных при нахождении в водной среде. Плавание как вид специальной прикладной физической подготовки занимает особое место в системе физического воспитания обучающихся высших профессиональных учебных заведений.

Наш многолетний практический опыт показывает, что в последние годы увеличилось количество студентов-первокурсников, не умеющих плавать и тем более оказывать помощь терпящим бедствие на воде. В связи с этим остро стоит задача не только обучить спортивным способам плавания, но и подготовить специалиста, уверенно владеющего плавательным навыком. Однако в связи с переходом на федеральный государственный образовательный стандарт третьего поколения (ФГОС-3) на треть сократился объем часов, отводимых на дисциплину «плавание». Это послужило поводом для модернизации системы обучения плаванию студентов высших учебных заведений. Опираясь на результаты многочисленных исследований специалистов кафедры КГУФКСТ, были предложены следующие нововведения. Так, на этапе освоения с водой использовали большое количество упражнений опорного гребка (Погребной А.И., 1997; Марьяничева Е.Г., 1998). Спортивные способы плавания стали изучать, начиная со способа с кроль на спине (А.В. Аришин, 2002). Индивидуализировали процесс обучения для каждого занимающегося, при подборе упражнений учитывали степень моторной асимметрии рук (Н.Г. Скрынникова, 2009). Для не умеющих плавать использовали поддерживающие средства, что дало возможность им свободно перемещаться на глубокой части и полноценно выполнять все предлагаемые задания. Присутствующие на занятии студенты (находящиеся на суше) под контролем преподавателя давали задания, исправляли ошибки, оценивали правильность выполнения упражнений. Исследование проводилось на протяжении нескольких лет, в нем участвовало 115 студентов факультета физической культуры КГУФКСТ. Контрольную группу (КГ) составили студенты, занимавшиеся ранее по программе ФГОС-2 (в объеме 96 часов), экспериментальную группу (ЭГ) – по ФГОС-3 (66 часов), соответственно. Контроль уровня плавательной подготовленности осуществляли с помощью 12-минутного теста на выносливость и плаванию на скорость – 50 м вольным стилем.

На начальном этапе исследования нами была проведена оценка плавательной подготовленности 115 студентов, в результате получены следующие данные. Из общего числа студентов 14% не умели плавать, 86% участвующих в исследовании студентов смогли проплыть 50-метровый отрезок вольным стилем на скорость в среднем за $0,59 \pm 0,31$ сек. Средний показатель плавания на выносливость составлял – $305,33 \pm 161,54$ метра за 12 минут.

Итоговое тестирование уровня плавательной подготовленности выявило следующие изменения в контрольной и экспериментальной группах. В обеих группах произошел качественный прирост исследуемых показателей – все студенты смогли проплыть предлагаемые дистанции. Показатель скорости плавания улучшился в КГ на 15,5% ($p < 0,05$) и составил $0,50 \pm 0,35$ сек, а в ЭГ на 16,4% ($p < 0,05$) – $0,47 \pm 0,42$ сек, соответственно, но при межгрупповом сравнении достоверных различий не выявил. При плавании на выносливость испытуемые ЭГ демонстрировали более высокий уровень показателя в 12-минутном тесте Купера (на 16%, $p < 0,05$) по сравнению со студентами КГ. Помимо этого, оценивалось качество освоения техники спортивных способов плавания. Так, средняя оценка за технику плавания способом «кроль на спине» была $4,2 \pm 0,3$ балла в ЭГ и $4,0 \pm 0,5$ балла - в КГ. Способ «кроль на груди» студенты освоили в ЭГ на $3,6 \pm 0,6$ балла и $3,5 \pm 0,5$ балла в КГ. В способе «басс» выявлено более значительное расхождение в освоении техники плавания как в ЭГ ($3,9 \pm 1,0$ балла), так и в КГ ($3,8 \pm 1,1$ балла). Отметим, что 43% студентов ЭГ выполнили норматив по плаванию «золотой значок» ГТО, в то время как в КГ только 31%, соответственно. Таким образом, благодаря предложенной модернизированной методике в условиях сокращения учебных часов удалось сохранить качество преподавания дисциплины «плавание» на высоком уровне.

Литература:

1. Аришин А.В. Формирование и контроль техники плавания на первом году обучения в спортивных школах: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2002. – 23 с.
2. Маряничева Е.Г. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста на основе опорного гребка и двигательных представлений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 1998. – 23 с.
3. Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Краснодар, 1997. – 37 с.
4. Скрынникова Н.Г. Формирование техники гребковых движений рук на начальном этапе многолетней подготовки пловцов с учетом моторной асимметрии: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2009. – 23 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Ю.А. Мельникова, кандидат педагогических наук, доцент
И.А. Барбие, магистрант
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры
и спорта», г. Омск, Россия

***Аннотация.** Представлены результаты изучения показателей общей физической подготовленности и развития координационных способностей детей 6-7 лет в процессе занятий футболом, показывающие низкий и средний уровень развития координации движений и основных физических качеств, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе.*

***Ключевые слова:** дошкольный возраст, футбол, физическая подготовленность, физические качества, координационные способности, спортивная подготовка.*

Развитие физических и координационных способностей является важным направлением подготовки юных футболистов, начиная со спортивно-оздоровительного этапа. Как отмечают К.С. Замашкин и С.Ю. Толстова (2013), в старшем дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития координационных способностей, а также формирования технико-тактических действий в избранном виде спорта [2].

Как отмечают исследователи, именно в дошкольном возрасте на спортивно-оздоровительном этапе создаются наиболее благоприятные предпосылки для освоения этапов спортивной подготовки по футболу [1, 4, 5]. В научно-методической литературе недостаточно представлена информация об особенностях физической и координационной подготовленности современных детей дошкольного возраста, занимающихся футболом, что отражается на качестве подбора методик общей физической подготовки.

В связи с этим, целью исследования является определение показателей физической и координационной подготовленности детей 6-7 лет, занимающихся футболом на спортивно-оздоровительном этапе.

Исследование проводилось на базе БУ ДО города Омска «СДЮСШОР «АОФ «Иртыш» в сентябре 2018 года. В исследовании принимали участие 26 обучающихся 6-7 лет спортивно-оздоровительной группы по футболу. Использовалось педагогическое тестирование для оценки показателей общей физической и координационной подготовленности юных футболистов [5, 6].

Проведенное исследование показало, что среднегрупповые значения в двух контрольных упражнениях из трех (бег 30 м, прыжок в длину с места) находятся на нижней границе среднего уровня, что характеризует средний уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств исследуемой возрастной группы, что требует особого внимания со стороны подбора и соотношения средств на их развитие (табл. 1). Выявлено, что 26% испытуемых продемонстрировали высокий уровень общей физической подготовленности, 40% – средний уровень, 34 % – низкий уровень.

В ходе исследования было проведено тестирование, позволяющее определить уровень развития координационных способностей футболистов 6-7 лет (табл. 1). С этой целью применялись следующие контрольные упражнения: «Проба М.Е. Ромберга», челночный бег 3x10 м и три упражнения на способность к перестроению и согласованию движений (упражнение № 1 – отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот; упражнение № 2 – поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу; упражнение № 3 – отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот).

Среднегрупповые показатели различных видов координационных способностей у футболистов 6-7 лет находятся на нижней границе среднего уровня, что обуславливает необходимость развития способностей к приспособлению и перестроению, к статическому равновесию, а также к перестроению и согласованию движений.

Таблица 1 – Среднегрупповые показатели физической и координационной подготовленности детей 6-7 лет, занимающихся футболом

Показатели	Контрольные упражнения	$x \pm \sigma$	V, %
Общая физическая подготовленность			
Скоростные качества	Бег 30 м, с	6,5±0,3	63
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	2,4±3,1	70
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	126,4±9,4	68
Координационная подготовленность			
Способность к приспособлению и перестроению	Челночный бег 3x10 м, с	9,7±0,46	5
Способность к статическому равновесию	Проба М.Е. Ромберга, с	6,4±1,6	25
Способность к перестроению и согласованию движений	Упражнение 1, балл	1,7±0,72	58
	Упражнение 2, балл	2,1±0,65	31
	Упражнение 3, балл	1,9±0,63	33

Исследование показало, что у 54% детей отмечен высокий уровень развития статического равновесия, а у 8% – низкий уровень. Тогда как показатели сформированности способности к приспособлению и перестроению находятся на низком уровне у 35% детей, на среднем уровне – у 19% детей. Способность к перестроению и согласованию движений сформирована у 15 % детей на высоком уровне, у 30% – на низком уровне.

В процессе исследования была выявлена значительная однородность группы по всем изучаемым показателям общей физической подготовленности и развития координационных способностей, кроме способности к перестроению и согласованию движений.

Проведенный корреляционный анализ между изучаемыми показателями выявил 4 (из 8 возможных) межвидовые связи, что позволяет говорить о рассогласованности развития основных физических качеств и координационных способностей у детей 6-7 лет. Средняя связь выявлена между развитием гибкости, быстроты и способности к приспособлению и перестроению (динамические координационные способности), слабая связь – между способностью к перестроению и согласованию движений и тремя основными физическими качествами.

На основании исследования физической и координационной подготовленности детей 6-7 лет, занимающихся футболом, было выявлено отставание развития быстроты и силы, способности к приспособлению и перестроению, способности к статическому равновесию и к перестроению и согласованию движений. Для повышения уровня физической подготовленности и сформированности координационных способностей юных футболистов, а также основы успешного освоения технических элементов рекомендуется группировать основные средства тренировочного процесса. Для этого необходимо сочетать упражнения на развитие быстроты, гибкости и динамических координационных способностей, при этом выделяя в отдельные блоки упражнения на развитие координации движений и развития основных физических качеств.

Литература:

1. Болобан В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В.

Болобан // Наука в Олимпийском спорте. – 2015. – № 2. – С. 73-80.

2. Довбаш Г.В. Влияние игровых средств на уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста / Г.В. Довбаш // Студенческая наука – физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: тез. докл. открытой регион. межвуз. конф. молодых ученых «Человек в мире спорта». – Электрон. дан. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2013.

3. Замашкин К.С. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста / К.С. Замашкин, С.Ю. Толстова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 28-29.

4. Каныгин С.В. Эффективность подготовки юных футболистов 5-6 лет с учетом развития физических качеств / С.В. Каныгин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – 39 с.

5. Лях В.И. Управление и контроль процессом тренировки координационных способностей в спортивных играх / В. Лях: тезисы доклада международного конгресса «Человек в мире спорта. Новые идеи, технологии, перспективы». – М.: РГУФК, 1998. – Т. 1. – С. 232-233.

6. Приказ от 19.01.2018 г. № 34 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол» (зарегистрировано в Минюсте России от 09 февраля 2018 г. рег. № 49986) // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 20.09.2018)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИПЕРКАПНИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЧЕМПИОНАТУ ЕВРОПЫ ПО ПЛАВАНИЮ В КАТЕГОРИИ МАСТЕРС

Е.А. Мехтелева, кандидат педагогических наук, доцент

А.В. Каменщикова, преподаватель

Л.О. Мехтелева, студентка

ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва, Россия

Аннотация. Разработка, внедрение и использование новых эргогенных средств тренировки и восстановления в процессе многолетней подготовки пловцов категории Мастерс является актуальной проблемой в современном спорте. Вопросы влияния в процессе тренировки тренажера – физкультурного имитатора (ТФИ) – капникатора на физическую работоспособность и энергообеспечение мышечной деятельности спортсменов остается на сегодняшний момент практически неизученным.

Ключевые слова: гиперкапния, капникатор, средства восстановления, спортивный результат, тренировочный процесс.

Цель исследования. Влияние гиперкапнии в тренировочном процессе при подготовке к чемпионату Европы по плаванию в категории Мастерс.

В ходе проведенного исследования решались следующие задачи:

- определить объем тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки к чемпионату Европы по плаванию в категории Мастерс с использованием капникатора;
- изучить динамику спортивных результатов по плаванию в категории Мастерс в результате использования эффекта гиперкапнии в тренировочном процессе.

Исследование проводилось на пловчихе высокой квалификации категории Мастерс, выступающая в возрастной категории 35-39 лет и специализирующаяся в плавании способом брасс. Для спортсменки был составлен план тренировок для подготовки к основным соревнованиям года – чемпионату Европы. Макроцикл состоял из 16 недельных микроциклов с января по май 2016 года. Объем и интенсивность нагрузок, применяемые в данном макроцикле, отображены на рисунке 1. В тренировочный процесс были включены упражнения с использованием тренажера – физкультурного имитатора (ТФИ) – капникатора. Данные упражнения применялись в первой и второй зонах тренировочных нагрузок. Средний объем нагрузок с применением указанного тренажера в одном микроцикле составлял 5000 метров.

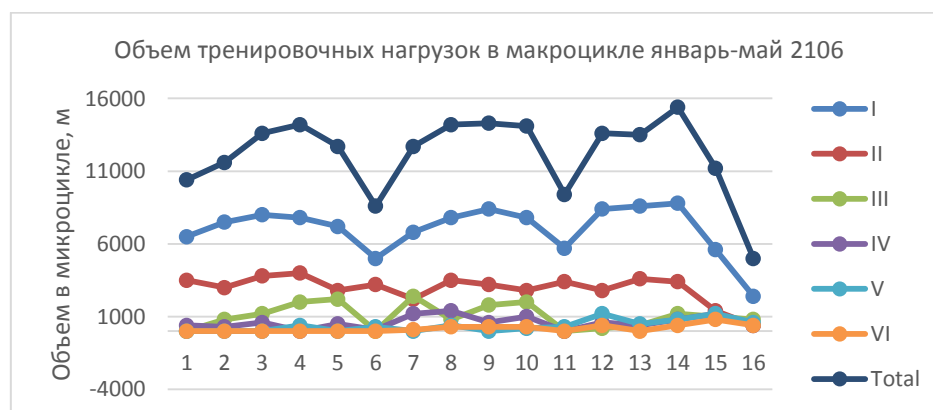


Рис. 1. Объем тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки к чемпионату Европы для женщины в возрастной категории 35-39 лет

Использование капникатора проводилось в течение всего периода подготовки. Таким образом общий объем нагрузки в рамках данного макроцикла составил 90 километров (рис. 1).

Для оценки результатов исследования были приняты начальные спортивные результаты спортсменки, показанные ею на ближайших основных стартах сезона на дистанциях 50 м, 100 м и 200 м брассом. В течение 16 недель подготовки спортсменка участвовала в двух контрольных соревнованиях, на которых фиксировались промежуточные спортивные результаты. Итоговый спортивный результат снимался на чемпионате Европы в Лондоне в мае 2016 года.

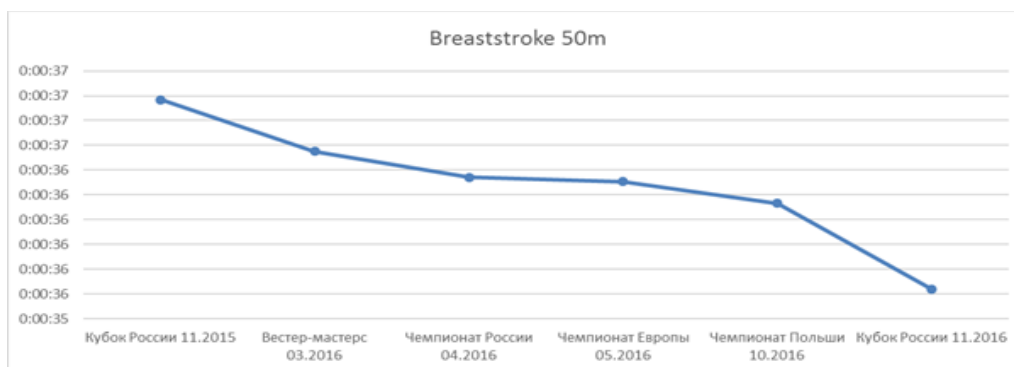


Рис. 2. Спортивные результаты на дистанции 50 м брассом у женщины в возрастной категории 35-39 лет, показанные в период использования капникатора в тренировочном процессе

На рисунке 2 видно, что первоначальный результат на дистанции 50 м брассом составил 36,95 секунды. На следующих соревнованиях результат составил 36,59 секунды, что на 0,36 секунды лучше предыдущего результата, а на чемпионате России 2016 было показано время 36,41 секунды, что еще на 18 сотых секунды лучше предшествующего результата.

Результат на дистанции 50 м брассом на чемпионате Европы был зафиксирован на уровне 36,38 секунды, что оказалось на 0,03 секунды лучше времени на чемпионате России. На следующих соревнованиях в октябре 2016 года было показано время, превышающее предыдущее на 0,15 секунды – 36,23 секунды. Еще через месяц был показан абсолютно лучший результат для спортсменки на данной дистанции в возрастной категории 35-39 лет – 35,63 секунды, что на 0,75 секунды лучше результата, показанного на чемпионате Европы.

Из рисунка 3 видно, что первоначальный результат на дистанции 100 м брассом составил 01:21,75 секунды. На чемпионате России 2016 года на дистанции 100 м брассом было зафиксировано время 01:22,01 секунды. На чемпионате Европы был показан результат 01:20,82 секунды. Зафиксированное время оказалось на 1,4% лучше времени проплывания данной дистанции на предыдущих контрольных соревнованиях.

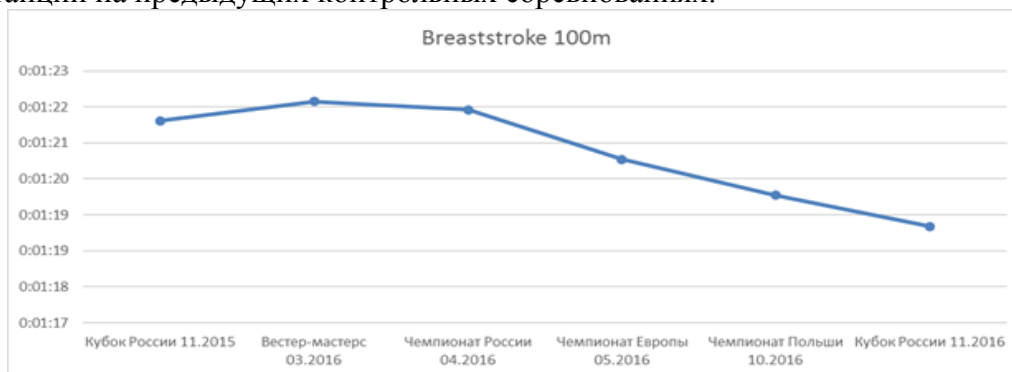


Рис. 3. Спортивные результаты на дистанции 100 м брассом у женщины в возрастной категории 35-39 лет, показанные в период использования капникатора в тренировочном процессе

На соревнованиях в октябре 2016 года на открытом чемпионате Польши было показано время, превышающее предыдущее на 0,86 секунды – 01:19,96 секунды. Еще через месяц был показан абсолютно лучший результат для спортсмена на данной дистанции в возрастной категории 35-39 лет – 01:19,21 секунды, что на 1,61 секунды лучше результата, показанного на главных стартах сезона 2016 года.

Из рисунка 4 видно, что первоначальный результат на дистанции 200 м брассом у женщин на Кубке России 2015 года составлял 03:09,18 секунды. На чемпионате России 2016 года на дистанции 200 м брассом было зафиксировано время 03:05,75 секунд, что еще на 1,95 секунды лучше результата на предыдущем турнире.

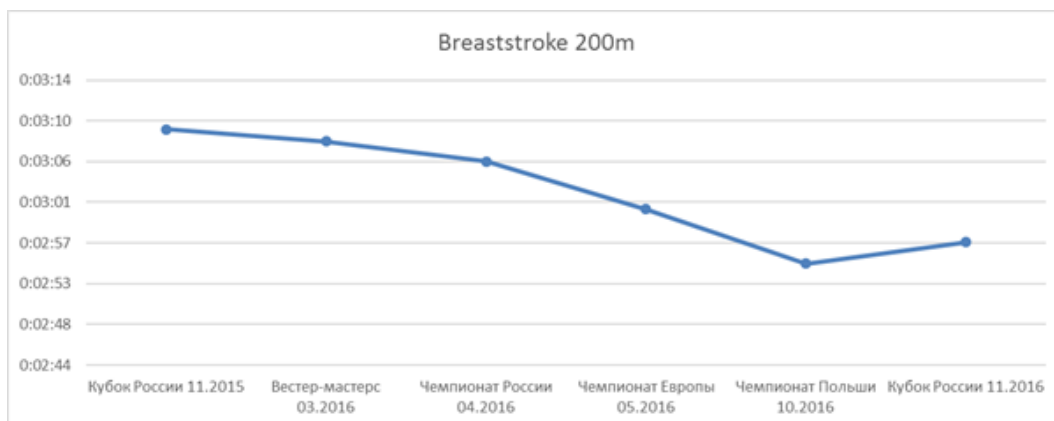


Рис. 4. Спортивные результаты на дистанции 200 м брассом у женщины в возрастной категории 35-39 лет, показанные в период использования капникатора в тренировочном процессе

Результат на дистанции 200 м брассом на чемпионате Европы был зафиксирован на уровне 03:00,72 секунды, что оказалось на 2,7% лучше последнего времени. На соревнованиях в октябре 2016 года на открытом чемпионате Польши было показано время, превышающее предыдущее на 5,77 секунды – 02:54,95 секунды – абсолютно лучший результат для спортсменки на данной дистанции в возрастной категории 35-39 лет.

По полученным результатам можно сделать вывод, что увеличение эффективности респираторных функций организма, а также емкости анаэробных процессов энергообеспечения организма в результате использования капникатора в тренировочном процессе женщин в возрасте 35-39 лет привело к улучшению спортивного результата от 1,5 до 2,7% в зависимости от дистанции.

В связи с этим можно рекомендовать применение капникатора в тренировочном процессе женщин в возрасте 35-39 лет, специализирующихся в плавании способом брасс при подготовке к основным соревнованиям сезона. Использование данного средства тренировки рекомендуется в 1 и 2 зонах интенсивности тренировочных нагрузок в объеме, не превышающем 1000 метров в течение одного тренировочного занятия.

Литература:

1. Агаджанян Н.А. Функции организма в условиях гипоксии и гиперкапнии / Н.А. Агаджанян, А.Н. Ефимов. – М.: Медицина, 1986. – 272 с.
2. Агаджанян Н.А. Физиологическая роль углекислоты и работоспособность человека / Н.А. Агаджанян, Н.П. Красников, И.Н. Полунин. – Москва-Астрахань-Нальчик.: Изд. АГМА, 1995. – 188 с.
3. Методика использования индивидуальных дыхательных тренажеров комплексного воздействия в подготовке высококвалифицированных пловцов. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 168 с.
4. Мишустин Ю.Н. Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология. – Самара: ООО ПД «ДСМ», 2016. – 80 с.
5. Неумывакин И.П. Пути избавления от болезней: Гипертония, диабет... – Издательство «Диля», 2009. – 256 с.

СОСТОЯНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ 10 ЛЕТ

Д.А. Немец, преподаватель
А.В. Проскура, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье проанализированы возможные проблемы технической подготовленности юных гандболистов, занимающихся в школьных секциях гандбола.*

***Ключевые слова:** гандбол, секция гандбола, техническая подготовленность.*

Систематический анализ технической подготовленности юных гандболистов позволяет своевременно реагировать тренерам на возникающие проблемы технической подготовленности подопечных, проверять эффективность разработанных методик и программ подготовки [1, 3, 4].

В общеобразовательных школах с 10 лет начинают изучать спортивную игру гандбол, соответственно, по достижении детьми возраста 10 лет, занятия гандболом начинаются также в школьных секциях. Условия занятий в школьных секциях несколько отличаются от условий тренировочного процесса на базе ДЮСШ и СДЮШОР. В качестве основной отличительной особенности следует отметить то, что в школьную секцию набирают детей в основном по показателям здоровья. То есть уровень физической и технической подготовленности принимаемого контингента в одной группе может значительно варьировать. В связи с этим именно на первых этапах технической подготовки необходим индивидуальный подход.

Для контроля технической подготовленности гандболистов на начальных этапах обучения используют следующие тесты [2, 5]:

- челночный бег приставными шагами 3x10 м (с);
- передачи в цель на стене (d=1м) с расстояния 3 м за 30 с (количество раз);
- броски в цель (в углы ворот 40x40 см) с 7 м по 2 броска в каждый угол (количество попаданий);
- ведение мяча с обводкой стоек 20 м (с);
- бросок гандбольного мяча на дальность ведущей рукой (м);
- ведение мяча 30м (с).

Тестирование проводилось на юных гандболистах 10 лет, занимающихся в школьной секции гандбола на базе СОШ № 24 г. Краснодара. В тестировании участвовали 15 спортсменов (мальчики).

Проанализировав полученные данные параметров технической подготовленности исследуемых гандболистов и сравнив их с нормативными значениями, мы определили (таблица 1), что первичное состояние технической подготовленности юных гандболистов 10 лет только в половине случаев соответствует среднему уровню развития.

Таблица 1 – Результаты тестирования технической подготовленности юных гандболистов 10 лет (n=15)

Тесты	X ср.±m	Уровень подготовленности
1. Челночный бег приставными шагами 3x10 м, с	14,1±0,2	Средний
2. Передачи в цель на стене (d=1м) с расстояния 3 м за 30 с, к-во раз	21,6±4,5	Средний
3. Броски в углы ворот (по 2 броска в каждый угол) с 7м, к-во попаданий	1,9±0,7	Низкий
4. Бросок гандбольного мяча на дальность, м	10,2±1,0	Ниже среднего
5. Ведение мяча 30 м, с	10,3±1,5	Средний
6. Ведение мяча с обводкой стоек 20м, с	11,2±0,7	Ниже среднего

В двух тестах выявлено, что средние значения рассматриваемых показателей у испытуемых 10-ти лет находятся на уровне «ниже среднего». Это «бросок гандбольного мяча на дальность» (тест №4) и «ведение мяча с обводкой стоек» (тест №6). В тесте №3 – «броски на точность» большинство гандболистов выполнили упражнение с «низким» результатом. Во всех остальных испытаниях дети справились с заданиями на «среднем уровне», что соответствует должному уровню развития.

Для более детального анализа состояния технической подготовленности юных спортсменов мы решили определить – как в % отношении распределились результаты по уровням развития (таблица 2).

Таблица 2 – Степень соответствия зарегистрированных показателей технической подготовленности гандболистов 10 лет должным числовым значениям

Тесты	Уровень подготовленности (%)				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
1. Челночный бег приставными шагами 3x10 м, с	-	-	60,0	20,0	20,0
2. Передачи в цель на стене (d=1м) с расстояния 3 м за 30 с, количество раз	20,0	-	53,3	-	26,7
3. Броски в углы ворот (по 2 броска в каждый угол) с 7 м, количество попаданий	-	-	26,7	20,0	53,3
4. Бросок гандбольного мяча на дальность, м	-	-	33,3	66,7	-
5. Введение мяча 30 м, с	-	-	66,7	-	33,3
6. Введение мяча с обводкой стоек 20 м, с	-	19,9	26,7	26,7	26,7

В контрольном испытании, характеризующем уровень освоения специальных перемещений (тест №1), 60,0% испытуемых справились с заданием должным образом, а 40,0% выполнили тест на уровне «ниже среднего» и «низком». Во втором тесте, отражающем уровень технического мастерства в передачах мяча, большая часть мальчиков (73,3%) справилась с заданием на «среднем» и «высоком» уровне, остальные 4 спортсмена (26,7%) выполнили задание на «низком» уровне. Следует отметить большой разброс данных от «высокого» уровня до «низкого». Уровень точности бросков в ворота оставляет желать лучшего – в большинстве случаев (73,3%) он ниже необходимого уровня (уровень «ниже среднего» – 20,0% и «низкий» – 53,3%). Результаты ведения мяча с обводкой стоек распределились практически поровну (7 гандболистов (46,6%) -уровень «средний» и «выше среднего» и 8 гандболистов (53,4%) – уровень «ниже среднего» и «низкий»). В ведении мяча по прямой - большинство спортсменов (66,7%) выполнили задание на «среднем» уровне. А вот в контрольном испытании №4 – «бросок гандбольного мяча на дальность», наоборот, справились с заданием только 5 исследуемых детей (33,3%).

Таким образом, достаточно серьезные отставания от нормы выявлены в тесте №1 («челночный бег приставными шагами 3x10 м»), тесте №3 («броски мяча в углы ворот»), тестах №4 и №6 («бросок гандбольного мяча на дальность» и «ведение мяча с обводкой стоек»). Выявлено, что общая физическая подготовленность испытуемых 10 лет находится на недостаточно высоком уровне. Поэтому для достижения необходимого уровня развития технических приемов тренерам следует обратить внимание на отстающие аспекты подготовленности рассматриваемого контингента.

Литература:

1. Игнатъева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах / В.Я. Игнатъева. – М.: Советский спорт, 2013. – 288 с.
2. Игнатъева В.Я. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» / В.Я. Игнатъева, В.И. Тхорев, А.Я. Овчинникова, М.А. Петрова; под общ. ред. В.Я. Игнатъевой. – М.: 2016. – 152 с.
3. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола / В.Я. Игнатъева // Учебник. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
4. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол): учебное пособие / В.И. Тхорев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 96 с.
5. Тхорев В.И. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности – гандбол / В.И. Тхорев, Н.Ю. Анисимова, Е.Ю. Барсукова. – Краснодар: ДЮСШ КК, 2014. – 75 с.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А.И. Погребной, доктор педагогических наук, профессор

Д.А. Лазько, аспирант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается динамика тренировочных нагрузок тяжелоатлетов высокой квалификации в подготовительном и предсоревновательном мезоциклах подготовки. Показано, что модификация предсоревновательного мезоцикла за счет вариативного изменения объема и интенсивности нагрузки способствовала росту результативности тяжелоатлетов в двоеборье при сохранении или некотором повышении уровня скоростно-силовых качеств.*

***Ключевые слова:** тяжелая атлетика, подготовительный и предсоревновательный мезоцикл, тяжелоатлеты высокой квалификации, скоростно-силовые качества, тренировочная нагрузка, интенсивность нагрузки, объем нагрузки.*

Тяжелая атлетика относится к сложно-координационным, скоростно- силовым видам спорта, где двигательные действия требуют постоянного развития ведущих физических качеств и совершенствования техники. Эти задачи реализуются в процессе выполнения тренировочных нагрузок, распределенных в соответствии со структурой планирования [1, 2, 5]. Тренировочный процесс на этапе предсоревновательной подготовки характеризуется большим количеством соревновательных, подготовительных, специально-подготовительных упражнений с высокой интенсивностью, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Основными средствами в специальной физической подготовке штангистов являются: жимовые упражнения, приседания со штангой на плечах (груди), становые тяги, тяги толчковые и рывковые и др. Сама тренировочная нагрузка характеризуется рядом параметров, из которых в тяжелой атлетике принято выделять количество подъемов штанги (КПШ) и интенсивность [1, 2].

Согласно современным взглядам на планирование тренировочных нагрузок в годовом макроцикле особо выделяется этап предсоревновательной подготовки, в структуре которого предсоревновательный мезоцикл, предназначенный для окончательного становления спортивной формы, характеризуется постепенным снижением общего объема нагрузок перед соревнованием. Это связано с формированием в организме спортсмена механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, суть которого состоит в том, что пик спортивных успехов как бы отстает во времени от пика объема нагрузок. А вот здесь возникает проблема – каким образом построить нагрузки на предсоревновательном этапе подготовки, чтобы добиться успеха. Рациональное распределение нагрузки в мезоцикле предсоревновательной подготовки представляет задачу, требующую решения. При этом важно уметь на данном этапе подготовки с максимальной точностью определить уровень развития ведущих качеств атлета, в частности его скоростно-силовых возможностей [6]. Такие данные позволят контролировать ход тренировочного процесса и вносить в него соответствующие коррективы.

В практике тяжелоатлетов для оценки специальной физической подготовленности часто используют показанные на тренировках результаты в подготовительных, специально-подготовительных и классических упражнениях [3, 4]. Обычно используют специальные контрольные тесты, характеризующие уровни развития отдельных физических качеств [1]. По мнению авторов, [7] наиболее простым и доступным способом оценки развития скоростно-силовых качеств является высота прыжка вверх с места, отталкиваясь двумя ногами (тест Абалакова).

Цель работы – определить содержание и выявить динамику основных параметров нагрузки на этапе предсоревновательной подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации.

Методика исследования. Тренировочная нагрузка оценивалась по параметрам объема в виде количества подъемов штанги (КПШ), рассчитываемого по формуле: $КПШ = \text{количество повторов} \times \text{количество подходов} \times \text{интенсивности в процентах}$. Интенсивность рассчитывалась по процентному отношению среднего поднятого веса штанги в упражнении к лучшему результату в попытках. В исследовании рассматривалась динамика нагрузок на этапе предсоревновательной подготовки, состоявшем из 11 недель и включавшем два мезоцикла – подготовительный (семь недель) и предсоревновательный (четыре недели). В исследовании приняли участие 10 тяжелоатлетов высокой квалификации (2-МС, 6-КМС, 2 – I разряд). В течение обоих мезоциклов проводились семь тренировочных занятий в неделю. За тренировочную неделю (микроцикл) рассчитывали сумму КПШ во всех упражнениях (рывок, толчок, приседания, тяги рывковые и толчковые). Для оценки скоростно-силовых качеств спортсменов использовался тест Абалакова.

Результаты исследования. В исследовании установлено, что еженедельный объем тренировочных нагрузок, оцениваемый по количеству подъемов штанги, в подготовительном мезоцикле имел различную величину в зависимости от микроцикла. Так, в базовых микроциклах этот показатель составлял от 340 (третья неделя) до 440 (вторая неделя), ударные микроциклы составляли 480 (шестая неделя) и 520 (четвертая неделя). В предсоревновательном мезоцикле ударные микроциклы составляли 360 (девятая неделя) и 480 (восьмая неделя). В контрольном микроцикле КПШ резко снижался до 260 на десятой неделе, и еще более снижался до 120 на одиннадцатой неделе (соревновательный микроцикл).

Среднее значение интенсивности тренировочной нагрузки во всех неделях составляло 72%, кроме десятой (контрольный микроцикл), когда была запланирована «проходка» и интенсивность составляла 75%. Среднегрупповые показатели скоростно-силовых качеств (прыжок по Абалакову) демонстрировали небольшие колебания в пределах 57-60,9 см. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о тенденции к повышению уровня физической подготовленности и скоростно-силовых качеств под воздействием нагрузок. К примеру, в таком упражнении, как приседания со штангой, когда атлеты тренировались в 72-процентной зоне интенсивности на протяжении одиннадцати недель, среднестатистический показатель упражнения в группе в начале исследования составлял 174 кг, а к концу – 188 кг. В итоге все спортсмены улучшили свои результаты в приседаниях со штангой за головой в среднем на 14 кг.

Проведенное нами контрольное тренировочное занятие на десятой неделе (предсоревновательный мезоцикл) и дальнейшее соревнование показало, что все спортсмены улучшили свои результаты в двоеборье. Например, спортсмен Б.Д. в сумме двоеборья набрал 310 кг. (рывок – 143 кг., толчок – 167 кг). При этом у него увеличился результат в тесте Абалакова – 70 см.

Таким образом, нами установлено, что модификация предсоревновательного мезоцикла за счет вариативного изменения объема и интенсивности нагрузки способствовала росту результативности тяжелоатлетов в двоеборье при сохранении или некотором повышении уровня скоростно-силовых качеств.

Литература:

1. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы-Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Общ. основы теории и методики физ. воспитания: теоретико-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.

4. Медведев А.С. Влияние стимулирующих средств на структуру объема и интенсивности тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике / А.С. Медведев // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 12. – С. 32-35.

5. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]; в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.

6. Тушер Ю.Л. Тренировочные нагрузки на начальном этапе подготовки начинающих тяжелоатлетов 16-17 лет [Электронный ресурс]: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М.: РГБ, 2006.

7. Харисов И.Д. Оценка показателей уровня физической подготовленности студентов, занимающихся пауэрлифтингом и стрит-воркаутом / И.Д. Харисов, А.В. Ненашева, А.С. Алимов, М.В. Цеслицка, Р.К. Мушкета // Человек. Спорт. Медицина [Электронный ресурс]. – Челябинск: Южно-Уральский государственный университет. – 2017. – №1. – 67-78 с.

ПОСТРОЕНИЕ МЕЗОЦИКЛОВ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ПОЛИАТЛОНИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

А.И. Погребной, доктор педагогических наук, профессор

А.В. Погожев, аспирант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты разработки и апробации в годичном цикле подготовки полиатлонистов тренировочных групп мезоциклов скоростно-силовой направленности и развития специальной выносливости. Установлено, что экспериментальный вариант построения мезоциклов позволил улучшить показатели физической подготовленности спортсменов в соответствии с основными задачами каждого из мезоциклов.*

***Ключевые слова:** полиатлон, тренировочные группы, федеральный стандарт, годичный цикл, мезоцикл, физическая подготовленность.*

Полиатлон включает в себя дисциплины, требующие разного проявления физических качеств [2]. В связи с этим возникает проблема оптимального построения тренировочного процесса в полиатлоне с учетом физической подготовленности спортсменов, задач тренировочного этапа и т.д. [1, 3]. В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта полиатлон приводится степень влияния физических качеств на результативность спортсменов [4, 5]. Значительно влияют на нее скоростные способности и выносливость, умеренно – мышечная сила, вестибулярная устойчивость, гибкость и координационные способности.

Задачей настоящего исследования явилась разработка экспериментального варианта построения мезоциклов, направленных на развитие качеств, в наибольшей степени влияющих на спортивную результативность – скоростно-силовых и выносливости. В соответствии с этим были разработаны и внедрены в содержание годичного цикла подготовки полиатлонистов тренировочных групп два мезоцикла. Первый, скоростно-силовой мезоцикл, предназначался для реализации на специально-подготовительном этапе, второй мезоцикл, специальной выносливости – на этапе предсоревновательной подготовки [5]. Оба мезоцикла имели продолжительность 4 недели и состояли из четырехнедельных микроциклов (один развивающий, два ударных и один восстановительный). Задачами данных мезоциклов являлось соответствующее повышение уровня скоростно-силовых способностей и специальной выносливости спортсменов. Для оценки эффективности разработанных мезоциклов проводилось тестирование спортсменов тренировочных групп согласно нормативов федерального стандарта по виду спорта полиатлон для тренировочного этапа подготовки в начале и в конце каждого мезоцикла. В тестировании приняло участие 25 спортсменов-полиатлонистов тренировочных групп трех возрастных групп 12-13, 14-15 и 16 лет.

Скоростно-силовой мезоцикл, в соответствии с возрастными категориями, имел объем нагрузок, представленный в таблице 1.

Из таблицы видно, что по каждой из дисциплин наблюдается нарастающее увеличение объема нагрузок в зависимости от возраста, кроме дисциплин спринтерской подготовки и стрельбы, в которых объем нагрузок был стабильным.

Структура тренировочного процесса в данном мезоцикле включала упражнения на развитие аэробной выносливости (33,4%), смешанного анаэробно-аэробного (22,2%), анаэробно-алактатного (12,5%), анаэробно-гликолитического компонентов (12,5%) и совершенствование техники (8,4%). Соотношение зон мощности в данном мезоцикле было

следующим: (41,%) умеренной; (33,4%) большой; (12,5%) субмаксимальной; (12,5%) максимальной.

Таблица 1 – Объем нагрузки в скоростно-силовом мезоцикле

ДИСЦИПЛИНА	ОБЪЕМ НАГРУЗКИ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ		
	12-13 лет	14-15 лет	16 лет
Л/а (кросс)	60 км	72 км	84 км
Л/а (спринт)	24 км	24 км	24 км
Плавание	18,2 км	22,2 км	26 км
Метание	220 мин	290 мин	330 мин
Стрельба	110 мин	110 мин	110 мин
ОФП	220 мин	290 мин	330 мин
Прыжковые упражнения	170 мин	175 мин	180 мин

Мезоцикл специальной выносливости, в соответствии с возрастными категориями, имел объем нагрузок, представленный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем нагрузки в мезоцикле специальной выносливости

ДИСЦИПЛИНА	ОБЪЕМ НАГРУЗКИ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ		
	12-13 лет	14-15 лет	16 лет
Л/а (кросс)	100 км	124 км	148 км
Л/а (спринт)	16 км	16 км	16 км
Плавание	19,2 км	20,8 км	23 км
Метание	80 мин	80 мин	80 мин
Стрельба	160 мин	160 мин	160 мин
ОФП	120 мин	120 мин	120 мин
Прыжковые упражнения	40 мин	40 мин	40 мин

Из таблицы 2 видно, что по каждой из дисциплин происходит также, как и в предыдущем случае возрастание объема нагрузок в зависимости от возраста, кроме дисциплин спринтерской подготовки, стрельбы, общей физической подготовки и прыжковых упражнений, в которых объем нагрузок не менялся.

Структура тренировочного процесса в данном мезоцикле включала упражнения на развитие аэробной выносливости (46%), смешанного анаэробно-аэробного (13%), анаэробно-алактатного (8%), анаэробно-гликолитического компонентов (17%), совершенствование техники (8%) и взрывной силы (8%). Соотношение зон мощности в данном мезоцикле было следующим: (54,%) умеренной; (12,5%) большой; (17%) субмаксимальной; (16,5%) максимальной.

Анализ результатов тестирования физической подготовленности спортсменов-полиатлонистов тренировочных групп при реализации скоростно-силового мезоцикла показал, что в возрастной группе 12-13 лет спортсмены улучшили свои показатели в подтягивании ($p < 0,01$) и прыжке в длину ($p < 0,05$). В возрастной группе 14-15 лет спортсмены улучшили свои показатели в беге на 60 метров, челночном беге ($p < 0,05$), подтягивании и прыжке в длину ($p < 0,01$). В возрастной группе 16 лет спортсмены улучшили свои показатели в беге на 60 метров, подтягивании, прыжке в длину ($p < 0,05$) и плавании ($p < 0,01$). В других тестах различия были недостоверны. То есть улучшение показателей характерно для скоростно-силовых способностей спортсменов.

Анализ результатов тестирования физической подготовленности спортсменов-полиатлонистов тренировочных групп при реализации мезоцикла развития специальной выносливости показал, что спортсмены улучшили свои показатели в беге на 1500 метров в возрастных группах 14-15 и 16 лет ($p < 0,05$). В других тестах различия были недостоверны. То есть улучшение специальной выносливости по результатам теста в беге на 1500 метров, отразило направленность данного мезоцикла.

Далее, анализируя протоколы городских соревнований по полиатлону в начале и в конце эксперимента, обнаружено, что в среднем улучшение суммы многоборья в возрастной группе 12-13 лет составило 51 очко, 14-15 лет – 47 очков и в группе 16 лет – 36 очков.

Результаты проведенного исследования позволяют заключить, что применение экспериментального варианта построения мезоциклов в годичном цикле подготовки спортсменов-полиатлонистов способствовало улучшению показателей физической подготовленности, а также спортивных результатов.

Литература:

1. Кейно А.Ю. Пути повышения эффективности многолетней подготовки полиатлонистов высшего спортивного мастерства / А.Ю. Кейно, Д.А. Родимкин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2018. – Т. 23. – Вып. 1 (171). – С. 61-67.

2. Садилкин А.Ф. Структура и содержание годичного цикла подготовки полиатлонистов на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Тамбов, 2014. – 24 с.

3. Садилкин А.Ф. Структура тренировочного процесса в годичном цикле подготовки летних полиатлонистов / А.Ф. Садилкин, А.Ю. Кейно // Вестник Тамб. ун-та. Серия Гуманитарные науки. – Тамбов, 2011. – Вып. 6. – С. 98-102.

4. Требенюк А.И. Методика подготовки квалифицированных полиатлонисток на основе модернизации тренировочных средств в подготовительном периоде / А.И. Требенюк, О.В. Мащенко. – Брянск: БФ МосУ МВД России, 2010. – 189 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта полиатлон, Минспорта России от 30 декабря 2016 года № 1363 части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

РАССРЕДОТОЧЕННОЕ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Е.П. Прописнова, кандидат педагогических наук, доцент

Д.И. Дегтярева, кандидат педагогических наук

А.С. Карева, магистрантка

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»,

Волгоград, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования по определению эффективности применения метода рассредоточенного развития гибкости спортсменов, занимающихся танцевальным спортом, на этапе начальной подготовки. Авторами разработаны и внедрены в тренировочный процесс комплексы упражнений, в основе которых лежит целенаправленное воздействие на гибкость в сочетании с освоением базовых элементов танцевального спорта и последовательно по этапам.*

***Ключевые слова:** спортсмены-танцоры, гибкость, этап начальной подготовки, танцевальный спорт.*

Уровень технического мастерства в различных видах спорта во многом определяет гибкость в связи с биомеханической характеристикой двигательных навыков [1, 4]. Это утверждение, несомненно, относится и к танцевальному спорту, так как данный вид спорта предъявляет серьезные требования к этому физическому качеству, что обусловлено, прежде всего, сложнокоординационной и высокоамплитудной структурой соревновательных упражнений. Именно оптимальная амплитуда позволяет танцору продемонстрировать грациозное, изящное движение, высокую координацию, легкость движений, самоконтроль. Именно гибкость обуславливает кардинальное различие между средним и выдающимся выступлением [5]. Поэтому развитие данного физического качества является одной из неотъемлемых частей комплексного тренировочного процесса.

Большинство тренеров считает, что упражнения на гибкость следует выполнять в конце подготовительной или заключительной части тренировочного занятия с большим количеством повторений [1, 2, 3]. Но в то же время многократное, монотонное выполнение этих упражнений оказывает угнетающее воздействие на организм юных спортсменов. Одним из путей решения этой проблемы является оптимизация процесса развития гибкости путем рассредоточенного применения упражнений на развитие гибкости в тренировочном процессе, т.е. чередовать средства на развитие гибкости с заданиями, требующими проявления силы, быстроты, ловкости и с упражнениями на расслабление.

Исходя из вышесказанного целью нашего исследования стало – разработать и экспериментально обосновать содержание занятий с рассредоточенным использованием упражнений на гибкость для детей 5-7 лет, занимающихся танцевальным спортом на этапе начальной подготовки.

В наших исследованиях приняли участие юные танцоры 1-го года обучения г. Волгограда. По результатам предварительного тестирования спортсмены были распределены на две равнозначные группы – контрольную и экспериментальную. Каждая группа была представлена десятью танцорами.

Для решения экспериментальной проблемы были разработаны специальные задания для развития гибкости и подвижности в суставах у девочек и мальчиков 5-7 лет, подобраны соответствующие средства и методы.

Последовательно решался ряд задач:

– развитие гибкости для последовательного совершенствования базовых и профилирующих движений;

– повышение эластичности мышц и связок, окружающих суставы;

– увеличение амплитуды динамических движений в суставах.

Для решения поставленных задач были подобраны следующие упражнения:

– статические (удержание позы в максимально возможной точке растяжения мышцы);

- статодинамические (пружинные движения с удержанием поз растягивания);
- динамические (маховые, круговые, рывковые движения).

В структуре тренировочного занятия упражнения выполнялись через равные промежутки времени (приблизительно каждые 4-6 минут), в подготовительной части они в среднем составляли от 2 до 10 упражнений; в основной – от 12 до 25 упражнений; в заключительной – от 2 до 5 упражнений. Все упражнения были доступны для юных спортсменов и практически не требовали специальных технических средств.

Процесс развития гибкости проводился в три этапа:

– на первом этапе применялась «суставная гимнастика». В эту группу входили упражнения, направленные на увеличение подвижности в голеностопных, плечевых суставах, а также в отделах позвоночного столба. Данный вид включался в подготовительную часть, а также в начале основной части перед повторением основных элементов танцев европейской и латиноамериканской программ, исходя из тематического планирования группы начальной подготовки первого года обучения. При этом соотношение движений пассивного и активного характера составляет – 70% к 30%.

– второй этап был аналогичен первому за исключением соотношения активной и пассивной работы. То есть доля упражнений пассивного характера постепенно уменьшалась с 70% до 50%, а упражнения активного характера, следовательно, постепенно увеличивались с 30% до 50%.

– третий этап характеризовался постепенным уменьшением объема рассредоточенного применения упражнений на гибкость, выполняемых в основной части тренировочного занятия перед базовой танцевальной подготовкой.

Длительность этапов соответствует этапам подготовки юных танцоров: первый этап – «эластичность мышечных волокон» соответствует этапу освоения элементов структурных групп; второй этап – «специализированная подвижность в суставах» – соответствует этапу освоения базовых движений; третий этап «поддержание достигнутого уровня» – соответствует этапу овладения профилирующих элементов. Дозирование и продолжительность выполнения составляло: статические упражнения – 14-15 секунд; динамические упражнения – 18-19 сек.

До и после педагогического эксперимента все испытуемые были протестированы с целью определения влияния разработанной методики на развитие гибкости у юных танцоров 5-7 лет. Результаты представлены в таблице. Необходимо отметить, что в начале педагогического эксперимента обе группы показали незначительные различия по исследуемым показателям, что позволило нам продолжить педагогический эксперимент с последующей объективной оценкой.

Таблица – Показатели развития гибкости спортсменов-танцоров в процессе педагогического эксперимента, $X \pm m$

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	до	после	досто- вер- ность разли- чий	до	после	достовер- ность различий
Мост с колен (бал.)	3,4±1,06	4,8±1,09	p<0,00 1	3,6±0,69	3,9±1,3	p>0,05
Мост с захватом голени руками (бал.)	3,6±1,13	4,9±1,4	p<0,05	3,9±1,06	4,5±1,8	p>0,05
Шпагат на правую ногу с высоты (см)	16,7±2,39	8,5±0,9	p<0,01	16,7±1,05	15,0±0,8	p>0,05
Шпагат на левую ногу с высоты (см)	15,8±1,6	9,5±2,04	p<0,05	16,5±1,12	14,4±1,4	p>0,05
Шпагат поперечный с высоты (см)	20,6±2,79	11,7±1,3	p<0,01	17,7±0,84	16,2±0,9	p>0,05
Выкрут руками с палкой (см)	45,4±2,3	37,0±0,8	p<0,01	45,6±1,06	40,3±1,70	p<0,05

Как видно из таблицы, в ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе произошли существенные изменения по всем тестам. Причем эти показатели улучшились статистически достоверно: в тесте «мост с колен» при $p < 0,001$; в тестах «шпагат на правую ногу», «шпагат поперечный» и «выкрут руками с палкой» – $p < 0,01$; в тестах: «мост с захватом голени руками» и «шпагат на левую ногу» – $p < 0,05$.

Следует отметить, что в контрольной группе также произошли положительные сдвиги в ходе тренировочного процесса. Однако статистически значимые показатели выявлены только в тесте «выкрут руками с палкой» (при $p < 0,05$), характеризующем подвижность в плечевых суставах.

Подводя итоги проведенного исследования, можно заключить, что разработанная нами методика, направленная на развитие гибкости, эффективна и может быть внедрена в подготовку юных спортсменов.

Литература:

1. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.П. Власова. – Омск, 2011. – 24 с.
2. Прописнова Е.П. Развитие гибкости у девочек 8-10 лет, занимающихся эстетической гимнастикой / Е.П. Прописнова, Д.И. Дегтярева, М.А. Терехова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (168). – С. 292-294.
3. Пшеничникова Г.Н. Обоснование рассредоточенного применения упражнений на гибкость в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки / Г.Н. Пшеничникова, О.П. Власова, Ю.В. Коричко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – №5. – С. 42-48.
4. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений / Пер. с англ. В. Орехова. – М.: Терра, 2007. – 144 с.
5. Шапошникова П.С. Формирование вестибулярной устойчивости у спортсменов-танцоров / П.С. Шапошникова, Е.П. Прописнова, М.А. Терехова, Д.И. Дегтярева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – Вып. 4 (146). – С. 251-254.

ГАРМОНИЗАЦИЯ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Е.А. Сальникова, кандидат педагогических наук

О.О. Васильева, магистрант

Д.А. Стельмах, магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В данной работе рассматриваются вопросы совершенствования технической подготовки высококвалифицированных пловцов, специализирующихся в плавании на средние дистанции в годичном цикле подготовки. С помощью специально разработанной программы при повторном тестировании была выявлена положительная динамика.*

***Ключевые слова:** техническая подготовка, высококвалифицированные пловцы, средние дистанции, годичный цикл, программа совершенствования.*

По мнению ряда авторов, физическая и техническая подготовка, с учетом индивидуализации тренировочного процесса, способствует достижению наивысших результатов в плавании [1, 3, 5]. Низкий уровень технической подготовленности и недостаточная физическая подготовленность, отрицательно влияют на спортивный результат в плавании [1, 5].

Разработка и обоснование программ коррекции технической подготовленности квалифицированных пловцов-средневикиков на основании оценки уровня специальной работоспособности в течение годичного цикла подготовки будет способствовать повышению уровня результативности спортсменов, а также позволит вывести тренировочный процесс на качественно новый уровень [2].

Исследование проходило на базе ГБУ КК «Центр олимпийской подготовки по плаванию» сборной команды Краснодарского края по плаванию. В исследовании приняли участие 24 спортсмена – члены спортивной сборной команды Краснодарского края по плаванию, которые и составили контрольную и экспериментальную группу, по 12 человек в каждой.

Программа подготовки в контрольной группе соответствовала федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание» [4]. Спортсмены экспериментальной группы занимались по программе с применением расширенного спектра специальных средств, направленных на повышение уровня технической подготовленности пловцов-средневикиков. Для оценки предлагаемой программы подготовки тестируемые пловцы проплывали контрольные отрезки на которых фиксировались основные технические параметры: темп, длина «шага» посредством расчетных методов, а также определения вариантов гармонизации техники плавания для определения внутрицикловой скорости, использовалась видеосъемка с одновременной регистрацией показателей и данных, полученных программой SWIMPRO.

В результате проведенного исследования была выявлена положительная динамика и достоверные изменения по исследуемым техническим характеристикам. Сравнительный анализ результатов исходного и заключительного тестирования показателя силы тяги в воде в КГ и ЭГ позволил обнаружить его увеличение в обеих группах, но изменения значений силы тяги в экспериментальной группе были более высокими ($p < 0,05$).

Расчет длины «шага», темпа и времени цикла в КГ и ЭГ выявил однородность значений основных характеристик. Оценка внутрицикловой скорости в контрольном тесте (ускорение 15 метров) выполнялась при помощи специального программного обеспечения, с помощью которого был определен вариант гармонизации техники как не установившийся.

При повторном контрольном тестировании (ускорение 15 метров) были получены следующие результаты: темп плавания 54,9 ц/мин, «шаг» 2,03 м, время цикла 1,06 с, средняя внутрицикловая скорость в плавании составила $1,59 \pm 0,03$ м/с. Параметр максимальной внутрицикловой скорости составил $1,93 \pm 0,01$ м/с, минимальное значение скорости $1,23 \text{ м/с} \pm 0,01 \text{ м/с}$. Оценка качества техники плавания по критерию коэффициента гармоничности составила $0,61 \pm 0,02 \text{ м/с}$. Был выявлен слабо установившийся тип гармонизации, что свидетельствует о нерациональном варианте выполнения гребка.

В экспериментальной группе были получены следующие показатели: темп плавания составил 47,6 ц/мин, длина «шаг» – 2,11 м, время цикла – 1,26 с, средняя внутрицикловая скорость – $1,73 \pm 0,8$ м/с. Параметр максимальной внутрицикловой скорости составил значение – $2,00 \pm 0,4$ м/с, минимальное значение внутрицикловой скорости – $1,34 \pm 0,7$ м/с. Оценка качества техники по критерию коэффициента гармоничности составила 0,20. Обнаруженный тип гармонизации техники определен как установившийся, что свидетельствует о стабильности выполнения гребка.

Таким образом, учет в тренировочном процессе типа гармонизации техники плавания, применение специальных средств, направленных на сокращение диапазона максимальной и минимальной внутрицикловой скорости, способствует стабилизации техники в целом, а следовательно, влияет на результативность выступлений пловцов.

Литература:

1. Аришин А.В. Анализ динамики физической подготовленности пловцов в многолетнем процессе // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 65-70.

2. Аришин А.В. Особенности динамики кинематической структуры гребка квалифицированных пловцов на этапе спортивного совершенствования // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 3. – С. 47-52.

3. Аришин А.В. Сопряженное совершенствование физической и технической подготовленности высококвалифицированных пловцов в макроцикле подготовки / А.В. Аришин, А.И. Погребной // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №4. С. 23-29.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание. Утвержден приказом Минспорта России от 3 апреля 2013 г. № 164.

5. Франченко А.С. Техническая подготовка юных пловцов на основе оптимизации движений в целостной структуре спортивных способов плавания: Учебное пособие / А.С. Франченко, Е.Н. Мироненко, В.В. Сухинин. – Омск, 2015. – 94 с.

„I CAN'T TEACH A BACKWARD ROLL IN PE ANY LONGER!“ – MYTH AND SOLUTIONS

S. Scharenberg, Professor of sport-science and managing director of the
"Research Centre for Physical Education and Sports of Children
and Adolescents (FoSS)", Karlsruhe, Germany

Background and purpose. Taking a newspaper-article of the Rhein-Zeitung of 2014 as a base, I will focus on the gap between research in PE and media coverage and will talk about the consequences on grass-root-level. In answering following questions, extracted out of the article, the problems out of society will be reflected and solutions presented – as it is one aim of FoSS:

- When and how do we make the experience of rolling?
- Which factors are influencing the risk of accident?
- Is it true, that the motor abilities of pupil have declined very much – especially the strength in their arms?
- Is sedentary behaviour the reason for the decline of motor abilities?
- Are deficits in motor development to blame for accidents in PE?
- Are there any intervention programs suitable for PE that improve coordination in sports?
- What does a high rate of accidents in PE tell us, if predominantly well-trained pupil have accidents?

Conclusions. Teachers have no clue, how to cope with research results or how to react on different situations as heterogenieous classes. We do not have to complain about the fitness of our kids, but about the teacher's training. We should give higher educational students as well as teacher's concepts that should work, either if you follow the idea of sports or the one of 'fields of movement', either if you have extraordinary fit kids or a very heterogenieous group. The solution is to teach teacher more than one option and show them a broad range to vary the concept or better for adapting it to the conditions (teaching "literacy", comparable with physical literacy).

Especially at school, you should offer pupils a lot of positive experiences. If you teach step by step, no matter how difficult the movement is, you will encourage every kid to take part and to learn about him- or herself.

Not to teach a backward-roll or not to produce poles for climbing anymore – like a Swiss apparatus factory – can't be a solution.

References:

1. Albrecht C., Hanssen-Doose A. (geteilteErstautorenschaft); Bös K., Schlenker L., Schmidt S., Wagner M., Mewes N. & Worth A. (2016). MotorischeLeistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. 6- Jahres-KohortenstudieimRahmen des Motorik-Modus. Sportwissenschaft, 46 (4), 294-304.
2. Heimann A.; Scharenberg S; Wechsler C.; Muensterer O.; König T. (2019) Allespielenmit, odernicht? (Kongressbeitrag, Sept. 2019, unveröffentlicht).
3. N.N. (2009). WWF: PurzelbaumvomAussterbenbedroht. Montag, 16. November 2009 <https://www.der-postillon.com/2009/11/wwf-purzelbaum-vom-aussterben-bedroht.html>
4. Silberer E. (2014). Keine Rolle rückwärtsmehr imSchulsport. In Rhein-ZeitungKoblenz 30.08.2014
5. Scharenberg S. (2011). Gerätturnen in der Schule. Keine Angst vor Reck, Barren & Co. Wiebelsheim: Limpert.

ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРЕВНЕ В ПОЛУГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

Г.М. Свистун, доцент

О.Ф. Барчо, старший преподаватель

Н.В. Береславская, кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Статья посвящена проблеме планирования тренировочного процесса гимнасток высокой квалификации в упражнении на бревне, на примере сборной команды Краснодарского края по спортивной гимнастике.*

Полугодичный макроцикл наиболее эффективная структура тренировочного процесса подготовки гимнасток высокой квалификации к главным соревнованиям, позволяющий подвести гимнасток к достижению пика спортивной формы и скорректировать тренировочные нагрузки и содержание по видам подготовки [1].

***Ключевые слова:** упражнение на бревне, полугодичный макроцикл, гимнастки высокой квалификации, нагрузки.*

Современные тенденции развития упражнений на бревне, изменение правил судейства соревнований способствуют повышению требований к исполнительскому мастерству, трудности соревновательных упражнений и стабильности выступления на соревнованиях [3].

Периодизация тренировочного процесса зависит от единого плана всероссийских массовых и спортивных мероприятий. Планирование подготовки гимнасток в упражнениях на бревне построено по принципу чередования и распределения во времени структурных блоков: больших макроциклов, периодов, этапов, микроциклов, тренировочных дней [4].

В процессе тренировочного занятия решаются следующие задачи: освоение новых элементов и соединений, повышение уровня психологической устойчивости в условиях тренировки и соревнований, стабилизация техники упражнений, повышение надежности их исполнения, совершенствование исполнительского мастерства, организация непосредственной подготовки к соревнованиям и участия в них [2].

Каждая из задач может решаться в различные отрезки времени, с акцентом на приоритетную очередность решения. В данном исследовании это подготовка гимнасток 13-14 лет к главным соревнованиям «Всероссийская Спартакиада молодежи».

Продолжительность полугодичного цикла составляла 26 недельных микроциклов (август-январь). Недельный микроцикл является самым информативным звеном планирования, так как позволяет рационально сочетать малые, средние и большие по объему и интенсивности нагрузки с разгрузочными днями, подчинять их динамику к общим закономерностям и принципам тренировки.

Типы микроциклов названы по отношению к соревновательному микроциклу, в течение которого гимнастки выступают в ответственных соревнованиях, к ним относятся следующие: базовый, модельный, ударный, настроечный, восстановительный [5].

Предполагается структура тренировочного процесса гимнасток высокой квалификации к главным соревнованиям полугодичного макроцикла (таблица).

Продолжительность подготовительного периода составляет семь недельных микроциклов, из которых общеподготовительный этап – четыре микроцикла: втягивающий, основной, базовый, восстановительный, специально-подготовительный этап, составляет три микроцикла: базовый, ударный, восстановительный микроцикл.

Таблица 1 – Структура полугодичного макроцикла подготовки гимнасток высокой квалификации в упражнении на бревне

Структура полугодичного макроцикла	месяцы						
	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	
Периоды подготовки	подготовительный		соревновательный				переходный
Этапы подготовки	обще-подготовительный	специально подготовительный	предсоревновательный	соревновательная деятельность			
Участие в соревнованиях			*	*	*	*	
Микроциклы	втягивающий базовый восстановительный основной	базовый ударный	ударный модельный настроечный	модельный контрольный	ударный модельный настроечный	модельный контрольный	восстановительный
Тренировочные сборы				отборочные – 12 дней	контрольные – 18 дней		

Соревновательный период представляет из себя 17 недельных микроциклов и состоит из:

- предсоревновательного этапа подготовки в упражнении на бревне, в который входит контрольно-подготовительный мезоцикл (ударный, модельный, настроечный) и микроцикл соревновательного типа;
- участие гимнасток в подводящих соревнованиях;
- перед контрольными соревнованиями проводился тренировочный сбор в течение 12 дней;
- участие в контрольных соревнованиях;
- предсоревновательный мезоцикл позволяет гимнасткам участвовать в отборочных соревнованиях с последующим участием в тренировочных сборах в течение 18 дней перед главными соревнованиями полугодичного макроцикла;
- участие в главных соревнованиях – «Всероссийской Спартакиаде молодежи»;
- переходный период: составляет два микроцикла восстановительного типа.

Эффективность тренировочного процесса зависит от правильного планирования и управления тренировочными нагрузками. Основные показатели тренировочной нагрузки для гимнасток в упражнении на бревне характеризуются следующими параметрами:

- количество тренировочных дней - 150;
- количество соревновательных дней - 16;
- количество тренировочных занятий - 320;
- количество тренировочных часов - 230;
- количество элементов - 20 тыс.;
- количество комбинаций - 188;
- количество упражнений, выполненных без падений с бревна, - 175;
- количество элементов высшей сложности - 5 тыс.

Тренировочное занятие в упражнении на бревне имеет классическую структуру, это весьма вариативное звено тренировочного процесса, которое может перестраиваться в зависимости от потребностей подготовки. Продолжительность работы на бревне – не менее 45 минут от общего времени тренировочного занятия. Подготовительная часть состоит из специализированной разминки (20 минут) в первой части, в которой выполняются

гимнастические прыжки, повороты, равновесия и связки для выполнения специальных требований к композиции на бревне.

Вторая часть разминки включает в себя акробатические прыжки и связки, которые позволят увеличить трудность упражнения, и третья часть – направлена на надежность выполнения соревновательных упражнений в облегченном варианте.

Таким образом, данная специализированная разминка позволит создать техническую избыточность, приобрести специальную выносливость и поддержать гимнастку в постоянной готовности к выполнению соревновательных программ.

Основная часть (20 минут) – выполнение трех упражнений на бревне соревновательной программы, одно из них с оценкой тренера.

Заключительная часть (5 минут) – коррекция соскока с бревна.

При двухразовых тренировочных занятиях в течение дня дополнительное занятие строится следующим образом:

- подготовительная часть (разминка) – 15 мин. – гимнастки выполняют основные элементы и связки акробатических упражнений;

- основная часть – 35 мин. выполняются соревновательные упражнения и коррекция программы;

- заключительная часть – 5 мин. выполняются упражнения статического и динамического характера индивидуально для каждой гимнастки.

В основу планирования к главным соревнованиям сборной команды Краснодарского края по спортивной гимнастике в упражнении на бревне положен принцип многократного повторения отработанной в деталях модели этапа предсоревновательной подготовки, что повышает специальную турнирную выносливость и надежность выполнения соревновательных программ на бревне [2].

Литература:

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник в 2 т. / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. – 232 с.

2. Жигайлова Л.В. Компоненты технической подготовки для выполнения упражнений на бревне / Л.В. Жигайлова, Н.В. Береславская, А. Альшерафи. – Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (18-20 сентября 2019 года, г. Краснодар). – 2019. – С. 38-39.

3. Правила соревнований (женская спортивная гимнастика) утвержденные исполнительным комитетом FIG 2017-2020 гг. – 247 с.

4. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник / В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.

5. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва: Спорт, 2016. – 352 с.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ-КАНОИСТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАГРУЗОК АНАЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

И.В. Стрельникова, кандидат биологических наук, доцент

Н.М. Ежова, МСМК, доцент

В.В. Бикерский, магистрант

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)»,
п. Малаховка, Московская область, Россия

***Аннотация.** Предполагалось, что применение в подготовительном периоде подготовки гребцов-каноистов повышенного объема нагрузок анаэробной направленности в соотношении 4 зона-6%, 5 зона-2% за счет уменьшения нагрузок аэробной направленности будет способствовать повышению физической и функциональной подготовленности. Показано, что у каноистов контрольной группы повышение физической подготовленности и результативности прохождения дистанции произошло за счет совершенствования аэробного механизма обеспечения мышечной деятельности. У спортсменов экспериментальной группы с повышением мощности повышается содержание лактата в крови, что указывает на способность организма работать без снижения эффективности в условиях мощного ацидоза. Метаболическая реакция такого рода свидетельствует о хорошей мобилизации гликолитического пути энергоснабжения, что привело к более выраженному росту показателей скоростных и скоростно-силовых качеств и соревновательной результативности.*

***Ключевые слова:** функциональная подготовленность, анаэробные нагрузки, гребля на байдарках и каноэ, квалифицированные гребцы-каноисты, физическая подготовленность гребцов.*

Вопросы эффективности методики подготовки квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта являются наиболее актуальными в теории и практике спорта высших достижений. Постоянно идет поиск оптимизации тренировочных нагрузок на всех этапах подготовки [1, 2].

В процессе подготовки гребцов-каноистов особое место занимает развитие специальной выносливости. Мы считаем правильным работать над специальной и скоростной выносливостью не только в соревновательном периоде, а оптимально сочетать скоростные нагрузки с силовыми, направленными на развитие выносливости, также в подготовительном периоде [3, 4].

В нашем исследовании мы исходили из предположения, что применение нагрузок анаэробной направленности в подготовительном периоде квалифицированных гребцов-каноистов будет способствовать повышению физической, функциональной подготовленности, а также улучшению времени прохождения соревновательной дистанции.

Педагогическое и медико-биологические тестирование было направлено на определение уровня физической и функциональной подготовленности гребцов. Для этого нами применялись следующие контрольные упражнения и медико-биологические показатели: гребля на воде 250 м, гребля на воде 100 м, гребля на воде 2000 м, тяга лежа штанги 30 кг за 2 минуты (к-во раз), тяга лежа штанги 20 кг за 30 секунд (к-во раз), определение Ph крови, определение уровня лактата в крови.

В ходе педагогического эксперимента были получены следующие результаты. Согласно представленным в таблице 1 данным, перед экспериментом достоверных различий между исследуемыми группами ни по одному показателю не наблюдалось. В целом уровень физической подготовленности гребцов можно считать удовлетворительным.

После эксперимента достоверное ($p < 0,05$) различие в уровне физической подготовленности исследуемых групп гребцов наблюдается в контрольных упражнениях: тяга штанги весом 20 кг за 30 сек (скоростно-силовые качества), гребля на 250 метров

(скоростная выносливость) и гребля на 100 метров (скоростные качества), при этом различий в уровне общей выносливости (гребля на 2000 м), силовой выносливости (тяга штанги весом 30 кг за 2 минуты) не наблюдается, то есть применение нагрузок анаэробной направленности в соотношении 4 зона-6%, 5 зона-2% за счет уменьшения нагрузок аэробной направленности не оказало негативного влияния на развитие общей и силовой выносливости.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности каноистов контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)

Контрольные упражнения	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ	ЭГ	p	КГ	ЭГ	p
Гребля-2000м. (мин/с)	14,32±4,1	14,31±5,2	>0,05	14,02±3,9	14,08±4,8	>0,05
Гребля -250м. (с)	56±2,0	57±1,0	>0,05	55±1,4	52±2,1	<0,05
Гребля -100м. (с)	23±3,0	23±2,0	>0,05	22±1,5	20±1,3	<0,05
Тяга штанги весом 30 кг за 2 мин. (кол-во раз)	129±3,4	131±4,5	>0,05	138±3,5	142±3,2	>0,05
Тяга штанги весом 20 кг за 30 сек. (кол-во раз)	57±5,5	57±4,2	>0,05	62±2,4	71,2±4,1	<0,05

Рассмотрим изменения показателей функциональной подготовленности каноистов. У спортсменов контрольной группы повысилась мощность с 270,5 ватт до 315,9 ватт, сдвиг рН крови произошел в кислую сторону, а содержание лактата в крови увеличилось незначительно с 128±2,6 мг % до 135±4,7 мг %. Это позволяет сказать, что гребцы контрольной группы повысили свою работоспособность за счет совершенствования аэробного механизма энергообеспечения мышечной работы [5].

Таблица 2 – Динамика показателей функциональной подготовленности каноистов в ходе педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)

	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	до	после	p	до	после	p
Лактат, мг %	128±2,6	135±4,7	>0,05	126±3,2	153±5,9	<0,05
pH крови	7,21±0,01	7,19±0,01	>0,05	7,23±0,02	7,16±0,02	>0,05
Мощность, ватт	270,5±9,0	315,9±5,0	<0,05	266,6±3,8	345,2±10,5	<0,05

У спортсменов экспериментальной группы с повышением мощности повышается содержание лактата в крови, что указывает на способность организма работать без снижения эффективности в условиях мощного ацидоза. Метаболическая реакция такого рода указывает на хорошую мобилизацию гликолитического пути энергоснабжения [5].

Проведенное исследование подтвердило выдвинутую ранее гипотезу, что применение нагрузок анаэробной и скоростной направленности в подготовительном периоде подготовки квалифицированных гребцов-каноистов поможет повысить уровень физической и функциональной подготовленности, что благоприятно повлияет на улучшение времени прохождения соревновательной дистанции.

Литература:

- Алариева Т.Г. Специальная силовая подготовка гребцов на байдарках и каноэ / Т.Г. Алариева, Ю.П. Корнилов, А.М. Гребенников. – Волгоград: ВНАФК, 2012. – 37 с.
- Алексеев Э.М. Использование метода скоростно-силовых контрастов для развития специальной выносливости гребцов [текст] / Э.М. Алексеев // Гребной спорт: Ежегодник. – М.: ФиС, 1980. – С. 65-67.
- Ежова Н.М. Подготовка гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры [текст] / Н.М. Ежова, В.Ф. Каверин, О.Е. Докучаев. – МГАФК, 2016. – 140 с.
- Ежова Н.М. Гребля на байдарках и каноэ: учебное пособие [текст] / Н.М. Ежова, И.В. Стрельникова, С.В. Тарасов. – МГАФК, 2003.
- Кулиненко О.С. Биохимия в практике спорта / О.С. Кулиненко, И.А. Лапшин. – М.: Издательство «Спорт», 2019. – 182 с.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА В ДЗЮДО НА ОСНОВЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Ю.М. Схаляхо, кандидат педагогических наук, профессор
А.А. Близнюк, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается взаимосвязь результатов тестирования общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов с результатами соревновательной деятельности, с целью возможности прогнозирования спортивного результата. С большей степенью вероятности спортивный результат может быть спрогнозирован по результатам теста специальной физической подготовленности.

Ключевые слова: дзюдо, спортивный результат, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, взаимосвязь.

Хорошие результаты выступления дзюдоистов во время соревнований зависят от уровня их физической подготовленности [3, 4]. Спортсменам необходимо сохранять высокую результативность технико-тактических действий во время проведения целой серии поединков в рамках одних соревнований, что предъявляет повышенные требования к их физическому состоянию [1, 6].

Степень подготовленности дзюдоистов может определяться при помощи тестов, характеризующих общую физическую подготовленность, а также тестов, характеризующих их специальную физическую подготовленность [5]. Однако высокая специфичность тестов может затруднять количественное определение физических нагрузок или физических способностей, характеризующих работоспособность спортсменов [2].

Таким образом, цель настоящего исследования состояла в обнаружении взаимосвязи между данными тестирования общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов с технико-тактическими характеристиками выступления дзюдоистов на соревнованиях.

В исследовании принимали участие 22 дзюдоиста мужского пола, средний возраст которых составлял $19,08 \pm 1,09$ лет, а средний вес был в пределах $74,19 \pm 15,45$ килограмма. Продолжительность занятий дзюдо составляла от 7 до 13 лет.

Тестирование спортсменов проводилось в два этапа: 1) тестирование общей и специальной физической подготовленности; 2) видеозапись поединков во время соревнований в целях проведения анализа технико-тактических действий. Во время первого этапа участники эксперимента сначала выполняли следующие тесты: прыжок вверх с места и тест на силу захвата кисти. Через 20 минут отдыха были проведено тестирование специальной физической подготовленности.

Процедура проведения теста была разделена на три периода: 15 с (А); 30 с (В); 30 с (С) с 10-секундными интервалами между ними. В течение каждого периода тестируемый субъект старался выполнить как можно больше бросков противников с применением приема иппон-сэй-нагэ. Результат теста определялся как общее количество бросков, проведенных в течение всех трех периодов (А + В + С). Сразу после теста и через 1 минуту после его завершения у выполнявшего броски дзюдоиста измерялась частота сердечных сокращений (ЧСС). Индекс теста рассчитывался по следующей формуле:

$$\text{Индекс теста} = \frac{\text{ЧСС}_{\text{после теста}} + \text{ЧСС}_{1 \text{ мин. после теста}}}{\text{количество бросков}}$$

Все поединки, проводимые во время соревнований, были проанализированы с целью определения следующих технико-тактических характеристик:

а) Индекс результативности (ИР).

$$\text{ИР} = \frac{(\text{кол-во иппон} \times 10) + (\text{кол-во вазари} \times 7) + (\text{кол-во юкко} \times 5)}{\text{Общее количество схваток}}$$

б) Коэффициент эффективности (КЭ):

$$\text{КЭ} = \frac{\text{Количество баллов}}{\text{Кол-во технических приемов}} \times 100$$

в) Процент побед: количество побед в каждом соревновании, деленное на общее количество схваток и умноженное на 100.

г) Эффективное время схватки: реальное время работы во время каждой схватки.

В ходе анализа полученных данных была выявлена положительная корреляция между индексом эффективности и количеством бросков во второй серии теста СФП ($r = 0,038$). Высокая корреляция присутствует между эффективным временем схватки и высотой прыжка ($r = 0,009$). Между технико-тактическими характеристиками выступления дзюдоистов во время соревнования и силой захвата кисти статистически значимая корреляция отсутствовала.

При проведении множественного линейного регрессионного анализа статистически значимые показатели были выявлены только для коэффициента эффективности, эффективного времени схватки и количества побед. Кроме того, высота вертикального прыжка объясняла 31% дисперсии эффективного времени ($r = 0,007$).

Обобщая вышесказанное, следует отметить, что лучшее эффективное время в течение схваток было зарегистрировано у дзюдоистов с более высокой силой нижних конечностей (более высоким результатом прыжка вверх с места). Тем не менее только малая часть технико-тактических характеристик выступления дзюдоистов во время соревнований была объяснена результатами тестов физической подготовленности (общей или специальной), указывая на то, что поединок в дзюдо представляет собой сложную задачу и зависит от множества факторов.

Литература:

1. Близнюк А.А. Биомеханические показатели зависимости защиты от взаимоположений в боксе / А.А. Близнюк // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 53-5. – С. 50-57.
2. Схаляхо Ю.М. Вариативность техники бросков спортивного дзюдо при собственной согнутой стойке / Ю.М. Схаляхо, И.В. Тихонова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 3. – С. 21-24.
3. Тен А.В. Взаимосвязь между технико-тактическими действиями и личностными особенностями дзюдоистов высокой квалификации / А.В. Тен // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: мат-лы V международ. науч. конф. студентов и молод. ученых. В 2 т. – Казань: Поволжская ГАФКСи Т. 2015. – Т.1. – С. 68-70.
4. Тихонова И.В. Кинематические условия эффективности выполнения бросков в женском дзюдо / И.В. Тихонова, П.Г. Омарова, Е.А. Розевика // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 50-3. – С. 150-156.
5. Тихонова И.В. Методические особенности построения процесса обучения двигательным действиям слабовидящих и слепых юных дзюдоистов / И.В. Тихонова, А.В. Шевченко, Ю.М. Схаляхо, П.Г. Омарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 63-67.
6. Якимова Л.А. Основы научно-исследовательской работы в области физической культуры, спорта и физкультурно-оздоровительных технологий / Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль // Учебно-методическое пособие. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2019. – 62 с.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО КАЛЕНДАРЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

В.И. Тхорев, доктор педагогических наук, профессор
Е.К. Кашкаров, аспирант
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Планирование спортивной подготовки является обязательным компонентом профессиональной деятельности тренера в любом виде спорта. Базовой предпосылкой грамотного планирования служит календарь соревнований. Построению подготовки высококвалифицированных гандболистов с учетом особенностей современного календаря соревнований посвящено данное исследование.*

***Ключевые слова:** планирование, спортивная подготовка, спортивный календарь, высококвалифицированные гандболисты.*

Планированием принято считать [1, 4, 5] процесс оптимального распределения ресурсов для достижения поставленных целей, деятельность (совокупность процессов), связанную с постановкой целей (задач) и действий в будущем. Под планированием в спорте подразумевается [3], прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной подготовки.

Основной задачей формирования планов спортивной подготовки служит попытка наметить оптимальную программу практических действий на конкретный промежуток времени с учетом уровня подготовленности спортсмена (команды), его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных состязаний, особенностей вида спорта, условий реализации подготовки, необходимого состояния спортсмена и других факторов.

В соответствии с горизонтом планирования в спорте выделяют [2] следующие виды планов: перспективные, рассчитанные на несколько лет, как правило, на Олимпийский цикл - 4 года; этапные, охватывающие от полугода до года спортивной подготовки; текущие, включающие от двух до шести недель; оперативные, предназначенные для реализации в течение одного – семи дней. При этом неперенным и базовым условием разработки рационального плана действия по спортивной подготовке является наличие устойчивого календаря спортивных соревнований. Именно он, фиксируя продолжительность и очередность состязаний, определяет конкретные временные интервалы между ними, служащие горизонтом планирования и являющиеся основой для формирования всех видов планов спортивной подготовки.

Объектом настоящего исследования послужили календари последних трех спортивных сезонов (2017-2018 гг.; 2018-2019 гг. и 2019-2020 гг.) чемпионата России среди мужских команд суперлиги по гандболу. Предмет исследования составили временные интервалы официальных матчей всех мужских гандбольных команд российской суперлиги.

Следует отметить, что в настоящее время в отечественном гандболе используется смешанная система проведения чемпионата России, предусматривающая соревнований в три этапа: два круговых и один с выбыванием (финальный).

Полученные в ходе анализа современных календарей соревнований (трех последних лет) результаты свидетельствуют о возможности условного выделения в настоящее время четырех больших временных интервалов, общей продолжительностью от $35,0 \pm 2,8$ до $63,3 \pm 4,2$ календарных дней. Это периоды:

- первый: от начала сентября до середины октября, общей продолжительностью в $42,4 \pm 2,5$ дней;
- второй: от начала ноября до конца декабря, протяженностью в $49,1 \pm 2,1$ дней;
- третий: от начала февраля до середины апреля, продолжительностью в $63,3 \pm 4,2$ дня;

– четвертый: от конца марта до конца мая, протяженностью в $35,0 \pm 2,8$ дней.

Одновременно необходимо отметить:

– общепринятое положение [1, 3] о трехэтапном построении спортивной подготовки, включающем подготовительный, соревновательный и переходный (восстановительный) периоды;

– наличие мнения [6] о возможности многократного в течение одного спортивного сезона использования трехэтапного построения спортивной подготовки;

– факт официального начала спортивных сезонов в российском гандболе с июля месяца.

Данные положения позволяют конкретизировать временную продолжительность каждого из четырех выделенных периодов спортивной подготовки высококвалифицированных гандболистов (табл.), обусловленную действующим календарем.

Таблица 1 – Продолжительность этапов спортивной подготовки высококвалифицированных гандболистов с учетом особенностей действующего спортивного календаря

№ периода	Наименование этапа	Начало	Окончание	Продолжительность, дней
1	Подготовительный	1 неделя июля	4 неделя августа	60 ± 4
	Соревновательный	1 неделя сентября	2 неделя октября	45 ± 3
	Восстановительный	3 неделя октября	3 неделя октября	4 ± 1
2	Подготовительный	4 неделя октября	5 неделя октября	12 ± 2
	Соревновательный	1 неделя ноября	4 неделя декабря	54 ± 4
	Восстановительный	5 неделя декабря	5 неделя декабря	4 ± 1
3	Подготовительный	1 неделя января	5 неделя января	31 ± 3
	Соревновательный	1 неделя февраля	1 неделя апреля	40 ± 3
	Восстановительный	2 неделя апреля	2 неделя апреля	4 ± 1
4	Подготовительный	2 неделя апреля	4 неделя апреля	18 ± 2
	Соревновательный	5 неделя апреля	5 неделя мая	37 ± 3
	Восстановительный	1 неделя июня	4 неделя июня	35 ± 3

Полученные результаты позволяют констатировать целесообразность:

– рассмотрения годичной спортивной подготовки высококвалифицированных гандболистов в виде последовательного чередования четырех периодов, общей продолжительностью от 70 до 110 дней;

– анализа каждого из выделенных периодов в виде отдельного фрагмента спортивной подготовки, включающего все три этапа: подготовительный, соревновательный и переходный (восстановительный);

– планирования каждого отдельного этапа спортивной подготовки с учетом его временной продолжительности и места в общей структуре годичного периода.

Литература:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 232с.

2. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

4. Тхорев В.И. Технологии спортивной подготовки: учебное пособие / В.И. Тхорев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 151 с.

5. Тхорев В.И. Планирование спортивной подготовки: учебное пособие / В.И. Тхорев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 102 с.

6. Язык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода. – Автореф. дис. ... канд. пед.наук. – М., ВНИИФК, 1988. – 24 с.

7. Сайт Российской федерации гандбола [Электронный ресурс] URL: <http://www.rushandball.ru> (Дата обращения 16.12.2019 г).

**ВУЗОВСКОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:
РАЗНОУРОВНЕВЫЕ МОДЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ЖЕНСКИХ ГАНДБОЛЬНЫХ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

В.И. Тхорев, доктор педагогических наук, профессор

Д.М. Киселев, соискатель

Н.А. Атаманов, магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В число приоритетных компонентов информационного обеспечения спортивной подготовки входят модельные характеристики соревновательной деятельности, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов. В их основе, как правило, лежат численные значения базовых параметров, продемонстрированных сильнейшими атлетами на крупнейших спортивных состязаниях. В современном гандболе сильнейшими по составу участников являются Европейские континентальные чемпионаты. Сведения, полученные на таком спортивном состязании женских сборных команд, состоявшемся в декабре 2018 года, и легли в основу проведенного исследования.*

***Ключевые слова:** женские гандбольные сборные команды, параметры соревновательной деятельности, численные модельные значения, уровни притязаний.*

Вопросы высокоэффективного менеджмента в современном спорте высших достижений приобретают все большую значимость [1, 5]. Качественное же управление любым процессом, в том числе спортивной подготовкой, предполагает наличие четко сформированных общей и частных целей. В качестве последних следует использовать модельные значения базовых параметров соревновательного упражнения в конкретном виде спорта и демонстрируемые спортсменами показатели, обеспечивающие планируемые спортивные достижения [2, 5]. Такой подход предполагает последовательное решение трех задач: 1 – конкретизация планируемого общего спортивного результата; 2 – определение базовых параметров, обеспечивающих его достижение; 3 – наполнение их конкретным численным содержанием. При этом, если постановка общей цели (итогового спортивного результата) находится в компетенции руководства, то две последующие задачи – в формате научно-методического обеспечения спортивной подготовки в конкретном виде спорта, и в частности в гандболе.

В процессе данного исследования были использованы параметры соревновательной деятельности, продемонстрированные 16-ю женскими национальными сборными командами, участницами финального турнира XIII чемпионата Европы по гандболу, состоявшегося в декабре 2018 года во Франции и представленные в официальных материалах [5].

Посредством корреляционного анализа на первом этапе работы были выявлены базовые параметры соревновательной деятельности сильнейших женских сборных гандбольных команд, статистически значимо ($P < 0,05$) обуславливающих их спортивное достижение (занятое на ЧЕ-2018 место). В общей совокупности число таких характеристик составило двадцать три [4]. Столь большое число свидетельствует, прежде всего, о многофакторности спортивного результата на современном этапе развития гандбола.

В последующем выделенные критерии были конкретизированы численными диапазонами, отражающими возможные уровни притязаний команд: призовое место, попадание в восьмерку сильнейших (четвертьфинальную стадию) и участие в финальной стадии соревнований данного ранга. Численные значения модельных диапазонов определялись по общепринятой методике [3] с использованием стандартных отклонений (δ). Рассчитанные таким образом численные модельные диапазоны базовых параметров соревновательной деятельности с учетом уровня притязаний представлены в таблице.

Таблица 1 – Модельные численные значения базовых параметров соревновательной деятельности женских гандбольных команд высокой квалификации

Игровые параметры	Модельные численные значения		
	призеры	1-я восьмерка	участник
Число выполняемых бросков за игру	42,6-45,3	44,4-47,2	43,7-46,5
Кол-во «зарабатываемых» штрафных бросков за матч	4,0-4,5	4,1-4,8	4,2-4,8
Число голов, забрасываемых со средней и дальней дистанций за игру	6,0-7,2	5,8-6,8	5,1-6,9
Кол-во голов, забрасываемых с «отрыва», контратаки и «быстрого центра» за матч	5,3-6,9	5,1-6,9	4,7-6,5
Общее число атак «отрывом», контратакой и «быстрым центром» за игру	7,0-8,9	6,4-8,7	5,9-8,5
Кол-во выполненных бросков со средней и дальней дистанций за матч	13-17,9	13,8-17	13,5-17,3
Число голов, забрасываемых со «штрафного» за игру	3,1-3,4	3,1-3,6	3,1-3,9
Кол-во голов, забрасываемых с крайних секторов площадки за матч	5,8-7,8	6,6-8,6	5,6-7,8
Число атак с крайних секторов площадки за игру	9,3-12,0	10,3-13,2	9,7-12,9
Кол-во голов, забрасываемых с близкой дистанции из центрального сектора за матч	3,4-4,3	3,9-5,0	3,3-5,9
Число допускаемых потерь мяча за игру	11,7-12,8	10,7-12,0	11,6-13,6
Кол-во успешных игровых взаимодействий нападающих за матч	13,1-14,1	13,1-15,4	12,2-15,2
Результативность бросков мяча с крайних секторов площадки, %	61,9-64,8	61,7-66,4	54,5-62,7
Общая результативность атакующих действий, %	45,9-49,5	46,9-49,2	43,2-47,6
Общая результативность бросков мяча, %	58,5-63,2	58,3-62,0	55,7-60,3
Общее число «сейвов» голкиперов команды за игру	11,4-12,3	11,3-12,7	10,0-11,8
Число бросков соперника, достигших ворот и голкипера за матч	35,7-36,5	37-38,7	37,4-39,0
Общая надежность оборонительной деятельности команды, %	56,8-58,2	53,8-56,6	50,9-54,5
Надежность игры голкиперов, %	31,3-34,2	30,2-33,4	26,1-30,9
Общее число овладений мячом защитниками команды за игру	3,2-3,9	2,4-3,3	2,2-3,2
Кол-во блокирований защитниками бросков соперника за матч	1,8-2,7	1,5-2,2	1,3-1,9
Число нарушений правил защитниками, влекущих предупреждение за игру	1,8-2,7	1,8-2,4	1,7-2,3
Кол-во нарушений правил защитниками, влекущих удаление за матч	2,5-3,5	2,7-3,5	2,9-3,8

Помимо информационного аспекта полученные данные могут быть использованы при прогнозировании спортивного результата для сборных команд на крупнейших спортивных форумах, т.е. лежать в основании конкретизации и объективизации планируемого общего спортивного результата.

В целом реализованный подход позволил наполнить конкретным численным содержанием базовые параметры соревновательной деятельности в современном женском гандболе с учетом уровня притязаний, что в свою очередь предполагает корректировку

содержания и направленности спортивной подготовки женских сборных команд в данном виде спорта.

Литература:

1. Гриценко Н.А. Спортивный менеджмент: понятие, роль, состояние в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2013/thesis/s026/s026-008.pdf> (дата обращения: 17.04.19)

2. Тхорев В.И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Краснодар, 2000. – 50 с.

3. Тхорев В.И. Оценка физической подготовленности школьников в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник, Г.А. Бугаев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Краснодар. – 2016. – Т. 18. – С. 67-72.

4. Тхорев В.И. Критерии успешности соревновательной деятельности женских гандбольных команд высокой квалификации / В.И. Тхорев, Д.М. Кисилев, Н.А. Атаманов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 362- 366.

5. Шерин В.С. Модель формирования компетентности управленческой деятельности специалиста по физической культуре и спорту / В.С. Шерин // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – №347. – С. 147-150.

ОСОБЕННОСТИ ЭРГОСПИРОМЕТРИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ОЦЕНКЕ ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА, ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПЕРСПЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Н.В. Чертов, кандидат педагогических наук, доцент
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», г. Ростов-на-Дону, Россия

***Аннотация.** Рассмотрены особенности проведения эргоспирометрического тестирования с использованием метабологафа и интерпретации полученных результатов.*

***Ключевые слова:** многолетняя подготовка спортсменов, выносливость, эргоспирометрическое тестирование, метабологграф.*

Функциональная готовность организма имеет одно из существенных значений в комплексной подготовке спортсмена к соревнованиям. Инструменты для ее определения достаточно разнообразны и применяются в комплексной оценке готовности спортсмена наряду с физическим упражнениями общей и специальной физической подготовки, включая соревновательные дистанции. Независимая (в первую очередь от уровня соревновательного результата спортсмена и его мастерства) оценка состояния организма позволяет выявить наиболее сильные и слабые стороны, а также внести своевременную коррекцию в тренировочный процесс, особенно на более ранних этапах многолетней спортивной подготовки [1, 4].

Метаболическая система эргоспирометрического тестирования (метабологграф), особенно ее мобильная версия, уже достаточно давно заняла определенную нишу в структуре срочной функциональной диагностики спортсменов, особенно в видах спорта, где ключевое значение имеет выносливость. Особенности ее использования заключаются в решении целого ряда задач спортивной подготовки: определение текущих данных (максимальное потребление кислорода (МПК), порог анаэробного обмена, индивидуальные зоны частоты сердечных сокращений (ЧСС) для моделирования индивидуальных зон мощности и др.), корректировки тренировочной программы, оценка эффективности определенного периода тренировок (наиболее оптимально, каждый мезоцикл), оценка перспективности спортсменов.

Высокая стоимость и относительная технологическая сложность системы (проявляется в обслуживании оборудования, диагностировании и интерпретации результатов) не позволяют использовать ее массово и на системном уровне, однако активное использование метабологафа в различных видах спорта на федеральном и региональном уровне, тем не менее, набирает обороты.

Наиболее проблематичным является отсутствие систематизации получаемых данных. Даже на уровне национальных сборных команд страны это могут быть разовые или не совсем регулярные измерения (например, плавание, гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля и др.).

Отслеживание динамики полученных данных через относительно равные периоды времени или после проведенных мероприятий (тренировочных сборов) позволяет выявить существенные недостатки не только тренировочного процесса, но и организации целого ряда мероприятий.

Академия физической культуры и спорта Южного федерального университета на протяжении длительного времени (5-8 лет) отслеживала несколько групп спортсменов по различным видам (игровые, циклические, единоборства). Например, при выезде гребцов на тренировочные мероприятия (лыжные сборы), основной задачей которых было воспитание общей выносливости, результаты МПК до и после сборов отражали не только эффективность планирования и реализации самой тренировки, но и ставили в некоторых случаях под

сомнение смысл (экономический, физический) самих выездных мероприятий или качество их исполнения.

МПК расчетное и полученное при прямом газообмене имеет настолько различные результаты, что полученные в рамках многочисленных экспериментов данные позволяют утверждать о переоценке тех данных, которые имеются в спортивной литературе в сторону снижения условно высоких показателей МПК [2, 3, 5].

Многолетние исследования с использованием прямого газообмена показали достаточно редкие случаи (скорее их отсутствие в имеющейся выборке) высоких значений МПК у спортсменов различного уровня, включая мастеров спорта международного класса. Из более 1000 измерений на представителях различных видов спорта Ростовской области и других регионов России (Воронежская область, Рязанская область, Тульская область, Московская область и др.) за 8 лет был получен всего лишь 1 результат относительного МПК, превышающий 70 мл/мин/кг, и еще 12 в диапазоне 60-70 мл/мин/кг. Основная масса спортсменов находилась в пределах МПК, соответствующего среднестатистического человека, не занимающегося спортом или видами спорта на выносливость.

Следует отметить, что спортсмены игровых видов спорта (баскетбол, футбол) и единоборств даже достаточно высокого уровня (мастер спорта международного класса, мастер спорта, кандидат в мастера спорта) в большинстве случаев (74,8%) имели показатель относительного МПК 38-45 мл/мин/кг. И лишь единицы превышали порог в 50 мл/мин/кг. Тема игровых видов спорта является особенной, так как наблюдается значительное отставание спортсменов по уровню аэробной выносливости на всех этапах подготовки.

Полученные данные об анаэробном пороге и зоны рабочих ЧСС индивидуально отличались существенно, в некоторых случаях на уровне уникальных (как высокие, так и низкие).

Исследование (с использованием метабологафа VO2000), проведенное еще в 2012 году на гребцах Ростовского училища олимпийского резерва, показало низкие исходные данные МПК (10 спортсменов имели показатель от 37,6 до 58,8 мл/мин/кг), и был поставлен вопрос о перспективности спортсменов (за исключением 1-2 спортсменов) в действующих видах соревновательных программ [4]. В дальнейшем, спустя 6 лет тренировок, наши предположения подтвердились в полном объеме.

Таким образом, полученные данные позволяют утверждать об учете используемого инструментария (метабологафы имеют большие технические отличия, в нашем случае это был прибор VO2000), а также проведении переоценки существующих норм в сторону возможного снижения и дальнейшем накоплению базы данных в этом направлении.

Литература:

1. Землина Е.М. Педагогический контроль текущего состояния спортсменов по результатам обследования работоспособности сердечно-сосудистой системы при физической нагрузке / Е.М. Землина, О.В. Чертов // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2018. – № 1. – С. 57-62.

2. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 360 с.

3. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А.А. Николаев, В. Семенов. – М.: Спорт, 2017. – 144 с.

4. Чертов Н.В. Повышение эффективности способов оценки состояния организма, контроля и планирования тренировки на основе метаболической системы эргоспирометрического тестирования // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017. – Ч.2. – С. 98-102.

5. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость / П. Янсен. – Мурманск: Тулома, 2009. – 1650 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БАТУТИСТОВ В УСЛОВИЯХ АДАПТАЦИИ К ПРЫЖКАМ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ

С.В. Шукшов, преподаватель

Н.Н. Пилюк, доктор педагогических наук, профессор

С.В. Фомиченко, кандидат биологических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В данной работе представлены теоретические основы построения тренировочного процесса батутистов в условиях адаптации к прыжкам на двойном минитрампе, при смене специализации. Дается обоснование методики и используемых средств спортивной тренировки.*

***Ключевые слова:** батутисты, двойной минитрам, тренировочный процесс.*

В теории и методике спортивных видов гимнастики процесс многолетней подготовки прыгунов на двойном минитрампе у большинства специалистов имеет ряд спорных моментов, в частности отбор спортсменов в данный вид спорта.

В некоторых случаях для тренировок на данном снаряде спортсменов отбирают на этапе начальной подготовки. Существует также практика параллельного обучения на нескольких снарядах, например прыжки на батуте и двойном минитрампе или прыжки на акробатической дорожке и двойном минитрампе. Также встречаются ситуации, когда спортсмены, дойдя до определенной квалификации с прыжков на батуте или акробатической дорожке, переходят в прыжки на двойном минитрампе.

В большинстве случаев переход с батута на двойной минитрамп происходит на уровне первого спортивного разряда, т.е. на стыке этапов специализированной подготовки и спортивного совершенствования. В этом случае юных батутистов необходимо адаптировать к особенностям прыжков на двойном минитрампе поэтапно, а ключевым моментом любого методического подхода является формирование умения технически грамотно переводить горизонтальное перемещение в вертикальное и наоборот.

В структурном отношении такой методический подход представляет собой реализацию проведения тренировочного процесса по двум направлениям, это физическая подготовка и техническая подготовка. Задачей этих направлений является формирование функциональной и технической подготовленности.

Ключевую роль в методических направлениях отводят специальной физической подготовке, основанной на формировании необходимых качеств (взрывная сила и координация). При этом специальная техническая подготовка, предполагающая освоение базовых и программных элементов на уровне I спортивного разряда, в условиях целенаправленного развития умений дифференцировать движения по пространственно-временным и силовым характеристикам (т.е. умений управлять телом во время различных вращений, горизонтальных и вертикальных перемещений тела). Кроме этого, конкретизируя специальную и техническую подготовку, можно выделить некоторые аспекты; освещение упражнений в трех направлениях – наскок, подскок и соскок, при этом могут использоваться различные комбинации, в том числе и с более «младших» разрядов.

Комплекс умений и навыков прыгунов на двойном минитрампе, на этапе освоения этого снаряда, формируется посредством базовой подготовки. В качестве базовых элементов могут служить прыжки без вращения и с вращениями (полные обороты), в положении группировки, согнувшись и прогнувшись. К одним из основных навыков можно отнести и способность к винтовому вращению. Следовательно, основной акцент в тренировочной деятельности данного этапа должен быть направлен на достижение высокого уровня

технической и физической подготовленности спортсменов и формирование умения дифференцировать свои усилия по пространственно-временным и силовым характеристикам двигательных действий, в частности во время отталкивания от сетки минитрампа.

С целью повышения эффективности отталкивания следует развивать «взрывную» силу и реактивную способность мышц, а для этого целесообразно использовать ударный метод, в котором для стимуляции нервно-мышечного напряжения применяется кинетическая энергия собственного тела, накопленная при свободном падении с определенной высоты.

Ударный метод основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего, груза или веса собственного тела.

В качестве прыжкового использования ударного метода развития «взрывной» силы ног можно назвать прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину. Приземление должно быть упругим с плавным переходом в амортизацию. Глубина амортизационного приседа находится опытным путем. Амортизация и последующее отталкивание должны выполняться как единое целостное действие.

Для гимнастов эффективны прыжки в глубину с высоты 50-60 см с последующим выпрыгиванием на возвышение (горку матов) или с кувырком вперед через планку (на горку матов).

Упражнения ударного типа предъявляют чрезвычайно высокие требования к механической прочности связочного аппарата. Поэтому их применению должны предшествовать общая силовая подготовка и специальные подготовительные упражнения, избирательно направленные на укрепление соответствующих мышечных групп.

Звенья тела, непосредственно контактирующие с опорой (стопы) и испытывающие максимум нагрузки, одновременно с этим имеют относительно высокую степень свободы движений и незначительную массу мышц, обслуживающих их суставы. Данное обстоятельство делает голеностопные суставы наиболее уязвимыми для повреждений и ограничивает достижения прыгунов.

В подготовительной части занятия необходимо тщательно подготовить отдельные звенья тела к предстоящей работе. В качестве основных средств чаще всего используют разновидности бега, упражнения на растягивание («складки», «шпагаты»), элементы акробатики (кувырки, стойки, перевороты), упражнения на гимнастических снарядах, а также прыжки.

Затем, перейдя непосредственно на снаряд, необходимо подготовить опорно-двигательный аппарат к отталкиванию от сетки минитрампа и приземлению на жесткую опору. Только после этого можно переходить к тренировке соревновательных комбинаций. Новые элементы лучше тренировать в конце занятия. В заключительной части следует уделять внимание специальной физической подготовки.

Наиболее сложными элементами, которые должен осваивать спортсмен, являются прыжки с вращения вокруг поперечной и продольной оси тела. Как показывают биомеханические исследования и практический опыт, базовым элементом для пируэтов различной сложности является сальто с прямым положением тела, т.к. момент инерции тела относительно продольной оси в этом случае минимален, а скорость вращения вокруг той же оси и высота вылета максимальны.

Спортсмены должны уметь управлять скоростью вращения вокруг поперечной оси тела и скоростью горизонтального перемещения. Причем чем выше уровень избыточности вращения, тем значительнее снижение скорости перемещения. Как правило, такая диспропорция возникает вследствие нарушения координации движений различных звеньев тела.

Снижение горизонтальной скорости движения тела в энергообразующих прыжках в основном происходит из-за излишне стопорящей постановки ног на опору или преждевременного (до прохождения ОЦМ вертикали) разгибания тела в тазобедренных суставах и наклона головы назад. Общеизвестно, что при наличии поступательного движения уменьшение жесткости связи опорных звеньев приводит к изменению направления

вектора равнодействующих сил реакции опоры, но одновременно с этим уменьшает его величину, т.е. эффективность отталкивания снижается. Поэтому уменьшение стопорящего эффекта отталкивания в энергообразующих прыжках, в первую очередь, связано с уменьшением расстояния между точкой опоры и вертикальной проекции ОЦМ в начале отталкивания, с быстрым перемещением его за площадь опоры в процессе отталкивания.

Иными словами, возможность быстро набирать скорость перемещения и вращения при выполнении энергообразующих прыжков осуществима только при рациональной организации усилий, развиваемых спортсменами в процессе взаимодействия с опорой.

Таким образом, построение тренировочного занятия по выше описанным особенностям подготовки спортсменов на двойном минитрампе создает условия для прогрессирования спортивного мастерства батутистов при смене специализации и учитывает их возрастно-половые возможности на основе устранения элементов форсирования физических нагрузок.

Литература:

1. Пилюк Н.Н. Программа спортивной подготовки. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / Под общей редакцией Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. ЦСП Минспорта. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.

2. Пилюк Н.Н. Построение и реализация системы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н.Н. Пилюк. – Краснодар, 2000. – 52 с.

3. Шукшов С.В. Модель основных компонентов соревновательных действий в акробатических прыжках на дорожке на этапе специализированной подготовки / С.В. Шукшов, Н.Н. Пилюк, С.В. Фомиченко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 23-25.

4. Шукшов С.В. Биомеханический анализ выполнения соревновательных упражнений с «двойным сальто назад прогнувшись» в прыжках на акробатической дорожке / С.В. Шукшов, Н.Н. Пилюк, С.В. Фомиченко, Л.В. Жигайлова, И.Г. Павельев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 34-40.

5. Шукшов С.В. Совершенствование махово-разгонных элементов на гимнастической перекладине на этапе углубленной специализации / С.В. Шукшов, С.В. Куракин, К. Айвазова, М.Г. Шепель // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 193-195.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Л.А. Якимова, кандидат педагогических наук, доцент

Е.А. Чернышова, студентка

М.Х. Власенко, студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассмотрена динамика улучшения показателей гандболистов, занимающихся на тренировочном этапе. Физическая подготовленность гандболистов тренировочного этапа занимает значимое место, в связи с этим в начале и в конце учебного года проводятся контрольные испытания. На основании полученных данных определяется проблема в подготовке на данном этапе.*

***Ключевые слова:** физическая подготовленность, физическая подготовка, тренировочный этап, изменение показаний, динамика, гандболисты.*

Современный спорт подразумевает постоянный рост результатов, особенно в игровых видах. Гандбол на сегодняшний день набирает актуальность среди видов спорта. Чтобы составлять конкуренцию остальным игровым видам спорта, требуется показывать определенный результат. Для этого гандболистам требуется соответствующий уровень подготовки. Именно поэтому много времени отводится на тренировочный этап, а точнее на воспитание физических качеств. В связи с этим целью исследования стало выявление проблем в физической подготовке мальчиков 12-13 лет, занимающихся гандболом. Объектом исследования был взят тренировочный процесс мальчиков 12-13 лет, занимающихся гандболом. Предметом исследования явились особенности развития физических качеств у занимающихся 12-13 лет.

Для решения цели и задач исследования были изучены источники по данной проблеме. Из этого удалось выявить, что каждый этап подготовки требует определенного уровня развития в соответствии с Федеральным государственным стандартом по виду спорта гандбол. Полученные данные в начале года были таковы, что испытания: челночный бег 10x10 м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из-за головы сидя 1-2 кг (см), ведение мяча 30 м, передача мяча в парах занимающиеся выполнили выше нормативов с вероятностью в 100%. В тесте бег на 30 м (сумма двух попыток) с вероятностью 36% результаты не соответствовали норме, 64% справились с испытанием.

По прошествии девяти месяцев тренировочного процесса были проведены повторные испытания по тем же тестам. Результаты были таковы:

1) прыжок в длину с места – в соответствии с нормой Федерального государственного стандарта по виду спорта гандбол, выполнение 100%;

2) бросок набивного мяча из-за головы сидя 1-2 кг (см) – в соответствии с нормой Федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол, выполнение 100%;

3) ведение мяча 30 м – в соответствии с нормой Федерального государственного стандарта по виду спорта гандбол, выполнение 100%;

4) передача мяча в парах – в соответствии с нормой Федерального государственного стандарта по виду спорта гандбол, выполнение 100%;

5) бег 30 м (сумма двух попыток) – в соответствии с нормой Федерального государственного стандарта по виду спорта гандбол, выполнение 100%.

Единственным нормативом, в котором результаты были низкими, явился челночный бег 10x10 м (93% – справились, 7% – показали результат ниже нормы).

По итогам проведенных исследований удалось отследить как изменилась подготовленность спортсменов после определенных нагрузок, предназначенных для данной

группы. По результатам испытаний был проведен анализ, в котором произошел прирост по показателям: 1. Прыжок в длину с места; 2. Бросок набивного мяча из-за головы сидя 1-2 кг (см); 3. Ведение мяча 30 м; 4. Передача мяча в парах; 5. Бег 30 м (сумма двух попыток). Но так как показатели результативности на каком-либо из этапов по тестам челночный бег 10х10 и бег на 30 м не соответствовали нормам, значит, есть проблемы в составлении тренировочной нагрузки.

Таким образом, для решения данной проблемы необходимо уделить внимание воспитанию у гандболистов таких качеств, как ловкость и быстрота. Необходимо научно-обоснованная методика по совершенствованию вышеуказанных способностей, включая в них специально подготовительные упражнения: передачи мяча в движении с изменением направления, стяжка, бросок мяча по воротам после передачи на линию девяти метром на противоположную сторону площадки, имитацию игры в ограниченной зоне, «скрытые» передачи мяча, прыжки через гимнастическую скамейку (в ряд), ускорение 30 м; 60 м; 100 м.

Литература:

1. Гандбол в школе: учеб.-метод. пособие / В.И. Тхорев; Краснодар. регион. обществ. орг. «Федерация гандбола». – Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2018. – 98 с.
2. Научно-методическая деятельность в физкультурно-оздоровительных технологиях: учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Л.А. Якимова ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 49 с.
3. Средства подготовки игроков в гандбол: учеб. пособие для преподавателей общеобразоват. школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. – М.: Спорт, 2015. – 160 с.
4. Теория и методика гандбола [Текст]: учеб. / В.Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
5. Якимова Л.А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Л.А. Якимова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 72 с.

СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОТЕНЦИАЛ В ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

В.З. Яцык, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В данной работе рассматривается значимость скоростно-силовой подготовки в достижении спортивного результата в лыжных гонках.*

***Ключевые слова:** скоростно-силовые качества, скорость, физические качества, скоростно-силовой потенциал.*

Современные российские лыжные гонки в своем развитии переживают непростой период – смена поколений, допинговый скандал, существенно возросшая конкуренция на мировой и внутренней спортивных аренах [5].

Кроме этого, наблюдается постоянный рост спортивных результатов у конкурентов, прежде всего, за счет улучшения лыжного инвентаря и оборудования, современных технологий подготовки лыжных трасс и использования искусственного снега. Итог всего этого – существенное возрастание требований к уровням максимальной силы, силовой выносливости, скоростной силы гонщиков [1, 6].

Появившиеся новые коньковые ходы отличаются значительно большей энергоемкостью. Дополнительная энергия расходуется, прежде всего, на создание мощных усилий для отталкивания и руками, и ногами. Суммарным итогом повышенного расхода энергетических запасов организма явилось увеличение скорости прохождения равнинных участков на 12-15%. Данный факт еще в большей степени подчеркивает особую значимость скоростно-силового потенциала в достижении необходимого спортивного результата, особенно на трассах со сложным профилем [1, 2, 3].

Скоростно-силовые способности следует рассматривать в качестве интегрального показателя подвижности нервных процессов, в значительной степени определяющих эффективность нервно-мышечной координации в целом. Это предполагает наличие специфических требований как к организации процесса обучения, так и к подбору средств обучения и тренировки [1, 3].

Установлено, что подвижность нервных процессов определяется, как минимум, двумя факторами. Первый фактор характеризует уровень развития физических качеств и степень сформированности умений и навыков, определяющих технику спортивного упражнения. Ко второму фактору относят биохимические механизмы, точнее, их возможности обеспечивать предельно быструю доставку энергии к работающим мышцам и органам [2, 7].

Степень проявления скоростно-силовых качеств в значительной степени определяется уровнем волевых качеств. Выполнение упражнений на предельном и околопредельном уровнях функционирования организма лыжников-гонщиков априори предполагает наличие у них необходимого и достаточного уровня развития специфических волевых качеств [2].

Известно, что основным движущим элементом техники передвижения являются быстрые и мощные отталкивания, эффективность которых напрямую определяется скоростью достижения необходимого импульса силы отталкивания. Отсюда следует, что скоростно-силовой потенциал необходимо рассматривать как определяющую характеристику специальной подготовленности лыжника-гонщика.

Формирование этого потенциала необходимо осуществлять в строгом соответствии со спецификой вида спорта, так как он (потенциал) органически взаимосвязан с арсеналом технико-тактических действий [4].

Литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
2. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: – Харьков, 2000. – 49 с.
3. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 320 с.
4. Парамзин В.Б. Характеристика основных средств, используемых на учебно-тренировочных занятиях по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков: Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – 249 с.
5. Подгорная А.С. Развитие скоростно-силовых качеств студентов средствами лыжной подготовки на учебно-оздоровительных сборах в среднегорье / А.С. Подгорная, В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 20. – С. 85-90.
6. Яцык В.З. Лыжная подготовка: Лыжероллерный спорт: учебное пособие / В.З. Яцык, А.М. Рыльцов, И.И. Горбиков. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 84 с.
7. Яцык В.З. Теория и технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «физическая культура»: Монография. – Краснодар, КГУФКСТ, 2008. – 142 с.

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ РОССИЙСКОГО БОБСЛЕЯ

В.З. Яцык, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В данной работе рассматриваются проблемы из сферы бобслея, не позволяющие российским спортсменам успешно конкурировать с основными зарубежными соперниками.*

***Ключевые слова:** бобслей, состояние, проблемы, массовый спорт, спортивный резерв.*

Бобслей как вид спорта в настоящее время продолжает неуклонно завоевывать все большую популярность во всем спортивном мире. Наличие большой зрительской аудитории предполагает, как расширение программы соревнований высшего ранга, так и повышение спортивных результатов бобслеистов в культивируемых видах [1, 6].

В то же время специалисты отмечают, что после сочинской Олимпиады сборная команда России постепенно утрачивает свои позиции на мировой арене. Немаловажный вклад в эту тенденцию внес и разразившийся после Олимпиады в г. Сочи допинговый скандал, приведший к дисквалификации ведущих российских бобслеистов [7].

Современный бобслей – олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск по специально оборудованным ледовым трассам на особенных управляемых санях-болидах, называемых бобами. Специфика соревновательной деятельности, выражающаяся, прежде всего, в прохождении сложных трасс на предельных скоростях (до 150 км/час), позволяет отдельным специалистам и ученым считать бобслей экстремальным видом спорта.

Как и любой другой вид спорта, бобслей имеет свою сферу – контингент, теорию соревновательной деятельности и спортивной подготовки и т.д. [3, 4, 5].

Проведенный анализ состояния сферы бобслея в России позволил определить основные причины, которые не позволяют отечественным бобслеистам успешно конкурировать с основными зарубежными соперниками.

Массовый спорт. Бобслей относится к экстремальным видам спорта и занятия им имеют ограничения по возрастному критерию. Занятия бобслеем могут проходить только с тренером и только на специально оборудованных санно-бобслейных трассах.

Санно-бобслейная трасса – это, безусловно, дорогостоящий объект повышенной опасности. В связи со своей спецификой, бобслей трудно представить массовым во всех регионах Российской Федерации.

Анализ динамики численности занимающихся бобслеем за последние 5 лет показал следующее. Увеличение численности занимающихся бобслеем в 2015 году является, на наш взгляд, итогом проведения в г. Сочи XXII Олимпийских зимних игр 2014 года. Однако уже в следующем году зафиксировано уменьшение численности занимающихся даже ниже показателей 2014 года. Тенденция снижения количества занимающихся приобрела устойчивый характер и продолжается по сегодняшний момент.

В настоящее время в России бобслей развивается в 7 субъектах Российской Федерации, в которых он определен как базовый вид спорта: Республика Башкортостан, Краснодарский край, Красноярский край, Воронежская область, Московская область, Иркутская область, Орловская область. Таким образом, из 8 федеральных округов бобслей культивируется только в 4 (четырёх). В этих субъектах успешно работают региональные федерации и региональные отделения, которые входят в общероссийскую федерацию по бобслею и скелетону. На 2017 год, по данным федерального статистического наблюдения, бобслеем в Российской Федерации занимается 1461 спортсмен, из них 158 женщин, а также работает 67 тренеров.

Анализ состояния бобслея в Российской Федерации позволил определить основные сдерживающие факторы и выявить значительные резервы для его развития [3]:

- недостаточное количество отделений бобслея в регионах России;
- отсутствие достаточного количества специализированных спортивных трасс и спортсооружений;
- низкий уровень материально-технического обеспечения региональных спортивных школ;
- отсутствие на территории России специализированных тренировочных центров для подготовки сборных команд России (кроме Сочи);
- нет современной системы переподготовки и повышения квалификации тренерских, педагогических, управленческих и научных кадров по бобслею, а также квалифицированных специалистов по подготовке спортивных трасс;
- не разработана современная нормативно-правовая база бобслея – действующая ограничивает его развитие и фактически исключает возможность привлечения внебюджетных средств.

Подготовка спортивного резерва. В настоящее время в 7 субъектах Российской Федерации работают 7 отделений в учреждениях спортивной подготовки (спортивных школах). Количество отделений бобслея и количество лиц, занимающихся бобслеем в системе спортивных школ, УОР и центров спортивной подготовки, остается стабильным на невысоком уровне.

По мнению специалистов и ученых, важнейшими критериями развития системы подготовки спортивного резерва в России является не только количество и квалификация спортсменов, занимающихся в учреждениях спортивной подготовки, но и количество и квалификационный уровень их тренеров [3, 5].

Кроме этого, заинтересованные в развитии бобслея лица указывают на необходимость кардинального решения вопросов обеспечения спортивных школ современными программно-нормативными документами, которых в России попросту нет. Возможно, следует попытаться решать данную проблему за счет переводной литературы, обобщающей передовой международной опыт многолетней подготовки спортсменов, вопросы развития современной системы научно-методического обеспечения спортсменов сборных команд.

Также указывается на необходимость оказания помощи отделениям спортивных школ не только в материальном обеспечении тренировочного процесса, но и в вопросах информационного освещения состояния бобслея, в том числе на международном уровне [1].

Спорт высших достижений. В апреле на совместном заседании коллегии Министерства спорта Российской Федерации и Исполкома Олимпийского комитета России были подведены итоги выступления российских спортсменов на XXIII Олимпийских зимних играх 2018 года в Пхенчхане (Республика Корея).

Успешными признаны результаты российских спортсменов в фигурном катании, мужском хоккее, лыжных гонках; завоевание медалей во фристайле, скелетоне и конькобежном спорте; положительная динамика результатов в прыжках на лыжах с трамплина, лыжном двоеборье и женском хоккее. Была подчеркнута необходимость обратить внимание на снижение результатов и отсутствие завоеванных медалей в биатлоне, бобслее, горнолыжном спорте, керлинге, сноуборде и санном спорте [2].

В процессе подготовки сборных команд России по бобслею к участию в крупнейших международных соревнованиях необходимо выделить следующие слабые стороны:

- недостаток инфраструктуры бобслея в регионах России;
- недостаток соревновательной практики;
- недостаток вариативности прохождения трасс;
- недостаточно развита научно-техническая база;
- недостаточное развитие научно-методической базы.

Особое внимание Федерация бобслея и скелетона России уделяет судейству, как международному, так и внутрироссийскому. К сожалению, на данный момент в Российском

судействе серьезный пробел на уровне международного судейства, который необходимо восполнять. Это процесс не быстрый и требует, как финансовых затрат, так и административных договоренностей.

Основными проблемами подготовки тренеров являются:

- падение уровня работы детских тренеров из-за низкой мотивации;
- отсутствие актуальных программ и методик подготовки спортсменов;
- недостаток тренерских семинаров и курсов повышения квалификации.

К числу основных также следует отнести проблемы: «немассовость» данного вида спорта; недостаточное информирование достижений российских спортсменов в соревнованиях по бобслею; минимальное освещение мероприятий по бобслею на телевизионных каналах; конкуренция со стороны других зимних видов спорта.

Литература:

1. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних олимпийских видах спорта (бобслей, санный спорт, сноуборд, горнолыжный спорт, фристайл, конькобежный спорт, хоккей): мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. по итогам прошедшего сезона: итоговый сборник. – М., 2013. – С. 7-16.

2. Арансон М.В. Анализ зарубежных научных публикаций по зимним видам спорта / М.В. Арансон, Э.С. Озолин, Б.Н. Шустин // Итоги выступления спортивных сборных команд Российской Федерации на XXII Олимпийских зимних играх и XI Паралимпийских зимних играх 2014 года в г. Сочи: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием: итоговый сборник. – М., 2014. – С. 72-79.

3. Зубков А. Основная проблема российского бобслея – недостаток качественного резерва https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/bobsley/spbnews_N.

4. Лыжная подготовка: лыжероллерный спорт: Учебное пособие / В.З. Яцык, А.М. Рыльцов, И.И. Горбиков, под общей редакцией В.З. Яцыка. – Краснодар, 2012. – 84 с.

5. Карганова Т.А. Структура спортивной деятельности в биатлоне и факторы, обеспечивающие ее эффективность / Т.А. Карганова, В.З. Яцык // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (январь-март 2016 г.): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – Часть 2. – 44 с.

6. Парамзин В.Б. Педагогическая технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя и оценка ее эффективности / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, А.Э. Болотин, А.В. Новиков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 24-33.

7. Яцык В.З. Планирование спортивной тренировки высококвалифицированных бобслеистов в олимпийском цикле в условиях централизованной подготовки / В.З. Яцык, О.С. Васильченко, В.А. Головинов // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2018. – № 1. – С. 97-98.

РАЗДЕЛ 2. ПРОБЛЕМЫ ГУМАНИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА; МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ИДЕОЛОГИЯ

УДК: 796.011.2

СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ ДИПЛОМАТИИ

С.Д. Багдасарян¹, доктор исторических наук, доцент

Т.А. Самсоненко², доктор исторических наук, доцент

¹ЧОУ ВО «Международный юридический институт», г. Москва, Россия

²ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Рассматривается функциональное предназначение спорта в международных отношениях, реализации государственной программы транслирования спортивных мероприятий как инструмента современной дипломатии в достижении межнационального сотрудничества Российской Федерации в условиях интегрирования стран в единое глобализационное пространство.*

***Ключевые слова:** спорт, государственная программа, инструмент дипломатии, глобализация.*

Международное гуманитарное право рассматривает стремление человека к развитию личностных качеств через занятие спортом и физической культурой как неотъемлемое его право. В соответствии с этим стандартом принят комплекс документов, определяющих ценности и идеалы международного сотрудничества в сфере спорта как инструмента культуры национального сотрудничества, дипломатического общения. На основании принципов, принятых Генеральной конференцией ООН еще в 21.11.1978 г. и оформленных в Международную хартию физического воспитания и спорта, субъекты международного права стали воплощать их в различные программы национального развития спортивного и оздоровительного движения и масштабируя следующие целевые дипломатические установки:

- спорт как инструмент достижения межнационального сотрудничества,
- спорт как возможность влияния на мировое сотрудничество;
- спорт как культурное представительство в межнациональном глобальном пространстве.

Эти государственные задачи зафиксированы и в российском законодательстве [1], и мы можем сформулировать их по следующим функциональным направлениям при реализации национальных приоритетов в международном спортивном сотрудничестве:

- интегративное значение спортивных мероприятий в установлении и развитии международных отношений;
- выполнение представителями спорта различных стран своих миротворческих функций;
- функциональность спортивной атрибутики и символики в развитии отношений между народами;
- проведение спортивных мероприятий служит для реализации программы общемировой культуры.

Рассмотрим вышеперечисленные функциональные направления спортивной деятельности подробнее. В современном мире постоянно расширяются контакты между спортсменами практически всех стран мира. Контакты спортивного международного характера стали нормой и прочной системой многосторонних договоров и контрактов на мировой сцене, что позволяет прогнозировать и контролировать само интегральное движение спорта [2]. В данной области уже наработана правовая база спортивных международных соревнований, активно действуют различные спортивные международные и

национальные федерации, в которых обеспечивается руководство подчиненных им союзам, ассоциации, комитеты и другие структуры, связанные со спортом. Отметим особую роль, которую играет в мире спорта такая организация, как МОК, со своей огромной частью независимости по отношению к национальным структурным комитетам. Проведение массовых международных состязаний и игр планетарного характера позволяет представителям всего человечества демонстрировать наивысшие достижения не только личного, но и национального характера, расширяет общемировой кругозор жителей, позволяет представить в новом ракурсе свою культуру и неповторимые особенности каждого этноса.

Спортивные мероприятия оказывают положительное влияние на создание и упрочение национального самосознания, ведут к единению народов. Во время спортивных состязаний представители определенного государства показывают не только свои личные достижения, но и результат усилий значительного количества специалистов, приложивших свои умения и навыки в данном месте, городе, стране, а также нации, которую они представляют. Следовательно, успешное выступление одного атлета в соревнованиях свидетельствует об уровне спорта в стране в целом. Международная и культурная парадигма спорта транслирует сотрудничество, взаимодействие и обмен национальными ценностями развития физических достижений атлетов.

Значение спортивного движения в сфере установления миротворческих достижений и в поддержании мирного уровня межгосударственных отношений имеет масштабный характер. При различных уровнях политической конфронтации между различными странами и идеологическими режимами велик вклад проведения спортивных мероприятий для создания основ для взаимопонимания наций, для поддержания отношений дружбы и установления политических и культурных отношений среди противоборствующих государственных установок различных стран. Отправка сборных команд для участия в спортивных состязаниях в другую страну часто употребляется для инициации, либо поддержки уровня дипломатических связей между различными государствами. Так, прелюдией для завязывания американо-китайских связей и подготовки для вручения посольских полномочий между двумя странами явилась поездка в Пекин сборной американской команды по пинг-понгу в далеком 1971 г., затем последовал ответный визит китайских спортсменов в США [3]. В истории «холодной войны» представители спортивных команд сыграли важную роль в сфере транслирующего проекта на весь мир по предотвращению новой войны и сохранения самого факта существования жизни на Земле. Существование общих правил для всех участников спортивных состязаний демонстрирует единство, равенство наций, предопределяя само возникновение конфликтных ситуаций без физического воздействия [4].

Функциональность спортивной атрибутики и символики в развитии отношений между народами имеет огромное значение в межгосударственных отношениях, в первую очередь показывая всему миру о мирной, ненасильственной возможности противоборства и соперничества. Неприменение военных сил, самого оружия является «знаком мира», «символом бескровной конфронтации для лучшего межнационального взаимопонимания». Подобный образец поведения представителей самых различных наций приводит к демонстрации миролюбия и адекватного восприятия, для пролонгации межнациональных отношений и даже для прекращения определенных этнических противостояний. Спортивные мероприятия наглядно проявляют возможность выхода из конфликтных ситуаций через мирный, бескровный путь, через соревнования, здоровый дух состязаний и демократическую справедливость. Огромное значение реализации межнациональных спортивных мероприятий для избегания проявления ксенофобии, национализма и расизма, нетерпимости к людям другого мышления и политической приверженности. Спортивная символика и атрибутика как перечень смыслов, значений и знаков несет в себе функцию всеобщей демократизации и свободы мысли каждого человека.

Международные события в сфере спорта (олимпиады, чемпионаты, универсиады и другие спортивные мероприятия) рассматриваются как трансляторы межкультурной коммуникации, ориентированные на всестороннее сотрудничество государств, различных государственных образований, этнических сообществ. Следовательно, спорт становится инструментарием современной дипломатии, так как международные мероприятия посещаются главами государств, проводятся встречи, происходит общение с иностранными спортивными делегациями, вовлечение атлетов в интернациональные представительства. Резюмируя данные аргументы, мы видим, что спортивное движение и связанные с ним организации стали негласными участниками дипломатического сотрудничества. ООН активно использует спортсменов как послов доброй воли и мира.

Следовательно, на платформе существования структуры постоянно осуществляемых межгосударственных отношений и связей современные спортивные мероприятия определили выполнение в современном мире значительной функции общемировой интеграции.

Литература:

1. Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (ред. от 30.11.2019); Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 № 30 (ред. от 18.06.2019) «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 годы».

2. Мартыненко С.Е. К вопросу о роли спорта в развитии и обеспечении международного мира и безопасности // Общество, политика, экономика, право. – 2017. – №11. – С. 37-41.

3. Martynenko S.E., Trusova A.A., Cherniaev M.S. Vestnik rudn. international relations. – 2019. – 19 (1). – 139-147.

4. Наумов А.О. Спортивная дипломатия как инструмент «мягкой силы» // Мировая политика. – 2017. – №4. – С. 32-34.

5. Сорокина Л.В. Физическая культура и спорт как фактор публичной дипломатии / Л.В. Сорокина, Т.В. Долматова // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 4. – С. 10-12.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ И ПОДДЕРЖКА СУБЪЕКТАМИ ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

Л.Г. Битарова, старший преподаватель
Ю.Г. Бич, кандидат исторических наук, доцент
Н.Н. Пешков, кандидат исторических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются основные проблемы государственного регулирования современного паралимпийского спорта. Мир вступил в информационную эпоху, где происходит «переоценка ценностей» и размыты грани между «ценностями и антиценностями». Международный спорт стал ареной разного рода политических инсинуаций. Политика активно вторгается в сферу паралимпийского движения, тем самым обостряются проблемы участия спортсменов с инвалидностью в международных соревнованиях. Государственное регулирование паралимпийским движением в России должно стать приоритетным направлением субъектов политики и активно способствовать преодолению данных проблем.*

***Ключевые слова:** государственное регулирование, стратегия развития паралимпийского спорта, ценности, диффузия ценностей в спорте, субъекты политики.*

Политические структуры и организации на международном и внутригосударственном уровне прямо или косвенно влияют на развитие паралимпийского движения. Тезис «Спорт вне политики» Пьера де Кубертена в современной постмодернистской общественной психологии определяет свою несостоятельность. Спорт вышел за собственные рамки и размыл грани между ценностями и антиценностями, тем самым разрушив устойчивые социальные системы. Диффузия ценностей выливается в спорте в политику «двойных стандартов», когда одним спортсменам разрешено все, а другие подвергаются общественному порицанию [1]. Для паралимпийского спорта наиболее важными являются такие базовые составляющие, как здоровье нации и здоровый образ жизни, городская инфраструктура и удобная среда для всех. Долгое время государственные проекты были обращены к здоровым спортсменам, а для людей с инвалидностью дорога в большой спорт была закрыта. Международная законодательная база оформилась только к 90-м годам XX века. Это Всемирная программа действий в отношении инвалидов, Стандартные правила реализации равных возможностей, Конвенция ООН по правам инвалидов. Всеобщая декларация прав человека. Согласно базовым документам «спортсменам-инвалидам предоставлено полное право на равное участие в соревнованиях разного уровня» [4].

Цель настоящего исследования: анализ мер государственного регулирования, способов социальной поддержки и защиты прав спортсменов с инвалидностью.

В современном российском обществе разработаны модели взаимодействия социума и людей с ограниченными возможностями. В основу социально-культурной модели Е.Р. Ярской-Смирновой заложены 3 основных типа социального взаимодействия, распространенных в мировой практике. Это маргинальный (такой как «отторжения», или, наоборот, «присвоения» особого статуса спортсменам с инвалидностью); патерналистский (государственный патронаж над инвалидами); партнерский (государственная поддержка участия людей с инвалидностью во всей общественной жизни наравне со всеми) [3].

Модель опирается на концепцию «независимая жизнь» (НЖ), что подразумевает, с одной стороны, субъектное бытие человека в мире, в том числе и спортсменов-инвалидов. С другой стороны – право каждого принимать активное участие в социальных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Государственное регулирование паралимпийского спорта Российской Федерации нашло отражение в законодательной базе. В 1995 году принят закон «О социальной защите инвалидов», в 2007 году – федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации. В законе «О паралимпийском спорте» регулируются правовые отношения, возникающие между государством, муниципальными образованиями, общественными объединениями, физическими лицами и иными субъектами права. Устав Общероссийской общественной организации «Паралимпийский комитет России» был принят в 1996 г., куда внесены изменения и дополнения 2010 году. В 2009 году вышел федеральный закон о равном статусе Олимпийских и Паралимпийских игр [4]. К примеру, так же, как и олимпийцам, золотым медалистам Паралимпиады было вручено по «4 миллиона рублей, обладателям серебряных медалей вручили по 2,5 миллиона, а бронзовым призерам вручили по 1,7 миллиона рублей».

В современной России более 10 миллионов людей с инвалидностью. Требуются высококвалифицированные специалисты: реабилитологи, тренеры, спортивные менеджеры, разбирающиеся в этой сфере. Государственная поддержка спорта среди людей с ограниченными возможностями идет по следующим направлениям: финансирование системы подготовки спортсменов-инвалидов; формирование социальной политики защищенности спортсменов, тренеров, специалистов. Муниципальные и федеральные органы власти координируют и популяризируют паралимпийский спорт посредством государственных и негосударственных проектов. С 2009 года действует проект «Доступная среда», к сожалению его возможности не реализованы в должной мере даже в городской инфраструктуре. Проект «Свой чемпион» учредил ряд премий. Премия «Возвращение к жизни» вручается Паралимпийским комитетом России (ПКР) совместно с Министерством спорта РФ и ВГТРК, начиная с 2005 года. Номинации: «Сила в воле», «Я люблю тебя, жизнь!», «Поворот судьбы», «Преодоление» и другие – возвращают веру в себя людям с инвалидностью. Национальная премия им. Елены Мухиной с 2006 года вручается лучшим представителям сообщества людей с инвалидностью также и в области спорта. Ценностная модель человека, который сам себя создал, в спорте наглядно реализуется посредством принципа *self-made man*, образ которого сконструирован в СМИ [5].

В России более 20 лет действуют Национальный паралимпийский комитет, Федерация физической культуры и спорта инвалидов России, администрации субъектов РФ, физкультурно-спортивные общественные организации, занимающиеся проблемами спортсменов с инвалидностью. Трудности, с которыми сталкиваются российские паралимпийцы, обостряются разного рода инсинуациями, создаваемыми политиками мировых держав и «чиновниками от спорта». Отстранение российских паралимпийцев от участия в крупных международных соревнованиях, бездоказательные обвинения многих спортсменов в использовании допинга, бездеятельность спортивных чиновников – все это спровоцировало кризис международного паралимпийского движения в целом.

Паралимпийский комитет Краснодарского края как региональная общественная организация инвалидов зарегистрирована 24 декабря 2008 года. Организация осуществляет работу по следующим направлениям: «Спортивные объекты», «Спортивные мероприятия (организация, подготовка и проведение)», «Физкультурно-оздоровительные услуги» при проведении спортивных мероприятий; физкультурно-оздоровительные услуги; «Спортивные объекты» для спортсменов с инвалидностью. Достижения кубанских паралимпийцев, а также их тренеров были отмечены премиями из краевого бюджета. За золотую медаль в среднем предусмотрено денежное вознаграждение в размере 2 миллиона рублей, за «серебро» – 1,5 миллиона, за «бронзу» – 1 миллион рублей, за места с 4-го по 8-е – 500 тысяч рублей. Благодаря государственной поддержке российские паралимпийцы принесли много медалей стране [4].

В Краснодарском крае такие субъекты политики, как: местные органы власти, общественные организации, бизнес-сообщества, средства массовой информации, регулируют деятельность по развитию паралимпийского движения.

В целях подготовки к XI Паралимпийским играм в Сочи была проведена I Всероссийская зимняя спартакиада инвалидов в марте 2013 года. Было представлено 10 видов спорта, где приняли участие представители 38 субъектов Российской Федерации, в том числе – 475 спортсменов (313 юношей и 162 девушки), 215 тренеров и других сопровождающих лиц. По итогам спартакиады в общекомандном первенстве среди сборных команд субъектов Российской Федерации Краснодарский край занял 29-место (220 очков) и 1 бронзовую медаль в керлинге. К сожалению, эти достижения кубанских спортсменов были слабо освещены в СМИ, большинство жителей края о них даже не слышали.

Спортивная активность людей с неограниченными возможностями возросла после сочинских Паралимпийских игр 2014 года. Ежегодно в крае проводятся спартакиады с участием спортсменов инвалидов. Большую работу проводят Кубанский физкультурно-спортивный клуб инвалидов, 118 организаций, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, 5 учреждений дополнительного образования спортивной направленности и 48 физкультурно-оздоровительных клубов. Лучшими из клубов за последние годы признаны «Центр паралимпийской подготовки» (г. Краснодар), МБУ ФСКИ «Второе дыхание» МО Новоросийск», МБУ «Физкультурно-спортивный клуб инвалидов «Искра» (г. Краснодар). В декабре 2017 года Центр паралимпийской подготовки Краснодарского края стал лауреатом национальной премии. На конец 2018 года число спортсменов-инвалидов, активно занимающихся в кубанских клубах, составило 183 чел. Краевые целевые программы: «Оказание социальной поддержки и реабилитационной помощи инвалидам в Краснодарском крае», «Содействие субъектам физической культуры и спорта и развитие массового спорта на Кубани» оказывают поддержку физкультурно-спортивным клубам, спортсменам с инвалидностью. В крае проводится большая работа по популяризации олимпийского образования, продвижению имиджа кубанских спортсменов, но, к сожалению, этого недостаточно. В гуманитарном образовании школьников, обучающихся средних и высших учебных заведений не предусмотрены курсы по проблемам паралимпийского движения [5].

На основании вышеизложенного можно констатировать: для активного развития паралимпийского движения России необходима комплексная система мер в сфере социальной политики и защиты прав спортсменов с инвалидностью. Для преодоления системного кризиса в международном паралимпийском движении важно консолидировать силы субъектов политики федеральных и муниципальных органов власти, бизнес-сообществ, СМИ. Требуется серьезная организационная и финансовая поддержка со стороны бизнес-сообществ и спонсоров. Назрела необходимость разработки единой стратегии по развитию физической культуры для людей с ограниченными возможностями. Особого внимания заслуживает разработка программ олимпийского и паралимпийского образования в школах и вузах, где должна быть определена историко-философская проблематика.

Литература:

1. Найденко Е.А. Вспоминая Бодрийяра / Е.А. Найденко, А.В. Тонковидова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт». – Часть II. – Краснодар, 2018. – 183 с.
2. Мишустина Е.Л. Аксиологические параметры паралимпийского спорта / Е.Л. Мишустина, А.С. Тришин // Физическая культура, спорт, наука и практика. – № 1. – 2014. – 54 с.
3. Ярская-Смирнова Е.Р. Проблема доступности высшего образования для инвалидов / Е.Р. Ярская-Смирнова, П.В. Романов // Социологические исследования. – 2005. – №10. – 51 с.
4. Новости паралимпийского спорта в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rusbiathlon.ru/news/paralympic-sports/id42048>.
5. Битарова Л.Г. Формирование духовных общечеловеческих ценностей в процессе подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта / Л.Г. Битарова, Е.Л. Мишустина, А.В. Тонковидова // Социально-гуманитарный вестник: Межвузовский сборник научных статей. Выпуск 2. – Краснодар: Изд. Краснодарского центра научно-технической информации (ЦНТИ), 2009. – С. 68-74.

ИДЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТ В СОВЕТСКОЙ РОССИИ (АРХИВНО-ИСТОРИОГРАФИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Ю.Г. Бич, кандидат исторических наук, доцент
Л.Г. Битарова, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В последние годы в России открывают все больше доступа к архивам и засекреченным материалам СССР. В статье прослеживается роль вновь введенных в научный оборот партийных документов из рассекреченных архивов ЦК КПСС как доказательство активного влияния идеологии и политики на развитие физической культуры и спорта. Приводятся примеры реорганизации органов партийного управления и перемещения сектора физической культуры и спорта от одного отдела в другой, что зачастую мешало развитию физкультурно-спортивного движения.*

***Ключевые слова:** партийные архивы, ЦК КПСС, сектор физкультуры и спорта, отдел пропаганды и агитации, политико-воспитательная работа, Советская Россия, история, реорганизация органов управления.*

Подход к большому спорту как к проводнику политики и идеологии был присущ разным государствам в разное время. Однако в Советской России эта зависимость была доведена до совершенства.

В послевоенные годы спортивная деятельность в стране «курировалась» сектором физической культуры и спорта отдела пропаганды и агитации ЦК ВКП(б) (в 1952 году название изменили на КПСС). Именно сюда стекалась вся информация о состоянии физкультурно-спортивной работы в стране, ходе выполнения постановлений ЦК партии по вопросам физкультурного движения и спорта, производстве спортивного инвентаря, международных спортивных связях, недостатках политико-воспитательной работы среди спортсменов. Многие материалы после ознакомления с ними ответственных работников ЦК отправляли в партийный архив.

Количество документов, отложившихся в бывших партийных архивах, велико и разнообразно. Кроме чисто партийных документов, здесь находились отчеты Спорткомитета СССР; справки различных министерств, ведомств и общественных организаций, включая Министерство иностранных дел, Министерство обороны, Комитет государственной безопасности и др.; записи бесед государственных и партийных деятелей, в которых речь шла о спорте; письма, телеграммы, информационные бюллетени, направлявшиеся в разные годы в ЦК КПСС, и т.д. [4]. Анализ этих документов позволяет лучше понять всю степень влияния, оказывавшегося политическим Олимпом на Олимп спортивный, значение, которое придавали спорту в своих планах партийные лидеры. Прослеживаются и правовые аспекты спорта в СССР [1].

Структура аппарата ЦК КПСС, особенно в 1950-1960-х гг., достаточно часто менялась, перестраивалась. Эти перестройки носили то косметический, то кардинальный характер. Затрагивали они и отделы ЦК, в которых находился сектор физкультуры и спорта. Так, в начале января 1953 года Бюро Президиума ЦК ПСС изменило структуру отдела пропаганды и агитации, превратив секторы в подотделы и образовав в числе прочих, подотдел физкультуры и спорта. Но в таком виде он просуществовал только три месяца вплоть до смерти Сталина. После была проведена новая реорганизация.

Уже никто не помнит, кому первому пришла в голову мысль подчинить Спорткомитет Министерству здравоохранения СССР. Очевидно, сработал стереотип восприятия – ассоциация здоровья нации и здорового образа жизни со спортом. В аппаратной иерархии ЦК КПСС вопросы здравоохранения курировались административным отделом. Почти на 10 лет спортивные дела оказались в ведении этого подразделения ЦК, что весьма странно.

Соседи по отделу у спортсменов оказались очень солидные: МВД, госбезопасность, юстиция, прокуратура и разные рода войск. Странность такого соседства особенно заметна при знакомстве историков с документами отдела. Например, рядом подшиты следующие дела – информация отдела Главного управления лагерей (ГУЛАГ) о положении заключенных и специалистов и следом за ним – справка о подготовке фигуристов к международным соревнованиям [5].

Еще неоднократно до 1964 года (отставки Н.С. Хрущева) проводилась реорганизация. Например, в 1962 году был образован большой идеологический отдел ЦК, который просуществовал всего 6 месяцев [3]. Если бы существовала партийная «Книга рекордов Гиннеса», то отделу здравоохранения, социального обеспечения и физической культуры в нем нашлось бы достойное место.

С 1965 года и до конца существования коммунистической партии сектор физической культуры и спорта неизменно оставался в составе отдела пропаганды ЦК КПСС. Именно здесь аккумулировалась основная информация по всем вопросам спортивной жизни страны, выработывались планы и принимались решения, которые оказывали определяющее влияние на политику государства в области спорта, особенно на международной арене.

Однако спортивная жизнь страны была представлена и в других секторах, например в газетах, журналах, на радио и телевидении, также входивших в отдел пропаганды ЦК КПСС. Документы, освещающие спортивные новости, встречались и в отделе строительства, и в международном, и в общем отделе.

До начала 1990-х годов практически все эти документы были закрыты для ознакомления и изучения. Причина в том, что они хранились в недоступных для исследователей архивах ЦК КПСС и в их тотальной засекреченности. До 90% документации, поступавшей в ЦК КПСС, носило грифы секретности. Многие из них засекречивали «по инерции», для перестраховки. Отсутствовала дифференциация документов. Так, например, в секторе физической культуры под одинаковыми грифами секретности находилась и важнейшая информация о переговорах с представителями иностранных государств о политической ситуации вокруг Олимпиады 1972 года в Мюнхене, и обычная справка о подготовке очередного ежегодного справочника по футболу [6].

Последствия массового засекречивания дают знать и сегодня. Их рассекречивание в соответствии с современными законами Российской Федерации оказалось процессом долгим и непростым. Работая в фондах Российского государственного архива новейшей истории (РГАНИ), партийного архива Краснодарского края (ныне Центра новейшей документации Краснодарского края), один из авторов столкнулся с невозможностью получить все запрашиваемые документы для изучения, с ежедневной цензурой скопированных текстов. Вначале их копировали только переписывая, затем разрешено было использовать ксерокс. Сотрудникам архива вменялось в обязанность перечитывать заметки исследователя, сделанные в стенах архива, и изымать «лишнюю информацию» вымарывать некоторые строки, фамилии и факты. Все это не могло не сказаться на объективности исследований историков.

Снятие завесы строжайшей тайны в соответствии с законами нашей страны открыло документы, несущие информацию о новейшей истории в этой области.

Многие документы стали достоянием общественности, вошли в научный и научно-популярный оборот.

В 1990-х годах отсутствие цензуры позволило историкам, журналистам поведать о том, что раньше было невозможно – о влиянии руководителей советского государства и партии на развитие спорта в стране; о позиции спортивных чиновников в решении тех или иных вопросов; о взаимоотношениях спортсменов и тренеров; о требованиях должного поведения советских спортсменов за рубежом; о необходимости побед на международной арене и т.п. [2, 5].

Изучая эти документы, авторы нашли много материалов, подтверждающих влияние политических и идеологических факторов на спорт и физическую культуру в советской России.

Можно с уверенностью делать вывод, что спорт был заложником большой политики в СССР.

Литература:

1. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании: Коллективная монография / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар, КГУФКСТ, 2019. – 137 с.
2. Корчной В.Л. Антишахматы: Записки злодея. Возвращение невозвращенца. – М., 1992. – 120 с.
3. Мельников И. Олимпиада и политика. Игры от зари до зари / И. Мельников, В. Чертков. – М., 1974. – 89 с.
4. РГАНИ. Ф.5.Оп.55; Ф. 5.ОП.60; Ф.5.ОП.68
5. Партийный гамбит // Известия. – 1992. – 27 октября
6. Старостин Н.П. Футбол сквозь годы. – М., 1989. – 98 с.

ОБУЧЕНИЕ ОЛИМПЕЙСКОМУ ДИСКУРСУ В ПРАКТИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Е.И. Гетман, старший преподаватель

В.П. Осадчая, кандидат филологических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается использование спортивного дискурса в олимпийской тематике при обучении иностранному языку в вузах физической культуры с опорой на разработанные учебные пособия. Соединение спорта с культурой и образованием с учетом проблем гуманизации при соблюдении фундаментальных этических принципов олимпизма способствует совершенствованию обучения иностранному языку через реализацию олимпийской проблематики и использование олимпийского дискурса.*

***Ключевые слова:** спортивный дискурс, олимпийская тематика, коммуникативное межкультурное общение, физическая культура, овладение иностранным языком.*

Использование олимпийской тематики в обучении иностранному языку (ИЯ) в вузах физической культуры выступает как часть профессионального образования. Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (ОИ) – это предметные области деятельности, охватывающие разные жизненные ситуации, которые вербализируются при общении через осуществляемую в жизни речь, иными словами в реальном спортивном дискурсе (СД). Если рассматривать СД как мегадискурс, то его можно выделить в качестве олимпийского субдискурса СД. При этом четко прослеживаются его институциональность и его соответствующие составляющие [5], среди которых участники общения, которые обладают статусно-ролевыми характеристиками. В эту категорию входят члены МОК и НОК, международные национальные федерации по входящим в программу ОИ видам спорта. Сюда также относятся журналисты и судьи, тренеры и спортсмены, волонтеры, медицинский и обслуживающий персонал и т.д. Цель, стоящая перед участниками общения рассматриваемых предметных областей, заключается, прежде всего, в том, чтобы поставить спорт на службу гармоничного развития человека, способствовать созданию миролюбивого общества, межкультурному диалогу между спортсменами всех континентов. Соединяя спорт с культурой и образованием, олимпизм стремится поддерживать социальную ответственность и уважение к соблюдению фундаментальных этических принципов. Еще один параметр среди составляющих СД – «ценности» – выражен в своде правил, по существу, конституции олимпийского движения – в Олимпийской хартии, которая не только законодательно устанавливает фундаментальные принципы и ценности олимпизма, но и является уставом Международного олимпийского комитета (МОК). Олимпийская символика также представляет собой реально существующие ценности, включая девиз ОИ «Citius, altius, fortius». С другой стороны, Олимпийская хартия, церемонии открытия и закрытия ОИ, интервью – это, говоря языком лингвистики, жанры рассматриваемых проводимых грандиозных мероприятий. Олимпийское образование, другими словами распространение среди населения страны олимпийских знаний, – одна из важнейших задач Олимпийского комитета России. Выделение олимпийского субдискурса позволяет включить тематику его лингвистической составляющей в учебную программу обучения ИЯ в спортивном вузе в виду того, что сама тематика общения и ее культурно-философский компонент обладают большим потенциалом воспитывающих воздействий на обучающегося.

Как средство коммуникативного общения ИЯ в организации и проведении международных спортивных мероприятий играет особую роль. Это убедительно продемонстрировано в период проведения XXII Олимпийских зимних игр в Сочи и чемпионата мира по футболу, которые подтвердили необходимость формирования у граждан

России таких компетенций, которые дают возможность участвовать в межкультурном диалоге [1], включая владение иностранными языками. Однако, по исследованиям Левада-центра, 70% жителей России, в том числе молодежь, не владеют ИЯ [6]. В связи с такого рода положением поиск путей оптимизации обучения ИЯ остается актуальным для российских лингводидактов. При этом следует принимать во внимание, что в гуманитарной культуре и в обществе, и в человеческой жизни поистине востребованы как исторические, правовые, философские, педагогические знания, так и знание иностранных языков, которые способствуют взаимопониманию людей различных национальных культур. Очевидно, что в вузе ФК и спорта чрезвычайно важно понимание взаимодействия физической культуры с другими видами культур, что может быть реализовано только при наличии такого знания (в том числе ИЯ), которое отражает реальные жизненные процессы. Характерно, что в настоящее время возрастает потребность обучающихся в овладении ИЯ как средством межкультурного общения в будущей профессиональной деятельности. В этом плане следует подчеркнуть, что формирование иноязычной профессиональной межкультурной компетенции идет наряду с получением аутентичной информации из иностранных источников и ее представлением в виде эссе, докладов, проектных работ, презентаций и прочее. Указанные формы работы способствуют пониманию обучающимися роли гуманистического предназначения спорта, олимпийского движения и роли его участников, развитию умения воспринимать, анализировать и систематизировать большие объемы информации, а также обновлять профессиональные знания.

На наш взгляд, интерактивные формы обучения, элементы интенсивных методик (Китайгородская Т.А., Шехтер И.Ю., Гегечкори Л.Ш. и др.), рассматривающие личность в качестве объекта обучения с учетом ее внутренних резервов, делают процесс обучения ИЯ гуманистически направленным и продуктивным, связанным со стремлением обучаемой личности к изучению языка.

Необходимость совершенствования современных методов обучения ИЯ предполагает разработку новых по своей структуре и содержанию методических и учебных пособий с учетом профессионально ориентированного подхода, что отвечает современным требованиям. Именно такая методика повышения уровня общепрофессиональных знаний студентов факультета спорта и физической культуры через реализацию олимпийской проблематики в ходе обучения ИЯ была избрана на кафедре иностранных языков КГУФКСТ. Преподавателями кафедры разработаны, а затем опубликованы отраслевые учебные пособия, которые в течение последних лет успешно внедряются в учебный процесс на занятиях по ИЯ. Например, практикум по английскому языку – *Reader in Olympics* [2], который включает такие разделы, как Олимпийская хартия, МОК, содержание церемоний и символики ОИ, спортивные программы ОИ, Олимпийское движение и его проблемы, краткий словарь ключевой лексики, предназначен для обучения поисковому и изучающему видам чтения, умению высказаться и сделать обзор по изучаемым темам пособия. В других пособиях, в основу которых также положена олимпийская тематика, в таких как «*Olympic Winter and Paralympic Winter Games sports*» [4] и «Иностранный язык: английский язык в сфере ФК», «Олимпийские летние виды спорта» [3], представлены все зимние [4] и летние [3] виды спорта, уже включенные в программу ОИ. Тексты, насыщенные спортивно-олимпийской терминологией и специально разработанной системой упражнений, аутентичные тексты об истории проведения Игр, об их правилах и используемом оборудовании в том или ином виде спорта, о выдающихся спортсменах и их достижениях, составляют содержание пособий. И в одной, и в другой книгах размещены цветные фотографии – виды городов стран, принимающих игры. В пособиях об Олимпийских зимних видах спорта раскрываются особенности мирового олимпийского и паралимпийского движения, излагается учебный материал, способствующий освоению волонтерами английского языка в контексте терминологии рассматриваемых видов спорта, и широко применяемый в ходе подготовки волонтеров. Следует также напомнить, что данное пособие [4] вышло под грифом Учебно-методического объединения вузов в области ФК. Обучение материалу указанных пособий и

его изучение способствует овладению иностранным языком, что отражает требования XXI века и помогает в спорте высших достижений. Как пишет дважды паралимпийская чемпионка и посол Олимпийских игр Сочи 2014 Олеся Владыкина, «In preparation for these monumental and unique events, studying English is important for both the athletes and the entire Games Workforce, without whose help the Games could not be a success»[7], что можно перевести как: «В подготовке к этим монументальным и уникальным мероприятиям изучение английского языка важно как для спортсменов, так и для всей деятельности Игр, без помощи которых Игры бы не могли стать самыми запоминаемыми и успешными».

Литература:

1. Буторов С.А. Роль иностранного языка как коммуникативного средства в организации и проведении масштабных международных мероприятий / С.А. Буторов, О.М. Каныгина // Сервис Plus. – 2019. – Т.13. – №1. – С. 10-18.
2. Гетман Е.И. Reader in Olympics / Читаем об Олимпизме. Практикум по английскому языку. – Краснодар: КГУФКСТ, 2010. – 52 с.
3. Осадчая В.П. Иностранный язык: английский язык в сфере физической культуры – олимпийские летние виды спорта / В.П. Осадчая, Е.И. Гетман. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 246 с.
4. Ярмолинец Л.Г. Olympic Winter and Paralympic Winter Games sports. (Виды спорта зимних Олимпийских игр и зимних Паралимпийских игр / Л.Г. Ярмолинец, Н.Т. Агафонова, Ф.Н. Шарикова, Е.П. Гетман. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 224 с.
5. Ярмолинец Л.Г. Спортивный дискурс как разновидность институционального дискурса / Л.Г. Ярмолинец, М.Н. Кунина // Материалы научной и научно-метод. конф. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – С. 293-296.
6. Левада-центр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // URL <http://www.levada.ru/>
7. Vladykina O. Get Ready for Sochi. Study Guide. E.F. English First: SIGNUM INTERNATIONAL s.a.r.l. Luxemburg, 6006 Luzem Branch, 2012. P.95.

К ВОПРОСУ ОБ ИЗУЧЕНИИ РОЛИ И ЗНАЧЕНИЯ КИТАЙСКОЙ ТРАДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАЛИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКИХ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

М. Го, аспирант

Т.А. Самсоненко, доктор исторических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Олимпийские игры 2008 года в Пекине предоставили платформу для сближения китайской традиционной и олимпийской культур, а предстоящие зимние Олимпийские игры в Пекине в 2022 году продолжат распространение олимпийской культуры в Китае. В этих условиях большое практическое значение имеет изучение роли и значения китайской традиционной физической культуры в реализации олимпийских культурных ценностей. Хотя между двумя физическими культурами существуют огромные различия в научной и ценностной основах, идея гармонии является их общей чертой. Сохранение ценностей традиционной физической культуры Китая является значительным вкладом в олимпийскую культуру.*

***Ключевые слова:** Китай, традиционная физическая культура, олимпийское движение, олимпийская культура, олимпийские культурные ценности.*

Страны и нации, участвующие в Олимпийском движении, внесли свой вклад в развитие олимпийской культуры. Китайская традиционная физическая культура имеет долгую историю и богатое внутреннее содержание, а также обладает своеобразными этическими характеристиками. Олимпийская культура, зародившаяся в Европе, является символом западной культуры и отражает волю и мышление европейских народов. Для нее характерен акцент на соперничество, следование правилам и индивидуальность. Синтез китайской традиционной физической культуры и олимпийских культурных ценностей может не только обогатить содержание двух физических культур, но и способствовать распространению олимпийской культуры в Китае.

Китайская традиционная физическая культура зародилась и начала развиваться в социальной среде «строительства страны на основе сельского хозяйства» [3]. Созданная в этих условиях культура имеет отчетливые признаки аграрного общества. Каждый человек, который постоянно работает над собой и совершенствует свои моральные качества, обладает большой значимостью в традиционной физической культуре, классическими представителями которой являются тайцзицюань, ушу и другие боевые искусства.

Олимпийская культура зародилась в Древней Греции недалеко от побережья Средиземного моря, где люди преимущественно занимались мореплаванием и внешней торговлей. Рискованный бизнес и опасность во время мореплавания сформировали народ со смелым новаторским характером, решимостью, целеустремленностью, внимание древних греков было направлено на независимость человека и его физические способности, а покорение природы стало их единственным способом выживания. Греки восхищались качествами людей, особенно их физической подготовкой, а Древние Олимпийские игры были важным средством для всестороннего развития. Олимпийские игры – продукт древних греков, созданный на основании преклонения перед красотой тела и стремления к победе [1, 4]. Поэтому концепция игр воплощает в себе скорость, рост, расстояние, вес и другие физические характеристики, а также стремление использовать скрытые возможности тела для достижения идеалов олимпизма – «Быстрее, выше, сильнее» [2].

Современная Олимпиада возникла в эпоху капиталистической индустриализации и основывалась на ценностях индустриальной цивилизации. Производственный и технический прогресс XIX в., вызванный промышленными революциями, привел к фундаментальным

изменениям в жизни людей и способах производства и заново «познакомил» людей с физической культурой. Были созданы благоприятные условия для возрождения олимпийского движения. Изобретение и использование транспортных и коммуникационных средств, а также формирование мировых рынков превратили олимпийскую культуру из региональной в глобальную.

Китайская традиционная физическая культура основана на философии высоких моральных принципов и метафизики состояний жизни и смерти, которые являются теоретической основой китайской традиционной физической культуры [6]. Считается, что взлеты и падения живого человека зависят от избытка и недостатка ци, которое зависит от состояния движения «инь» и «ян» в тканях человеческого тела. Через «очищение сознания», «сидение в забытьи», «воспитание сердца», «постижение истины» и другие относительно стабильные движения инь и ян достигается долголетие.

Олимпийская культура основана на современном естествознании, а научные достижения в области физики, химии, биологии, медицины и изучении структуры человеческого тела, разработанные на Западе, широко используются в познании природы и законов человеческой жизни [7]. Все эти достижения способствовали рационализации спортивных тренировок, а также разработке методик по восстановлению спортсменов после изнурительных и интенсивных тренировок, реабилитации после травм в профессиональном спорте. Благодаря этому олимпийский девиз «Быстрее, выше и сильнее», опираясь на современные научные достижения, стал более выполним.

Моральные качества и нравственность человека являются важными ценностями китайской традиционной физической культуры, которая сформировалась на социокультурном фоне учения о дао, единстве человека и природы, гармонии как ценности, поэтому в ней придается большое значение физическому, духовному и моральному развитию [5]. Курс на «золотую середину» отрицает чувство соперничества, понятие «ли» (этикет) отрицает дух равенства в конкуренции, а «борьба благородных мужей» отрицает победу. Следование нормам «ли» и соблюдение моральных требований нашли воплощение в китайской традиционной физической культуре.

Соперничество, правила и равенство являются ценностями олимпийской культуры [5]. Здесь также подчеркивается необходимость иметь дух конкуренции в борьбе за победу; мужество, чтобы постоянно превосходить других, самого себя и ставить новые рекорды; смелость бросить вызов сильнейшим игрокам мира и передовому мировому уровню. На соревнованиях игроки демонстрируют свою физическую форму и испытывают наслаждение от победы над соперником. Игры, поддерживаемые олимпийской культурой, основаны на справедливости, подчеркивая, что «спорт – это слава, а слава – справедлива». Единые правила игр являются законным документом, гарантирующим честную конкуренцию, их сутью является паритет, правила не признают любое неравенство, кроме физического, технического и психологического, они отрицают победу за счет особых привилегий и статуса.

Уникальные моральные ценности и концепция единства человека и природы китайской традиционной физической культуры, на наш взгляд, смогут сыграть важную роль в формировании современной олимпийской культурной модели. Известно, что современные Олимпийские игры были запятнаны коррупцией, жадностью и коммерциализацией. Объективность судейства, допинговые скандалы, взяточничество членов Международного олимпийского комитета и другие инциденты являются проблемами современного олимпийского движения. Одновременно с этим имеются экологические проблемы, которые включают нарушение почвенного покрова и использование больших объемов энергоресурсов в процессе строительства олимпийских объектов, изменение гидрологического режима, нарушение условий обитания объектов растительного и животного мира, все это приводит к нарушению изначальной природной гармонии.

Все эти проблемы могут лишить Олимпийские игры их гуманистической и воспитательной ценности, подорвать олимпийское движение как важный фактор

международного взаимопонимания и сотрудничества и оказать негативное влияние на формирование олимпийской культуры.

По нашему мнению, для устойчивого развития олимпийской культуры необходимо заимствовать ценности, тип мышления и модели поведения китайской традиционной физической культуры. В то же время научность, рациональность и открытость олимпийской культуры могут обогатить традиционную китайскую физическую культуру и способствовать ее интеграции в международную физическую культуру.

Таким образом, следует отметить, что, несмотря на существование определенной разницы между китайской традиционной и олимпийской культурой, проблемы и вызовы, с которыми сталкивается Олимпийское движение во всем мире сегодня, а также интернационализация китайских традиционных видов спорта могут быть решены с помощью разумной интеграции двух культур. Развитие олимпийской культуры в глобальном масштабе должно основываться на культурных различиях и в полной мере учитывать разнообразие мировой культуры и единство взаимосвязи культурных ценностей. Одной из причин успеха современной Олимпиады является ее совместимость с различными культурами и уважение к ним. Развитие интернационализации китайской традиционной физической культуры должно основываться на ее внутреннем содержании, следовать олимпийским идеалам и вносить вклад в развитие олимпийской культуры.

Литература:

1. Машкова В.В. Спортивные состязания как способ разрешения конфликтов в Древней Греции / В.В. Машкова, Т.А. Самсоненко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2019. – Т. 1. – С. 175-178.
2. Самсоненко Т.А. Роль Пьера де Кубертена в развитии идей Олимпизма и возрождении Олимпийских игр / Т.А. Самсоненко, М.А. Гадицкая // Теория и практика олимпийского образования: опыт российских регионов и зарубежных стран. Материалы Международной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга. – 2016. – С. 159-164.
3. Guo Rongju, Guo Rongjuan, Si Qinru. A comparative study of the Axial Age eastern and western sports culture // Proceedings of the 7th Chinese Youth Sports Science Conference. – 2014. – p. 26-27.
4. Wang Weirong. Discussion on the Integration of Traditional Chinese Physical Culture and the Olympic Culture // Journal of Hubei Sports Science. – 2007. – №2. – p. 216-217.
5. Wu Xiuqing, Xu Yongxiang. Humanist is the Core Value of the Chinese traditional sports and the Olympic sports // Zhejiang Sport Science. – 2008. – №2. – p. 45-47.
6. Yan Limin. Theoretical review of Chinese traditional sports culture and Olympic-culture from the perspective of globalization//Sport science and technology. – 2015. – №5. – p. 88-90.
7. Zhang Yafeng. On the Impact of the Olympic Movement on Sports Literature // Short Story. – 2013. – №3. – p. 17-18.

ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ КАК СРЕДСТВУ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ

З.И. Гурьева, доктор филологических наук, доцент
Е.В. Петрушова, кандидат филологических наук
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»,
г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению основных характеристик иноязычной коммуникативной компетенции студентов, формирование и совершенствование которой является главной целью изучения иностранного языка в условиях гуманизации и гуманитаризации системы высшего образования.*

***Ключевые слова:** иноязычная коммуникативная компетенция, межкультурная коммуникация, гуманизация, высшее образование.*

Широкомасштабный процесс интеграции России в мировую экономику с каждым годом набирает обороты. Он диктует национальному рынку труда свои условия. Не секрет, что успешное функционирование субъекта (физического или юридического лица) в современных условиях невозможно без свободного владения иностранным языком, в первую очередь английским – общепризнанным языком международного общения [1].

Профессиональная компетенция студента предполагает наложение на крепкий базовый общий уровень владения иностранным языком языка специальности, т.е. профессионально ориентированного языка. Искусство межкультурного общения для современных выпускников вузов – важная профессиональная черта, так как основным средством реализации производственных задач является деловая коммуникация [2].

В условиях гуманизации системы высшего образования требования к уровню владения иностранным языком постоянно возрастают, ведь молодые специалисты должны уметь овладевать научными методами хозяйствования, творчески использовать интенсивные факторы развития производства, научно-технического прогресса.

Переосмысление некоторых положений с позиций недавних достижений лингвистики, лингводидактики и межкультурной коммуникации приводит к необходимости формирования у студентов особой коммуникативной компетенции [3].

Совершенствование иноязычной коммуникативной компетенции предполагает дальнейшее развитие речевых, языковых, социокультурных, компенсаторных, учебно-познавательных и профессионально ориентированных умений.

Речевая компетенция – совершенствование коммуникативных умений в четырех основных видах речевой деятельности (говорении, аудировании, чтении и письме).

Языковая компетенция – углубление ранее приобретенных умений в области фонетики, лексики, грамматики; овладение новыми умениями при оперировании новыми языковыми средствами в коммуникативных целях в соответствии с определенной тематикой.

Социокультурная компетенция – увеличение объема знаний о социокультурной специфике стран(ы) изучаемого языка, совершенствование умений строить свое речевое и неречевое поведение адекватно этой специфике, формирование умений выделять общее и специфическое в культуре родной страны и страны изучаемого языка.

Компенсаторная компетенция – развитие умения выходить из положения в условиях дефицита языковых средств при получении и передаче иноязычной информации.

Учебно-познавательная компетенция – развитие общих и специальных учебных умений, позволяющих совершенствовать учебную деятельность по овладению иностранным языком, удовлетворять с его помощью познавательные интересы в других областях знаний.

Профессионально ориентированная коммуникативная компетенция – развитие умений делового общения в устной и письменной форме; расширение знаний терминологии в рамках узкой специальности.

В результате достижения данных образовательных целей достигается расширение кругозора студентов, повышение уровня их общей культуры и образования, а также культуры мышления, общения и речи. Как следствие, студенты овладевают способами реализации коммуникации на основе восприятия этнических, конфессиональных и культурных различий. Освоение курса иностранного языка как средства межкультурной коммуникации приводит к формированию уважительного отношения к духовным ценностям других стран и народов.

Следовательно, занятие по иностранному языку носит многоцелевой характер и направлено на:

- приобретение обучаемыми иноязычной коммуникативной компетенции в профессиональном и межличностном общении;
- получение общекультурных и культурно-специфических знаний для более успешной социализации в поликультурном, поликонфессиональном обществе;
- расширение кругозора, повышение общей культуры мышления, общения и речи в аспекте уважительного отношения к духовным ценностям других стран и народов;
- удовлетворение познавательных интересов, обучающихся при изучении специальной литературы на английском языке;
- развитие навыков самостоятельной работы студентов и стимулирование стремления самостоятельно и непрерывно повышать уровень языковой и речевой компетенции;
- расширение запаса деловой и профессиональной лексики;
- совершенствование грамматических навыков.

Задачи, равно как и цели обучения иностранному языку в сфере межкультурной профессиональной коммуникации, формулируются как конечные требования к знаниям и умениям студентов.

К основным задачам подготовки в этом направлении относятся:

- 1) формирование и совершенствование фонетических, лексических и грамматических навыков;
- 2) развитие языковых умений (аудирование, говорение, чтение, письмо) в различных ситуациях (устные контакты, книжно-письменное общение);
- 3) закрепление навыков делового общения по следующим темам:
 - общение с работодателем (интервью, составление резюме и т.д.);
 - деловая переписка (деловое письмо, факс, меморандум, e-mail);
 - проведение деловых встреч, презентаций и переговоров;
 - общение по телефону.

Таким образом, обучение иностранному языку как средству межкультурной коммуникации предполагает закрепление полученных ранее языковых знаний и навыков делового общения.

Литература:

1. Гурьева З.И. Речевая коммуникация в сфере бизнеса: лингвопрагматический аспект: монография. – Краснодар: Кубан. гос. ун-т, 2003. – 250 с.
2. Тер-Минасова С.Г. Язык и межкультурная коммуникация. – М.: Слово / Slovo, 2000. – 624 с.
3. Лингвистическая культурология и межкультурная коммуникация: Учеб. Пособие / Под ред. В.Н. Рябова. – изд. 5-е, доп. – Краснодар: Кубанский гос. Ун-т; Просвещение-Юг, 2016. – 333 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В КОНТЕКСТЕ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПАРАДИГМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

М.С. Душко, кандидат психологических наук, доцент
Ж.А. Терпелец, кандидат филологических наук, доцент
Е.В. Сивакова, кандидат филологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В представленной статье рассматриваются положения нетрадиционных интенсивных методов обучения иностранным языкам, которые посредством специфической организации процесса обучения, форм презентации и активизации речевого материала, особенностью отношений преподавателя и обучающихся актуализируют гуманизацию в обучении.*

***Ключевые слова:** иностранный язык, интенсивные методы обучения, гуманизация, обучение, общение, принцип.*

В современном быстроразвивающемся обществе проблемы воспитания и обучения молодого поколения являются чрезвычайно актуальными. Большое значение имеет организация учебно-воспитательного процесса в контексте гуманистической парадигмы образования. Для специалистов сферы физической культуры и спорта, занятых в тренировочном процессе, чрезвычайно актуальным является установление искренних, неформальных, гуманистических отношений со своими воспитанниками. В эпоху глобализации и международной интеграции огромную значимость приобретает обучение, основанное на принципах гуманизации, обеспечивающих всестороннее развитие личности [6, 7].

Овладение иностранным языком способствует включению в мировое информационное пространство, подготовке студентов к жизни и профессиональной деятельности в современном динамично развивающемся и стремительно меняющемся мире [5].

Анализ литературы показал, что многие психологи и методисты отмечают возможность взаимопроникновения традиционных и интенсивных методик, использования элементов интенсивных методик в практике обучения иностранному языку: краткосрочность и результативность, нетрадиционность организации учебного процесса, формы презентации материала и методы активизации, отношение обучающего и обучающегося [1, 3].

Г.А. Китайгородская отмечает, что специфика интенсивного обучения заключается именно в том, что учебное общение сохраняет все социально-психологические аспекты общения. Использование этого положения поднимает значимость иностранного языка, актуализирует проблему гуманизации образования. Иностранный язык едва ли не единственный предмет в вузовской программе, цель изучения которого состоит в обучении общению, в этом смысле значимость его трудно переоценить [3].

Учитывая сказанное, мы выделили контактную (этикетную) функцию общения и включили в рабочую программу обучение речевому этикету, куда вошли ситуации по следующим темам:

1. Начальные контакты

Формы обращения и привлечения внимания:

- знакомство, представление и начало разговора (Кто вы по профессии? Чем занимаетесь? Откуда Вы? Из какой страны?), прощание;
- отношение к высказыванию (согласие, несогласие, восхищение, сомнение).

2. Установление дружеских отношений

Рассказ о себе (где, когда родились, поступили в школу, где учитесь?):

- семья (состав семьи);

- место жительства (рассказ о квартире, коротко о местности, обмен адресами);
- рабочий день (время, час, описание рабочего дня);
- вид трудовой деятельности (профессия, место работы, суть работы);
- увлечение (свободное время, личные занятия).

Используя опыт интенсивного метода обучения, мы разделяем работу по речевому этикету и темам общения на два последовательных уровня: тренировка в общении и практика в общении [2, 4].

На первом уровне у студентов формируются и закрепляются навыки употребления в речи определенного языкового материала в условиях четких, лаконично оформленных заданий. Задания представляют собой речевые действия с конкретной ситуацией и в заданных рамках. Это управляемая речевая деятельность. Задания жестко определяют выбор языкового материала.

На втором уровне задания лишь обрисовывают контур ситуации, предоставляя свободу для высказывания. Одним из принципов интенсивных методик является установление межличностных доверительных отношений между обучающим и обучаемым. В интенсивных методиках этот принцип осуществляется с помощью авторитета преподавателя и инфантилизации.

Принцип двуплановости – один из ведущих принципов интенсивной методики – мы применяли на занятиях при овладении языковым материалом и обучении общению. По определению Г. Лозанова двуплановость – это одновременная опора на осознательное и подсознательное овладение навыками речи, максимальная опора на эмоциональные и другие процессы, взаимодействующие с процессами обучения, облегчающие их протекание. Для этой цели существует целый набор средств, обладающих повышенной экспрессивностью, а именно: использование преподавателем богатой мимики, жестов, в том числе и жестов, характерных для носителя языка в той или иной ситуации [1].

При введении формул речевого этикета практикуется их проговаривание с разным темпом, ритмом, с жестами, с похлопыванием, можно также пропеть их на мотив известных простых песенок.

Большое место в интенсивном обучении отводится работе с музыкой, песнями, стихами и наглядными пособиями, что создает определенный позитивный настрой. Материал подбирается с учетом соответствия теме.

Некоторые ученые считают, что интенсивные методики в отличие от традиционных методов за короткий срок обеспечивают достижение высокого уровня спонтанности речи [1, 3]. Считаю целесообразным создание мини-интенсивных циклов по различным тематикам общения и включение их в учебный процесс. Приемы интенсивной методики способствуют повышению интереса к иностранному языку, активизируют работу студентов на занятиях.

Литература:

1. Акопян В.Г. Методы и принципы системы интенсивного обучения иностранным языкам // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2014. – №2-4. – С. 909-912.
2. Гетман Е.И. К вопросу о подходах и методах обучения иностранному языку в неязыковом вузе в рамках интерактивных технологий / Е.И. Гетман, В.П. Осадчая // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – №1. – С. 18-19.
3. Китайгородская Г.А. Методика интенсивного обучения иностранным языкам. – М.: Высшая школа, 1986. – 328 с.
4. Китова Я.В. Мотивация студентов к самостоятельной работе в изучении иностранного языка / Я.В. Китова, Ф.Н. Шарикова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2018. – Т. 2. – С. 7-9.
5. Кускова С.В. Принципы гуманизации взаимодействия педагога и студента в процессе обучения иностранному языку: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Мурман. гос. пед. ун-т. – Мурманск, 2003.
6. Тамбиева З.Ю. Гуманизация педагогического взаимодействия преподавателя и студента в процессе обучения иностранному языку / З.Ю. Тамбиева, Л.Р. Урусова, В.А. Петьков // Вестник АГУ: науч. жур. – 2016. – Выпуск 1 (173). – С. 45-51.
7. Уваров В.И. Актуальные проблемы преподавания иностранного языка в неязыковом вузе и их возможные решения // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2018. – № 3 (13). – С. 145-156. БОТ: 10.28995/2073-6398-2018-3-145-156.

ЯЗЫК МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

М.Б. Зуев, кандидат филологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Российский государственный гуманитарный университет»,
г. Москва, Россия

***Аннотация.** В работе рассматривается развитие направления прикладной лингвистики в процессе реализации образовательных технологий современного информационного процесса обучения при подготовке специалистов спортивной индустрии. Актуализируется комплекс понятия «лингвистическая информация», которая развивается как система представленных сведений, цифровых данных, понятийного ряда языка, его функционирования и влияния на носителя и обучаемого иностранному языку.*

***Ключевые слова:** лингвистика, прикладная лингвистика, информационный подход, компьютеризация, образовательный процесс.*

Информация – это не только экономический ресурс в современном обществе, но и инструментарий в передачи интеллектуальных знаний, особенно данная тенденция проявляется в сфере физической культуры и спорта.

История развития языка сохранила для нас процесс эволюции передачи сообщений с глубокой древности от первых криков, издаваемых на охоте, до высокоинтеллектуальных научных трудов, поэтических и прозаических произведений литературы. Развитие с середины XIX в. новых средств передачи информации: телеграфа, радио, телефона, сформировало перед наукой задачу быстро и оперативно передавать через символ, знак и языковую единицу большой объем мыслительной деятельности. Конец XX в. привнес тенденцию компрессии, то есть дальнейшего сокращения слов из-за развития SMS-сообщений, мессенджеров, влияния латиницы, английского языка, как языка международной коммуникации. В итоге имеем сформировавшуюся данность – коммуникативная лексика сообществ. Следствие перечисленных проблем – английский язык стал интегрирующим фактором в мировой коммуникации, особенно при проведении международных спортивных мероприятий, отсюда острая необходимость в развитии информационных методов обучения иностранному языку на факультетах подготовки кадров физической культуры и международного спортивного менеджмента.

Информационный подход базируется на «измерении информационной значимости языковых единиц» [4] и соответственно является неотъемлемым методом современного образовательного процесса. Такое развитие прикладной лингвистики [8] вызвало необходимость формирования у специалистов новых компетенций для проведения различных лингвистических исследований, что отразилось в поколении предлагаемого учебного материала [1].

Информационные технологии как результат волн научно-технической революции привели к изменению роли компьютерных новшеств в решении прикладных языковых задач конца прошлого столетия. XX в. привнес новую терминологическую основу для таких явлений, как «компьютерная лингвистика» [5]. Поколениями новаторов в развитии искусственного интеллекта при анализе естественно возникших и эволюционирующих языков констатируются следующие направления (задачи) при автоматизированной обработке языка:

- масштабирование результатов, накопленных в течение последних десятилетий в научном анализе структуры языка (фонетика, морфология, лексика, грамматика, синтаксис);
- оформление моделей языка для проведения компьютерного генерирования текстов.

Таким образом, в методике преподавания языка для международных спортивных мероприятий, особенно иностранного, использование достижений компьютерной

лингвистики, как составной части прикладной лингвистики, невозможно без следующих информационных навыков работы с автоматизацией процесса анализа текста:

- комплекса знаний и технических данных компьютерных программ, осуществляющих машинный перевод автоматического индексирования, реферирования, авторизации текста, проведения контент-анализа;

- использования языковых идиом для распознавания и генерирования перевода в различных целях от учебно-познавательных, вспомогательных, практических рабочих операций по предоставлению сетевой языковой информации.

Следовательно, информационный подход позволяет произвести работу с искусственным интеллектом компьютерной лингвистики, с ее разработками искусственного языка в лингвостатике, что привело уже к разработке языков программирования, информационных систем, компьютерной лексикографии и лингводидактики, что отмечено последними исследованиями [9].

Человек будущего языкового пространства должен в совершенстве владеть навыками работы с информационной лингвистикой, что подразумевает свободную ориентацию в машинной коммуникации с помощью технологии обмена информацией с носителем технологии, а значит, транслятором искусственного интеллекта. Вот поэтому невозможно не согласиться с позицией авторитетного исследователя проблем прикладной лингвистики Александром Евгеньевичем Кибриком, который сформулировал актуальные задачи лингвистики в развитии новых технологий через совершенствование методов, способ трансляции накопленной человечеством культурной коммуникации, что в свою очередь подразумевает развитие языковых способностей человека (материалы конференций по компьютерной лингвистике и интеллектуальным технологиям развития языка) [6].

Рассмотрев тенденции в современной прикладной лингвистике, необходимо обозначить проблемы использования информационного подхода при обучении языкам [10], которые формулируются педагогической дидактикой.

В монографии И.В. Роберта поставлен вопрос о соотношении использования средств информационной коммуникации с теоретической задачей преподавания в совершенствовании инновационного творческого подхода к становлению личности, ее возможностей в межкультурной коммуникации. При этом невозможно отрицать удобства в использовании электронного ресурса словарей в преподавании иностранного языка, о чем подчеркнуто в работе В.Г. Будыкиной [2] и диссертационном исследовании В.В. Гончаровой [3]. Электронный словарь сегодня и средство межкультурного общения, оптимально удобное в передаче информации, поиске словарной единицы, изучении статьи словаря, соответственно расширяются возможности в передаче лингвистической информации. В педагогических целях информационное пространство словарей позволяет более оперативно и наглядно обновлять словарный запас обучающегося иностранному языку.

Тогда возникает проблема [7] как совершенствовать процесс оперативного формирования текстов электронных словарей, чтобы морфологический анализ слова, синтаксический анализ предложения, построение и определение многозначного слова был доступен в процессе обучения иностранному языку.

Необходимо резюмировать, что образовательные технологии сегодня невозможны без использования инструментария (лингвистические словари, энциклопедии, справочники, лексические атласы, картотеки в электронном формате) информационной лингвистики и развития материальной базы образовательного процесса подготовки кадров новой формации. Следовательно, информационный подход реализуется через продукт образовательных программ с применением систем автоматического перевода, сетевых технологий.

Литература:

1. Баранов А.Н. Введение в прикладную лингвистику: учеб. пособие. – 3-е изд. – М.: ЛКИ, 2007. – С. 6-8.
2. Будыкина В.Г. О роли электронного словаря в изучении языка, переводе и межкультурной коммуникации // Научный результат. Вопросы теоретической и прикладной

лингвистики. Серия. Вопросы теоретической и прикладной лингвистики. – 2014. – №2. – С. 144-149.

3. Гончарова В.В. Информационные ресурсы в области лингвистики: Дис. ... канд. пед. наук. – СПб. – 2000. – 293 с.

4. Гринев-Гриневиц С.В. К вопросу о методах лингвистических исследований / С.В. Гринев-Гриневиц, Э.А. Сорокина // Вестник Московского государственного областного университета. – 2010. – №1. – С. 23-31.

5. Компьютерная лингвистика / А.Н. Баранов // Большая российская энциклопедия. – 2017.

6. Компьютерная лингвистика и интеллектуальные технологии: По материалам ежегодной международной конференции «Диалог» (Москва, 29 мая – июня 2019 г.). – Вып. 18 (25). – 2019.

7. Латыпова Л.А. Микроструктура двуязычного словаря активного типа / Л.А. Латыпова, А.Ф. Сиразеева, Э.А. Шарифуллина // Филология и культура. – 2016. – №2(44). – С. 94-98.

8. Маслова В.А. Вестник РУДН. Серия: Русский и иностранные языки и методика их преподавания. – 2018. – Т. 16. – № 2. – С. 172-190

9. Новожилова А.А. Информационные технологии в переводе: учебно-методическое пособие / А.А. Новожилова, Е.В. Степанова, Е.А. Шовгенина. – Волгоград: ВГУ, 2012. – 162 с.

10. Роберт И.В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы; перспективы использования. – М.: ИИО РАО, 2010. – 140 с.

FOREIGN LANGUAGES TEACHING HUMANIZATION

O.L. Ivanova, Senior Teacher

I.P. Nazarova, Candidate of Philology, Associate Professor

F.N. Sharikova, Candidate of Philology, Associate Professor

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia

Abstract. Article presents a survey of humanistic foreign language teaching approaches involving engaging the whole being, the mind, emotional and social, needs of a student, boosting motivation and creating positive classroom atmosphere.

Key words: humanistic foreign language teaching approaches, to enhance students' motivation, intrinsic motivation and self-efficacy, creating team rapport, to feel comfortable and confident, communicative and interactive learning.

Foreign language teaching humanizing in higher school is extremely important. From a motivational angle [2] students' effort to engage with language learning decreases over the course of the year in conjunction with decreasing levels of intrinsic motivation and self-efficacy beliefs against the background of students' transition experience from school to university. Humanistic approach counteracts decreasing motivation of modern foreign languages students especially during their first year university studies.

Humanistic language teaching is an approach based on the principle that the whole being, emotional and social, needs to be engaged in learning, not just the mind. Humanistic teaching approaches include the Silent Way, Community Language Learning, Total Physical Response and Suggestopaedia [6].

Humanistic approaches involve a method of concentration, touching on the innate ability and capacity that all learners are presumed to possess [5].

Suggestopedia is the method based on the idea that the mind has great potential and can retain information by the power of suggestion. This teaching method uses relaxation as a means of retaining new knowledge. In the atmosphere of total relaxation understanding is purely accidental and subliminal.

Total Physical Response method involves a wide range of physical activities and a lot of listening and comprehension, as well as an emphasis on learning as fun.

The silent way approach is categorized under the humanistic approaches. Using this technique teacher is supposed to be practically silent and avoid explaining everything to students. This method is based on a problem-solving approach to learning, whereby the students' learning becomes autonomous and co-operative.

Community Language Learning method is based on seeing the student as a 'whole' person, involving students sitting in a circle and using their feelings, intellect, relationships and reactions.

Robin Garnham in his article "How to motivate your students and be a better ESL teacher" [3] states that the difference between a student that learns and a student that does not is motivation. He describes five areas in which a teacher can boost students' motivation level.

The first area is: be enthusiastic every day. A great way to boost motivation is to use students' interests to enhance lessons to show them that English is not just something that they have to learn from textbooks. If a teacher hits on the right topic at the right moment, it can be rewarding. For a student who loves boxing it is better to find the major English-language boxing websites and magazines. If this is something a student can relate to, it increases their level of interest compared to the dated textbook.

Finding a balance is very important. Using too much flexibility or too much structure can have a negative impact on students' motivation. A little flexibility will make students feel more involved without undermining the structure of the classes.

Adding variety to your classes sustains attention levels. Almost any topic can be turned into a game. A more interactive, fun approach will challenge notions of the traditional language classroom, and increase motivation to participate and learn.

A strong sense of community is established through classroom rituals, such as songs or games, enabling students to share positive moments. Activities centered on shared experiences or interests often provoke more meaningful interactions, and rewards can encourage teamwork. The classroom can become a friendlier and more positive space. Thus you can take the most advantage of the motivation that students already have, sustain it, and increase intrinsic motivation to learn a language.

Robert Sawlor's approach and teaching philosophy «Be a coach, not a teacher» [4] implies creating an efficient class environment. Students acquire language best through communicative learning. Therefore, a syllabus and lesson plans are designed to maximize student learning through active participation focusing on content design. He exemplifies his philosophy by going back in time when top athletes were young: Lionel Messi, Jonah Lomu and LeBron James were striving for success by practicing and not by improving their knowledge of the sport.

Language class time is a time for practice. The best coaches give players as much practice time as possible. Similarly to a coach an English teacher must learn to use as much of class time as possible for practicing and not for teaching.

The three ways to structure English class as a coach instead of as a teacher are: 1) structured instructions; 2) adding purpose and 3) measuring results without a test (or motivating self-improvement without a test).

Structured instructions mean that you want to spend as little time explaining to your class on how to do an activity as possible. Less time spent on explaining *how to do* an activity equals more time students have for *doing* an activity. Structured Free Talking Instructions focus on answering the first question using a grammatically correct full sentence answer. Follow up questions are up to the student to create. They are not supposed to focus on perfect grammar, but try and ask a full question and answer with a full sentence. Once students learn this style of speaking, it can be modified to match a grammar point or to use vocabulary from different units. *Adding purpose* to each activity will significantly enhance a student's motivation.

Creating team rapport will have a big impact on a communicative learning environment. In sports, a coach brings out the best in all players by building rapport. To build rapport among your students the easiest way is to implement activities that require students to have multiple partners or be part of different groups. Students quickly become more comfortable with one another, are more likely to ask questions and are more likely to participate in class review and discussion. Establishing teacher with student rapport makes students to feel comfortable and confident.

Mark Almond in his practical handbook "Putting the Human Centre Stage" [1] focuses on the hidden skills within teaching repertoire: on a teacher's interpersonal skills, classroom atmosphere and group dynamics, teacher's voice, non-verbal communication, motivation, rapport, teacher's energy, improvisation, and preparing for the unexpected, encourages you to build a positive classroom community.

Notably humanistic foreign language teaching approaches involve students' motivation enhancing; communicative and interactive learning, maximizing students' active participation; establishing teacher with student and student with student rapport; creating an efficient communicative learning environment; adding variety to classes to sustain attention levels: making classroom a friendlier and more positive space.

References:

1. Almond Mark . Putting the Human Centre Stage <https://www.pavpub.com/pavilion-elt/putting-the-human-centre-stage>
2. Busse V., Walter C. Foreign Language Learning Motivation in Higher Education: A Longitudinal Study of Motivational Changes and their Causes <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1540-4781.2013.12004.x>
3. Garnham R. How to Motivate Your Students and be a Better ESL teacher <https://www.oxfordseminars.com/blog/5-ways-to-motivate-your-students-become-a-better-esl-teacher/>
4. Sawlor, Robert Be a Coach, Not a Teacher <https://www.hltmag.co.uk/dec2019/be-a-coach-not-a-teacher>
5. Taylor T.J. The Humanistic Approaches to Learning <https://blog.tjtaylor.net/method-humanistic/>
6. <https://www.teachingenglish.org.uk/article/humanistic>

КАТЕГОРИЯ ВЕЖЛИВОСТИ В ДЕЛОВОЙ КОММУНИКАЦИИ

С.Г. Казарина¹, доктор филологических наук, профессор
Т.Ю. Гуляева¹, кандидат педагогических наук
Бэк Кюн Хи², кандидат филологических наук

¹ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия;

²Национальный университет Кенбук, Республика Корея

***Аннотация.** В публикации представлено описание лексических и грамматических средств категории «вежливость», рассмотрена ее роль в деловой сфере общения. Предложены возможности формирования указанной категории средствами лингвистических дисциплин.*

***Ключевые слова:** деловая коммуникация, категория «вежливость», речевые стратегии, тактики, коммуниканты, обучающиеся.*

Вербальная коммуникация в сочетании с невербальной речью имеет своей целью не только передачу информации, но и поддержание социально значимых связей с возможностью демонстрации отношения к собеседнику. Одним из условий успешного общения является соблюдение норм и правил профессиональной (деловой) коммуникации, среди характеристик которой достаточно значимой является категория, именуемая «вежливость».

Цель настоящей публикации – описание грамматических, лексических средств категории «вежливость» и рассмотрение ее роли в деловой коммуникации. Под коммуникацией понимается «процесс обмена информацией между ее носителями через систему знаков и поступков» [2, с. 24].

Категорию вежливости в качестве объекта научного изучения связывают с речевым этикетом или культурой речи [1, 3, 4, 6]. При этом речевой этикет рассматривается как «регулирующие правила речевого поведения, система национально специфичных стереотипных, устойчивых формул общения, принятых и предписанных обществом для установления контакта собеседников, поддержания и прерывания контакта в избранной тональности» [6, с. 23]. Отметим, что речевой этикет может реализовываться на различных уровнях языка: лексическом, грамматическом, стилистическом.

Значение термина «вежливость» можно раскрыть дефиницией, согласно которой под ним понимается национально-специфическая коммуникативная категория, имеющая в основе систему ритуализированных стратегий коммуникативного языкового и неязыкового поведения, направленных на гармоничное, бесконфликтное общение и соблюдение общественно принятых норм при интеракционной коммуникации. Нарушение таких правил, норм поведения, в том числе невербальных, характеризуется как «невежливость». Студенты вуза, по наблюдениям автора, проявляя нарушения категории «вежливость», не следуют нормам делового вербального поведения, употребляя, например, жаргонные обозначения в присутствии преподавателя или используя в текстах, обращенных непосредственно к нему. Это касается и невербального поведения на аудиторных занятиях: физического контакта в виде прикосновений, расчесывания волос, поглаживаний руки соседа, объятий и пр.

Вежливость проявляется в выборе стратегий и тактик, соответствующих определенной коммуникативной ситуации и использующихся в целях позитивного, бесконфликтного, результативного и гармоничного общения. При этом коммуникативная стратегия выбирается соотношением коммуникативных действий с желаемой целью общения. Конкретное содержание рассматриваемой категории имеет национально-специфичный характер, проявляющийся в различных этикетных формулах,

коммуникативных стратегиях и тактиках, определяющихся такими социокультурными параметрами, как приоритетные культурные ценности и тип социальных отношений.

Внимание ученых привлекают, помимо лингвистического аспекта, этический и психологический аспекты описания категории вежливости, при этом в рамках прагматики исследователи изучают целенаправленность высказывания, социальные роли коммуникантов, условия коммуникации, этикетные нормы общения [5].

Отношения между общающимися, как правило, обуславливаются двумя факторами, во-первых, наличием социальной дистанции, показывающей степень общественной близости коммуникантов (горизонтальный тип отношений), во-вторых, наличием социального неравенства, обусловленного уровнем власти (вертикальный тип отношений) и проявляющегося не только в дихотомии начальник-подчиненный, но и в дихотомии преподаватель-студент. Другими словами, в деловой коммуникации принято говорить о субординации (по вертикали) и партнерских отношениях (по горизонтали). Посредством вежливости, проявляемой на вербальном уровне, коммуниканты реализуют свои возможности ориентироваться в иерархии общественных взаимоотношений социального института, например высшего учебного заведения в целом или в пределах его отдельных структур.

Социальную дифференциацию норм вежливости проследим при сопоставлении двух реально существующих текстов в документообороте вуза физической культуры и спорта. Оба документа передают информацию о возможности участвовать в научной конференции. Первый текст относится к жанру горизонтального типа, второй – вертикального типа: текст 1. *«Уважаемые коллеги! Приглашаем Вас принять участие в Международной конференции.... Целью конференции является... По результатам Международной научно-практической конференции ...будет издан сборник...»*; текст 2. *«Всем НПП кафедры подготовить статьи! У нас секция номер ... Всем без исключения!»*. Для первого текста характерна лексика в тональности приглашения к участию в мероприятии, нацеленности на мотивацию этого действия, аргументация, способствующая положительному решению. Второй текст, передающий пожелания организаторов конференции коллективу отдельного структурного подразделения, отличается употреблением категорично звучащего повелительного наклонения глагола, повтором местоимения, усиливающим императив, и отсутствием аргументов. Таким образом, можно констатировать, что документы в рамках коммуникации «по горизонтали», то есть речевой акт между равными по статусу коммуникантами, как правило, характеризуются меньшей официальностью, а также отсутствием жесткой модальности и императива.

В деловой коммуникации волеизъявление может быть представлено множеством побудительных интенций: *командой, приказом, требованием, распоряжением, предписанием, разрешением, просьбой, рекомендацией, инструкцией, приглашением, советом, предложением*. Опасным коммуникативным действием, при котором категория вежливости нарушается чаще всего, специалисты считают просьбу. Риск получить отказ в просьбе зависит от уровней статусной и социальной видов дистанций, характеризующих конкретную коммуникативную ситуацию.

При реализации речевого акта «просьба» аудлирующий коммуникант сохраняет за собой право не совершать желаемое адресантом действие, поскольку оно совершается, как правило, в интересах адресанта. Соблюдение адресантом принципа вежливости в таком речевом акте требует смягчения того факта, что и волеизъявление, и побуждение к действию исходит от одного коммуниканта, далеко не всегда имеющего более высокий уровень власти. В русском языке достаточно велик набор конструкций для выражения просьбы, однако эти возможности далеко не всегда используются в полном объеме. Такой речевой акт может в письменной речи передаваться побудительными, вопросительными, повествовательными предложениями простой или сложной конструкции, как нераспространенными, так и распространенными; используются также безличные конструкции (*Можно мне сделать это?*). Основным способом выражения просьбы является императив, однако в зависимости

от различных лингвистических и экстралингвистических факторов императивная просьба может иметь различную иллокутивную форму. С целью актуализации отношений вежливости и уменьшения категоричности высказывания существует ряд лингвистических средств: маркер вежливости (*пожалуйста*), формы «ты» и «Вы», обращения с уменьшительно-ласкательными суффиксами, слова, позволяющие сделать значимость просьбы менее существенной (*немного, чуть-чуть*), повторы (*прошу, очень прошу*), употребление сослагательного наклонения глагола (*не могли бы Вы...*). На интенсификацию просьбы нацелены такие обороты, как «*Не откажите в любезности*»; «*Будьте любезны*»; «*Окажите любезность*»; «*Не сочтите за труд*» и пр. Отметим, что замена требуемого речевого акта другим, например, разрешение вместо просьбы или приказ вместо приглашения, относится к основным видам нарушения категории вежливости в деловой коммуникации.

Рассматривая наметившуюся в академическом пространстве тенденцию отхода от преподавания филологической дисциплины, являющейся повторением изучаемого в школьной программе курса русского языка, следует одобрить обращение к тем учебным предметам, которые развивают коммуникативные способности обучающихся. Умение эффективно говорить и посредством речи достичь желаемой цели, убедить – предмет риторики как науки о целесообразной речи. Следовательно, подход к деловой коммуникации базируется на основах риторики, и ее в первую очередь, как нам представляется, следует преподавать бакалаврам в вузах физической культуры и спорта. Дальнейшее обучение может содержать в себе основы речевой коммуникации, деловой коммуникации, стилистики научного текста.

Таким образом, категория вежливости является частью социального взаимодействия деловых коммуникантов и определяется национально-культурными особенностями участников коммуникации. Только систематическое и последовательное изучение гуманитарных дисциплин в академической среде способно воспитать языковую личность высокого уровня, способную излагать деловую информацию логично и аргументированно, с соблюдением всех характеристик, свойственных профессиональной коммуникации.

Литература:

1. Газизов Р.А. Национальные особенности этикетного общения немцев и русских / Р.А. Газизов // Филология и культура: Материалы IV Междунар. науч. конф., 16-18 апр. 2003 г. Тамбов, 2003. – С. 197-199.
2. Зарецкая Е.Н. Деловое общение: учебник: В 2 т. – Т.1. – 3-е изд. / Е.Н. Зарецкая. – М.: Издательство «Дело» АХН, 2008. – 704 с.
3. Клименко О.К. Категория вежливости и речевой этикет в русском языке / О.К. Клименко // Русский язык в современном обществе: (Функциональные и статусные характеристики): Сб. обзоров. – М., 2005. – С. 86-101.
4. Милославский И.Г. Культура речи и русская грамматика: Курс лекций / И.Г. Милославский. – М., 2002. – 256 с.
5. Полякова Н.В. Категория вежливости как залог успешной деловой коммуникации: лингвистический аспект (на материале немецкого и французского языков) / Н.В. Полякова, В.П. Шабанова // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2019. – Том 12. – Вып.12. – С. 351-356.
6. Формановская Н.И. Русский речевой этикет: лингвистический и методический аспекты / Н.И. Формановская. – Изд.5. – М.: URSS, 2015. – 160 с.

О ГУМАНИЗАЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЯЗЫКОВОЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Е.П. Колыхалова, кандидат педагогических наук, доцент
Рязанское гвардейское высшее воздушно-десантное командное
училище, г. Рязань, Россия

***Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема гуманизации обучения спортсменов языку, определяется необходимость коммуникативного подхода к формированию национальной картины мира.*

***Ключевые слова:** гуманизация обучения языку и речи, языковая личность, национальная картина мира.*

Формирование языковой личности на всех этапах подготовки студента является важной задачей современной антропоцентрической лингвометодики. Холистический подход к миру как целостной системе должен основываться на гуманистической идеологии, так как она «ориентирована на раскрытие духовности человека, который живет в изменяющемся мире» [5, с. 181].

Для профессиональной подготовки спортсмена к успешной коммуникации в парадигме «мир как система» и «человек как часть мира» недостаточно совершенствования речи и повторения «системы склонения и спряжения» [3, с.16]. Целесообразно формировать национальную языковую картину мира.

«Картина мира, являясь базисным компонентом мировидения человека, способствует тесной связи и единству знаний и поведения людей в обществе. Она формирует тип отношения человека к миру – природе, другим людям, самому себе как члену этого мира, задает нормы поведения человека в мире, определяет его отношение к жизненному пространству» [4, с. 71]. Ментальное образование «концепт» как единица хранения информации о мире должно формироваться на основе принципа гуманизма и, помимо профессионально важной информации, отражать мировоззренческие и морально-этические позиции языковой личности, многочисленные знания, связанные с конкретной реальностью. Например, очевидно, что в современном мире концепт «спорт» не может включать лишь понятия, закрепленные в рамках нейтральной лексики: названия видов спорта (академическая гребля, бадминтон, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, прыжки в воду, скандинавская ходьба, фехтование и др.), названия действий и видов перемещения / положения в пространстве / времени (прыгать – прыжки; плавать – плавание; играть – игра; соперничать – поединок – состязание; двигаться – движение по трассе, велотрассе, лыжне, дорожке, маршруту; финишировать – одержать победу – потерпеть поражение; выиграть поединок – взять первый приз – получить золотую медаль – занять первое место и пр.), частотные качественные и относительные прилагательные (быстрый, успешный, низкий, глубокий, большой, сильный, тяжелый; российский, государственный, мировой, национальный и подобные).

В мире сложных, нестабильных международных отношений, идеологического, религиозного, национального противостояния стилистически отмеченная лексика положительной окраски, бесспорно, несет идеи гуманизма и активно формирует языковую личность спортсмена. Приведем примеры частотных эпитетов и фразеологизмов спортивной тематики, характеризующих национальную картину мира: олимпийское спокойствие, русское солнце, товарищеский тон, оригинальный стиль, стремительный успех, неугасимый олимпийский огонь, богатырская сила, признанный талант, решительное мгновение, благородная ярость, здоровая молодежь, неопределимый спортивный опыт, решающая молниеносная победа [2]; сойти с дистанции, быть в ауте, обойти на повороте, попасть в яблочко, дать фору, одержать верх, одной левой, передать / принять эстафету, держать удар, зачехлить ракетку, выйти на финишную прямую, удар ниже пояса и подобные.

«Наполнение» концепта подобной лексикой является необходимым условием формирования социокультурной компетенции – готовности и желания общаться, умения вести диалог, осознания себя как гражданина страны и мира. Только в этом случае мы можем говорить об эффективном усвоении общекультурных, ситуативных, групповых, а также индивидуальных норм коммуникативного поведения [1, с. 144-145].

Гуманистичность концепта «спорт» очевидна: в нем «отражается «дух народа», его национально-культурная специфика» [1, с. 79]. Это предполагает уточнение, изменение «акцентов» в современном профессиональном образовании.

Литература:

1. Белая Е.Н. Теория и практика мужской культуры [Текст]: Учебное пособие / Е.Н. Белая. – М.: ФОРУМ, 2011. – 208 с.
2. Горбачевич К.С. Словарь эпитетов русского литературного языка [Текст]. – СПб: Норинт, 2001. – 224 с.
3. Горелов И.Н. Основы психолгвистики [Текст]: Учебное пособие / И.Н. Горелов, К.Ф. Седов. – М.: Лабиринт, 2001. – 304 с.
4. Гришаева Л.И. Введение в теорию межкультурной коммуникации [Текст]: Учебное пособие / Л.И. Гришаева, Л.В. Цурикова. – 5-е изд. испр. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 352 с.
5. Федотова О.Д. Парадигмальные и синтагматические проекции современной педагогики [Текст] // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: Материалы международной научной конференции: В 2-х т. – Т. 1. Педагогика / Отв. ред. А.А. Романов. – Рязань: Изд-во РГУ имени С.А. Есенина, 2007. – 590 с.

СПОРТ КАК ЭЛЕМЕНТ «МЯГКОЙ СИЛЫ» В СОВРЕМЕННОЙ ПОЛИТИКЕ

Н.С. Кондакова, кандидат философских наук, доцент
ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»,
г. Чита, Россия

***Аннотация.** В статье анализируются вопросы развития современных политических отношений. Автор отмечает, что грубая физическая сила в решении спорных вопросов становится не только неактуальной, но и опасной для всего человечества, на смену приходят инструменты «мягкой силы». Одним из таких инструментов является спорт, который позволяет не только оценить складывающиеся между различными странами взаимоотношения, но и повлиять на определенные решения, действия, массовое сознание различных стран.*

***Ключевые слова:** спорт, политика, мягкая сила, массовое сознание, соперничество.*

Развитию человечества изначально присущи элементы состязательности, соревнования, борьбы. Становление государств, борьба за территории и ресурсы сопровождает человеческое общество на протяжении веков. Действенным инструментом борьбы и оказания влияния всегда была сила. Развязывались военные кампании, чтобы показать, чьи войска и военные технологии лучше и сильнее, проводились и индивидуальные состязания. Зачастую, чтобы избежать битвы, выбирался самый сильный воин с одной и другой стороны, и результат их борьбы определял исход всей военной кампании. Однако с развитием культуры, научно-технического прогресса физическая сила сама по себе утрачивает свою значимость, поскольку изобретаются различные машины и оружие, которые были способны наделить силой и властью даже совершенно слабого человека. Благодаря развитию таких механизмов человек смог не только противостоять другому человеку, но и бросить вызов природе, покорить ее.

Дальнейшее развитие технологий делает физическую силу еще более бессмысленной как на индивидуальном, общественном, так и на международном уровне, поскольку технические средства более совершенны, чем человек. Однако применение всех разработанных технологий в достижении победы в какой-либо борьбе, а особенно в международной политике тоже становится невозможным, поскольку может привести к необратимым последствиям для жизни всего человечества. Отсюда представления о «жесткой силе», которая обеспечивает власть принуждением, становятся неактуальными и государства в своей политике стараются использовать механизмы воздействия «мягкой силы», которая с одной стороны не менее, а иногда даже более действенна, чем жесткая сила, но при этом не грозит масштабными катастрофами всему человечеству.

Концепция мягкой силы разрабатывалась Дж. Найем [4], и он полагал, что она является наиболее эффективным способом в современной политике. Как отмечает О.Ф. Русакова, «в отличие от жесткой власти soft power не воспринимается в качестве силы, которая действует извне. Мягкая сила – это власть, которая реализуется в форме определенного коммуникативного воздействия, в процессе которого диктуемое властью поведение воспринимается реципиентом как свободный и добровольный выбор, приносящий, к тому же, подвластному субъекту радость и удовольствие» [5, 202].

Использование мягкой силы в политике становится действенным инструментом влияния на различные аспекты международных отношений. В качестве одного из элементов мягкой силы выступает спорт.

Зародившись еще, в древности, спорт претерпел множество изменений, в современных условиях он приобретает множество социальных и политических функций. Он способен создать позитивный имидж страны, способствовать гармонизации отношений

конфликтующих сторон, продемонстрировать особое положение государства, которому доверено проведение крупного международного мероприятия.

Липская Л.А. отмечает, что в современных условиях внешнеполитические задачи, решаемые спортом, сводятся к таким, как: «повышение международного статуса и престижа страны» [3, 5], что достигается благодаря успешным выступлениям и победам команд; «международное признание эффективности экономической системы» [3,57], что проявляется в победе на право проведения крупных мероприятий и показывает экономические, инфраструктурные, социокультурные возможности страны, ее соответствие международным стандартам.

Спортивные состязания показывают силу, стойкость, профессионализм не только отдельного спортсмена, команды, но и государства в целом, его возможностей подготовки спортсменов определенного уровня, наличие спортивных традиций, инновационных методик в тренировках спортсменов. Международные спортивные мероприятия вызывают повышенный интерес всего мирового сообщества, здесь появляется место для соперничества, критики, анализа происходящих событий. И поскольку спортивные мероприятия носят масштабный характер то, безусловно, влияют на различные политические решения. Зачастую именно через препятствование или наоборот поощрение деятельности определенных спортсменов отражается и отношение к государству, например различные антидопинговые кампании, громкие скандалы, в которые вовлекаются известные спортсмены, «переманивание» спортсменов из одной страны в другую. Реакцией на подобные действия могут быть совершенно разными, от лояльной политики до открытой конфронтации государств.

Подводя итог, хотелось бы еще раз подчеркнуть, что спорт на сегодняшний день прочно укрепился в качестве действенного элемента воздействия, как на отдельных деятелей, политиков, так и на массовое сознание. Через оценку спортивных мероприятий, доступность участия в них, формы проведения, судейства, отношения к победителям складывается и отношение к государству в целом. Дальнейшее развитие взаимодействия различных стран в спорте будет способствовать, с одной стороны, гармонизации отношений, снижению открытых конфликтов, развитию равенства участников, с другой стороны, позволит совершенствовать манипулятивные технологии, рычаги давления для достижения поставленных целей в мировой политике.

Литература:

1. Кирьянова Л.А. Спорт как инструмент «мягкой силы» в политике / Л.А. Кирьянова, Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №8. – С. 83-87.
2. Кыласов А.В. Спорт как социокультурный феномен эпохи глобализации: автореф. дис. ... канд. культурологии: 24.00.01. – М., 2010. – 24 с.
3. Липская Л.А. Проблемы современного спорта в контексте глобализации и международной политики // Социум и власть. – 2017. – №3. – 57 с.
4. Най Дж. Гибкая власть. Как добиться успеха в мировой политике. – М.: ФСПИ «Тренды», 2006.
5. Русакова О.Ф. Современная политическая философия: предмет, концепты, дискурс. – Екатеринбург: ИД «Дискурс-Пи», 2012. – 202 с.

**АНТОНИМИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ ФРАЗЕОЛОГИЧЕСКИХ ЕДИНИЦ
ТЕМАТИЧЕСКОЙ ГРУППЫ «О СПОРТЕ»
В СОВРЕМЕННОМ РУССКОМ ЯЗЫКЕ**

Ш.К. Мамирова, кандидат филологических наук, преподаватель
Л. Баймыш, кандидат филологических наук, старший преподаватель
Г.А. Сыдыкова, старший преподаватель
Институт Мардана Сапарбаева, г. Шымкент, Казахстан

***Аннотация.** Статья рассматривает проявление системных связей антонимических отношений на примере спортивных фразеологических единиц и определяет разграничение их на тематические группы. Владение фразеологическими единицами русского языка, отражающими наиболее ярко национальные особенности культуры народа и страны его обитания, способствует достижению не только языковой компетенции, но и достижению коммуникативной культурной компетенции.*

***Ключевые слова:** спортивные фразеологизмы, антонимические отношения, одноструктурные антонимы, тематическая группа, абсолютный антоним, компетенция.*

Задачей предлагаемой работы является рассмотрение одного из проявлений системных связей во фразеологии – антонимических отношений фразеологических единиц. Работа выполнена на материале «Фразеологического словаря русского языка» А.И. Молоткова, по исследованиям спортивных периодических изданий и после изучения речи спортивных комментаторов, спортивных репортажей телеканала QAZSPORT.

К нашему приятному удивлению, фразеологических единиц на тему «О спорте» оказалось достаточно много, более 150 устойчивых выражений. В процессе работы было выделено более 80 фразеологических единиц, находящихся друг с другом в антонимических отношениях. При этом следует обратить внимание на то обстоятельство, что словарь не всегда последовательно дает пометы об антонимических противопоставлениях. В работе делается попытка структурно-семантического анализа фразеологических антонимов. Антонимия – это явления семантической противоположности языковых единиц.

Фразеологизмы-антонимы – минимум две фразеологические единицы, которые ассоциируются в нашем сознании как взаимоисключающие друг друга по значению, характеризующие явление или предметы действительности с разных, но совместимых сторон.

Абсолютные антонимы – это фразеологические единицы, находящиеся друг с другом в таких отношениях, когда фразеологизму, выступающему в негативной форме (с отрицательной частицей «не»), семантически противопоставляется фразеологизм в позитивной форме (без отрицательной частицы «не»). Таких антонимов зафиксировано 27 пар от общего количества фразеологических единиц. Это такие антонимические пары: не в силах – в силах, не по душе – по душе, не на уровне – на уровне, не к добру – к добру, не по карману – по карману, не в духе – в духе, не по губам – по губам.

Как видно, противоположность значения этих фразеологических единиц создает отрицательная частица «не», которая считается достаточным средством семантического противопоставления, потому что фразеологические единицы с отрицательной частицей «не» не создаются в речи всякий раз заново, а воспроизводятся как готовые единицы языка, имеют постоянное значение, состав и структуру.

Другой, наиболее многочисленной группой фразеологических антонимов является группа одноструктурных антонимов. Одноструктурные антонимы – это противоположные по значению фразеологические единицы, содержащие семантически полярные компоненты и имеющие одинаковую синтаксическую организацию.

Таких антонимов зафиксировано 56 пар: всплывать в памяти – выпадать из памяти, с оглядкой – без оглядки, поворачиваться лицом – поворачиваться спиной, на собственный счет – на чужой счет, с царем в голове – без царя в голове, тот свет – этот свет.

Полярность значения фразеологизмов этой группы антонимов создается противопоставлением либо знаменательного (с пустыми руками – с полными руками, с легким сердцем – с тяжелым сердцем, тонкий карман – толстый карман), либо служебного компонентов (гладить по шерсти – гладить против шерсти, идти в гору – идти под гору), либо того и другого одновременно (выпадать из памяти – всплывать в памяти, иметь в виду – упускать из вида, появляться на горизонте – исчезать с горизонта).

Выделяются два типа одноструктурных антонимов: 1. Одноструктурные антонимы, выделяющиеся грамматической формой; 2. Одноструктурные антонимы, полностью совпадающие по грамматической форме. Примером первых (из 16 пар – из числа всех одноструктурных антонимов) являются такие антонимические пары, как: с оглядкой – без оглядки, вступать в строй – выходить из строя, с толком – без толку, с головой – без головы. Примером вторых (из 40 пар, что составляют 71% из числа всех одноструктурных антонимов) являются следующие пары антонимических фразеологизмов: поворачиваться лицом – поворачиваться спиной, высшей пробы – низшей пробы, язык хорошо подвешен – язык плохо подвешен, из одного теста – из другого теста.

В целом, на основе выявленного конкретного языкового материала нами выделены 7 тематических групп, для которых характерна яркая спортивная характеристика и маркированность, т.е. каждая из этих групп прямо или косвенно представляет «кусочек» жизни спортивного коллектива:

1) Фразеологизмы Античного мира: олимпийское спокойствие, ахиллесова пята, геркулесовы столпы, панический страх, родиться второй раз, прометеев огонь, титанический труд, пальма первенства, яблоко раздора, танталовы муки, дамоклов меч, драконовы законы, геростратова слава, разрубить гордиев узел, пиррова победа, троянский конь и др.

2) Фразеологизмы, устанавливающие результаты спортивной игры «победа-поражение-ничья»: заткнуть за пояс, обойти на повороте, прыгнуть выше головы, одержать верх, одной левой, дать сто очков вперед, дать фору, попасть в яблочко, зачехлить ракетку, сойти с дистанции, быть в ауте, победила дружба, патовая ситуация, сбиться со счета и др.

3) Фразеологизмы, определяющие сам процесс соревнования, игру от старта и до финиша: время пошло, белая олимпиада, бежать высунув язык, держать удар, передать/принять эстафету, мотать круги, взять тайм-аут, открылось второе дыхание, сделать ход конем, перегореть, оказаться в цейтноте, выйти на финишную прямую, сыграть рикошетом, угловой удар, играть лидирующую роль, схватиться за голову, подбирать мячи и др.

4) Фразеологизмы, судящие о справедливости и честности в спорте: удар ниже пояса, на грани фола, судью на мыло, трус не играет в хоккей, неприятное падение, такой хоккей нам не нужен, игра в одни ворота, игра в поддавки, надеяться на контратаки, заигрался и обыграл, львиная подача и др.

5) Фразеологизмы, находящиеся в отношениях «спортсмены и болельщики» или «спортивные кумиры и фанаты»: домашняя заготовка, олимпийская деревня, придержать козырь в рукаве, играющий тренер, болеть за своих, поставить не на ту лошадь, сделать ставку (на) и др.

6) Фразеологизмы, описывающие острую социально-общественную тему «алкоголь и спорт», хотя это выглядит противоестественно, но люди иногда со спортивным упорством ставят алкорекорды, что нашло отражение в русском языке: литр-бол, принять допинг, принять на грудь, заголодать и др.

7) Фразеологизмы, определяющие значение спорта вне игры, вне стадиона: ворота остались сухими, распечатать ворота, забить в девятку, попасть в десятку, гол престижа, реализовать большинство, нарваться на ответку, снять мяч с ноги, договорняк, крутить

солнышко, белый конь, играть белыми, слить матч, пятая точка, олимпийский огонь, попасть в молоко, темная лошадка, пожинать лавры, и др.

Отметим, что вполне логично, что подавляющее большинство этих идиом относятся к самим результатам спортивных игр и процессу соревнований, а также к их справедливости и честности судей. По этому параметру они схожи с английскими идиомами о спорте, хотя надо честно сказать, что у англичан количество фразеологических единиц и их тематическое разнообразие оказалось намного богаче.

Как известно, фразеологические единицы принадлежат к общенародному языку, семантика приобретает в них определенную дифференцирующую функцию и понятийный характер. Этими качествами она обогащает тот или иной язык и является очень важной в изучении фразеологизмов. Употребляя фразеологизмы в речи, говорящий выражает свои эмоции и отношение к происходящему явлению, семантика красит и обогащает речь, в особенности комментатора спортивных игр, и к тому же дает возможность истолковать фразеологизм в разных контекстах художественных произведений.

Таким образом, степень изученности рассмотренных фразеологических единиц, на наш взгляд, напрямую зависит от их употребительности спортивными комментаторами и репортерами в средствах массовой информации, которые несут их в народные массы. Проведенные исследования позволяют утверждать, что представленное разграничение спортивных фразеологических единиц на тематические группы, необходимо и целесообразно внедрять на уроках русского языка в условиях казахстанского трехязычия. Нужно обязательно использовать спортивные фразеологизмы и их антонимические пары при комментировании спортивных телепередач, чтении спортивной периодики, в целом при изучении темы «Фразеология русского языка». В данном случае усвоение подобных фразеологических единиц идет сознательно дискурсивным путем, с опорой на русский язык.

Литература:

1. Васильев Л.М. Теория семантических полей // Вопросы языкознания. – 1971. – №5. – С. 105-113.
2. Тотрова Д.Б. О понятиях лексико-тематическая группа и лексико-семантическая группа // Бюллетень Владикавказского института управления. – 2011. – №37. – С. 106-120.
3. Молотков А.И. Фразеологический словарь русского языка. – М.: Советская энциклопедия, 1968. – 543 с.
4. Хашимов Р.И. Лексико-семантическая группа слов, обозначающих ребенка в русском языке // Ученые записки Душанбинского госпединститута. – Душанбе: ДГПИ имени Т.Г. Шевченко, 1971. – Т.80. – С. 48-64.

**ВОЕННО-СПОРТИВНОЕ РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ
(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ КАЗАЧЬЕГО ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО
КЛУБА «СПАС»)**

Г.О. Мациевский, доктор исторических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия
В.Н. Кузовкин, руководитель Казачьего военно-патриотического клуба «Спас»,
атаман Текосского хуторского казачьего общества ККВ,
г. Геленджик, Россия

***Аннотация.** Статья посвящена опыту работы Казачьего военно-патриотического клуба «Спас» Кубанского казачьего войска (КВПК «Спас») по военно-спортивному и патриотическому воспитанию, допризывной подготовке современной молодежи. Организованный на общественных началах, не получающий государственного финансирования, КВПК «Спас» является интересным примером самоорганизации представителей современного казачьего движения в интересах будущего российского государства.*

***Ключевые слова:** современное казачество, Кубань, казачий военно-патриотический клуб, патриотическое воспитание, военно-спортивная подготовка.*

В Кубанском казачьем войске (ККВ) традиционно уделяется пристальное внимание развитию физической культуры, военно-прикладных видов спорта, в том числе в рамках патриотического воспитания и допризывной подготовки подрастающего поколения [1].

Одной из организаций, уже почти двадцать лет активно работающих в данном направлении, является казачий военно-патриотический клуб «Спас», инициатором создания которого выступило правление Текосского хуторского казачьего общества ККВ (ТХКО). За эти годы через Клуб прошло несколько сотен детей, подростков и юношей из Геленджикского района (с. Текос, с. Пшава, п. Архипо-Осиповский), а также учащихся ФГБОУ «Лицей-интернат комплексного формирования личности детей и подростков».

Воспитанники КВПК «Спас» неоднократно становились призерами и победителями различных соревнований по армейскому рукопашному бою (АРБ). Так, в 2018 г. были заняты призовые места на Всероссийских играх боевых искусств в г. Анапа, за последние пять лет не менее трех воспитанников ежегодно входили в сборную Краснодарского края по армейскому рукопашному бою. В 2019 г. четверо спортсменов КВПК «Спас» по рейтингу ФАРБ и КВЕ Краснодарского края стали лучшими в своих возрастных и весовых категориях.

Воспитанники и тренерский состав клуба активно участвует в жизни Кубанского казачьего войска. Стало традиционным участие в военно-полевых сборах Черноморского округа ККВ в составе Адагумского полка. Инструкторский и тренерский состав Клуба отвечает за организацию стрельб и проведение занятий по специально-тактической подготовке, за что не раз поощрялся грамотами и медалями ККВ. Также на базе Клуба проводятся ежегодные военно-полевые сборы, в которых принимает участие молодежь Геленджика и Новороссийска. Воспитанники КВПК «Спас», призываясь в ряды вооруженных сил, служат в элитных родах войсках Российской Армии.

Пропаганда и развитие военно-спортивного направления в молодежной среде является крайне актуальной с той точки зрения, что в процессе приобретения военных и спортивных навыков формируется парадигма мужского поведения, закладываются основы коллективной работы, решается актуальная задача – вырастить человека с высокими физическими, волевыми и нравственными качествами, патриота, желающего и способного служить своему Отечеству.

В этой связи не случайно, что из многих военно-спортивных видов, акцент был сделан на армейский рукопашный бой – контактный вид единоборств, разработанный по поручению В.О. Маргелова для военнослужащих Воздушно-десантных войск. В этом виде спорта присутствуют ударная и бросковая техника, приемы в партере и в стойке. Правила диктуют скоротечный бой в один раунд, без возможности внести поправки в картину боя после отдыха. Это приближает его к действительности жизни и делает прикладным в системе подготовки будущего воина. В процессе развития данного направления формировался методический материал, пополнялась материальная база, выстраивались конструктивные взаимоотношения с Федерацией армейского рукопашного боя и контактных видов единоборств Краснодарского края [2]. Как итог, в 2017 г. было открыто региональное представительство ФАРБ и КВЕ на базе Текосского хуторского казачьего общества.

Следующее направление работы клуба было продиктовано временем и реалиями современной жизни. К 2014 г. в основном был собран и систематизирован материал по итогам службы наших воспитанников в рядах Российской армии. Был сделан вывод, что спортсмен, не владеющий первичными навыками военной подготовки, не способен адекватно решать те задачи, которые ставятся перед ним командованием воинской части. Спортивной подготовки и военно-полевых сборов раз в год крайне недостаточно, чтобы полноценно подготовиться к службе в армии.

Для ответа на вопрос «Как сделать эту подготовку и интересной, и полезной для современного подростка?», было проанализировано большинство современных видов военно-тактических игр, в том числе лазертаг, хартбол, пейнтбол, страйкбол. Практика показала, что наиболее полно созданию современного курса начальной военной подготовки (НВП) отвечает страйкбол. На основе этого направления в клубе были разработаны программы индивидуальной и групповой подготовки воспитанников, созданы курсы по безопасному обращению с оружием, обкатана система А.А. Кадочникова в разделе специальной акробатики, расписаны основы тактической медицины. Игровой формат позволил без труда вовлечь в этот процесс подростков, делая их жизнь насыщенной и одновременно познавательной. Появились воспитанники, которые не блистали на ковре, но в данной сфере проявились как лидеры и нашли свое место в коллективе. Нужно сказать, что в Краснодарском крае работает Федерация страйкбола, организующая множество мероприятий, собирающих до 5 тыс. человек.

К 2017 г. перед коллективом клуба встала проблема, продиктованная очередным этапом работы. В клуб возвращались воспитанники после службы в армии. Семья, работа, учеба не оставляли времени для полноценных занятий спортом, но желание участвовать в активной жизни не пропало. Выход был найден в организации сотрудничества с Краевой федерацией практической стрельбы [3]. Это захватывающий вид спорта, заставляющий думать, всегда быть в форме и формирующий правильное отношение к безопасному обращению с оружием.

К сегодняшнему дню выстроилась полноценная структура деятельности КВПК «Спас». Развиваемые направления военно-спортивной деятельности дополняют друг друга и, в целом, способствуют формированию многогранной, гармонично развитой личности, способной брать на себя ответственность, действовать в экстремальной обстановке, принимать решения в интересах коллектива, общества, государства.

Литература:

1. Новости военно-патриотических клубов [электронный ресурс] // Земля мастеров. Информационный общественный портал Партнерства «Евразия». URL: <https://zema.su>
2. КРСОО «Федерация армейского рукопашного боя и контактных видов единоборств» [электронный ресурс]. URL: <http://farbkk.ru>
3. Федерация практической стрельбы Краснодарского края [электронный ресурс]. URL: <http://ipsc-krr.ru>

ВОСПИТАНИЕ ЭТНИЧЕСКОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ В СПОРТЕ

Т.В. Мишина, кандидат философских наук, доцент

А.И. Догадова, аспирант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье понятие «толерантность» представлено с позиций различных гуманитарных дисциплин. Описывается возможность воспитания этнической толерантности в спорте. Акцент исследования направлен на этнические, конфессиональные и иные различия спортсменов.*

***Ключевые слова:** спорт, толерантность, этнос, культура, взаимодействие.*

Как известно, спорт – это уникальный язык человеческого взаимодействия, который направлен на сплочение и объединение людей всего мира. Являясь культурной универсалией, спорт стирает существующие расовые, национальные, религиозные, этнические, этические, социальные и иные границы между участниками спортивных состязаний, то есть воспитывает толерантное отношение к соперникам. Ведь участвуя в спортивных состязаниях, спортсмены соревнуются своими силами, навыками, способностями, опытом, а не цветом кожи, конфессиональной принадлежностью или материальным положением. Прежде чем углубляться в проблему воспитания толерантности в спорте, в рамках данной статьи обозначим семантику понятия толерантность.

Толерантность (в переводе с латинского это терпимость к кому-либо или чему-либо) – это многоспекторное понятие, которое вызывает исследовательский интерес у представителей различных гуманитарных дисциплин. Так, с позиций психологии данный термин интерпретируется как воспитательное понятие, формирующее у личности определенные социально-психологические установки и ценности, которые регулируют ее поведение в повседневной жизни. При этом психологи отмечают, что толерантность является результатом саморазвития и «толерантная личность отличается психологической устойчивостью (стрессоустойчивостью и конфликтоустойчивостью)» [1]. Представители философской школы, рассматривая данное явление, делают акцент на понимании и уважении чужого мнения, чужих взглядов, избегании идеологических конфликтов. Этнологи, исследуя вопросы толерантности, указывают на необходимость принятия этнических различий, понимания ценностей и норм другой культуры, отказ от осуждения представителей других культур, отличных от культуры носителя.

Таким образом, толерантность – это уникальное, воспитываемое свойство сознания, которое проявляется в поведении психологически развитой личности, в ее коммуникационных способностях к комфортному пребыванию в мультикультурном, поликонфессиональном обществе. Это уважительное отношение, осознанное принятие всех субъектов коммуникационного процесса с их ценностями, взглядами, ориентирами, установками, это уважение прав другого человека быть самим собой. Толерантность в спорте является частью представленного в социуме взаимодействия.

Спорт, являясь составной частью физической культуры и одним из методов физического воспитания, включающей соревновательный аспект, в котором сравниваются физические возможности человека, является одним из важнейших инструментов воспитания этнической толерантности. Как отмечает школьный воспитатель Падальцына С.А.: «Спортивная толерантность предполагает отсутствие предубеждения, враждебности к другим спортсменам и спортивным командам, кроме «своей», уважительное, объективное отношение к другим спортивным командам и их болельщикам» [3]. Таким образом, спортивная толерантность способствует формированию целостной гармоничной личности,

способной контролировать свои эмоции и действия, и чем раньше родители отдадут ребенка в спортивные секции, тем раньше у них придет осознание этого.

Еще одним аргументом, в доказательство гипотезы о воспитании этнической толерантности в спорте, является возможность участников соревнований различной национальной принадлежности возвысить статус своего этноса, своей страны на мировом уровне [2]. Так, заслуги спортсменов на состязаниях мирового уровня не только делают их популярными в своем регионе и своей стране, но и в определенной степени прославляют свой народ, они становятся кумирами нескольких поколений болельщиков из различных уголков земного шара. В некоторых случаях благодаря спортсменам меняются представления о целых этнических группах, стираются стереотипные представления. Например, благодаря успехам Пеле, все бразильские юноши, по нашему представлению, отлично играют в футбол, помимо этого, появилось в массах убеждение, что представители негроидной расы отличные спортсмены. После головокружительной победы Хабиба Нурмагомедова в чемпионате по боевому самбо, он стал кумиром молодежи в России и не только, а представители Дагестана стали ассоциироваться с отличными борцами. После многочисленных побед лучников из Бурятии на международных соревнованиях, на просторах Интернета и в повседневной жизни появились песни, анекдоты и т.д., превозносящие монголоидную расу. Данный список можно продолжать бесконечно. Этнические стереотипы часто имеют негативную окраску, но благодаря спорту высоких достижений они сглаживаются и трансформируются.

В заключение отметим, что во всем мире спорт является гордостью и достоянием народа. Мы стремимся воспитать лучших спортсменов, завоевать мировую арену, закрепить за собой статус лидера (не углубляться в политическую и экономическую заинтересованность). Россия сегодня – поликультурное, поликонфессиональное, полиэтничное поле, на котором граждане должны мирно сосуществовать. В сборных командах нашей страны присутствуют спортсмены совершенно различной национальной и этнической принадлежности, и это не мешает им быть командой. Спорт учит нас ценить людей не за цвет кожи, не за разрез глаз, не за манеру одеваться или колорит национальных блюд, спорт учит нас оценивать физические возможности соперника, умению сглаживать конфликтные ситуации находясь на пике эмоционального напряжения, и, конечно же, учит толерантности, уважению к представителям других культур.

Литература:

1. Арипова М.Л. Современный мир и проблема толерантности // Проблемы психологии. – 2018. – № 1(33). – С. 13-15
2. Найденко Е.А. Ненасилие: актуальность проблемы в современном мире / Е.А. Найденко, Т.В. Куракова // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2014. – № 8-1(46). – С. 120-123.
3. Падальцына С.А. Спорт и толерантность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sch1164.mskobr.ru/files/sport_i_tolerantnost.pdf

ГУМАНИЗАЦИЯ РОССИЙСКОГО СПОРТА КАК СОЦИАЛЬНОГО ЯВЛЕНИЯ

М.Г. Напалкова, кандидат философских наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Автор анализирует отдельные вопросы гуманизации современного отечественного спорта, представляющего сегодня собой уникальное социальное явление.*

***Ключевые слова:** российский спорт, гуманизм, социальное явление, современность, физическая культура и спорт.*

Современное олимпийское движение дало мощный толчок к развитию многих видов спорта. Сегодня, например, летние Олимпийские игры насчитывают более двадцати пяти видов спорта, в Играх участвуют свыше десяти тысяч спортсменов мира, в том числе и российских. Миллионы зрителей и свыше трех миллиардов телезрителей «болеют» за лучших спортсменов. В рамках олимпийского движения органично вошла и паралимпиада.

Гуманист, ученый и организатор современной версии Олимпийских игр Пьер де Кубертен многие десятилетия своей жизни отдал олимпийскому движению, его творческая деятельность серьезно обогатила мировую спортивную практику. П. де Кубертену принадлежит идея проведения Олимпийских игр в разных странах и на разных континентах, он стал автором первого варианта Олимпийской хартии, его речь «Философские основы олимпийского движения» – своеобразное гуманистическое завещание всему мировому спортивному сообществу [3].

В нашей стране физическая культура и спорт имеют интересную и многовековую историю.

В России до самого XIX в. традиционно присутствовали следующие виды физических упражнений: кулачный бой, катание на санях, бег на лыжах, плавание, борьба, игры в мяч, городки и др. О спорте речи вообще не шло. Великий реформатор России Петр I, который был заинтересован в развитии отечественного просвещения, науки и культуры, в свое время определил формирование физической культуры на государственном уровне. В военных и отдельных учебных заведениях Петр I ввел обязательный предмет – физическое воспитание.

Позже выдающийся русский полководец А.В. Суворов создал систему военно-физической подготовки солдат и офицеров русской армии. В тот период отечественная физическая культура, в сравнении с европейской, была более прогрессивной, поскольку многие российские ученые, педагоги, врачи и общественность постоянно стремились к улучшению физического воспитания в учебных заведениях. Вместе с тем, царское правительство во многих вопросах физического воспитания и образования не поддерживало эти усилия. Тем не менее П.Ф. Лесгафт – российский врач, педагог, прогрессивный общественный деятель, создатель системы физического воспитания – в 1896 г. в Санкт-Петербурге с Величайшего благоволения открыл «Курсы для подготовки руководящих физических упражнений и игр» [4].

Советская система физического воспитания и спорта начала формироваться сразу после революции в октябре 1917 г. Более чем за век она создала историю, в которой насчитывается множество заслуг и недостатков, прошла и проходит социальные и политические испытания.

Современная категория «физическая культура и спорт» вобрала в свое содержание огромный пласт гуманистической социальной практики. А ее суть можно охарактеризовать следующими важными составляющими:

– серьезное внимание государства в формировании и воспитании физически развитого человека;

- объединение научных и практических знаний о законах развития физкультуры и спорта;
- формирование и совершенствование государственной концепции и программных материалов по развитию физического воспитания российских граждан;
- совершенствование работы организационных структур по подготовке отечественных высококвалифицированных спортсменов;
- улучшение спортивных баз, кадров, финансирования, законодательных основ.

Главный смысл современного отечественного спорта связан не только с высокими показателями на Олимпийских играх, не с серьезным финансовым стимулированием спортсменов, не с престижным участием в международных спортивных состязаниях, а с его гуманизацией, основа которой лежит в плоскости спортивной педагогики, социального и воспитательного значения. Гуманистическая направленность российского спортивного движения – это наиболее совершенный и эффективный путь физического развития людей. А с точки зрения мирового и отечественного научного сообщества, сегодня для каждого человека спорт определяет взаимоотношения в семье, социуме, у всех народов в целом.

Спорт, имеющий в своей основе гуманистическое наполнение, не только на национальном уровне, но и в международном масштабе выполняет социально-воспитательные функции, содействует нравственному и физическому совершенствованию человека, активно противодействует возникновению возможных негативных проявлений в спорте.

Специалисты российского спорта – теоретики и практики – всегда считали, что для успешного решения социальных задач страны важно участие спортсменов в олимпийском движении, которое является поистине величайшим стимулом полноценной и эффективной реализации способностей и талантов спортсменов.

Регулярные спортивные соревнования в России по своей гуманистической направленности, в том числе и международного уровня последнего времени – зимние Олимпийские игры в Сочи в 2014 г., чемпионат мира по футболу в 2018 г. и другие – стали образцами высокого спортивного класса, позволили решить многие задачи развития современного отечественного спорта, возродили и усилили духовные и нравственные начала в нашем спорте.

Знаменитый олимпийский девиз «Citius, Altius, Fortius» – «Быстрее, Выше, Сильнее» уже давно стал и девизом российских спортсменов. А отвага, мужество и победа составляют дух спортивной борьбы. Умение достойно преодолевать себя и соперника означает в отечественном спортивном движении великодушие и гуманизм.

Гуманистический принцип российского спорта и его спортсменов заключается еще и в поддержке позиций честных соревнований, или, как говорят западные спортсмены, «фэйр плэй» (честная игра). Благородное соперничество, честное исполнение правил соревнований, достойные поступки в сложных ситуациях, нравственное поведение – вот та основа гуманизации мирового спорта, в том числе и российского.

Практика отечественного спортивного движения показывает, что большинство настоящих спортсменов сочетает в себе спортивное мастерство, физическое совершенство, здоровье и красоту тела с высокими нравственными качествами – честностью, бескорыстием, дружбой, искренностью, уважением, справедливостью, достоинством.

В статьях современного Закона РФ «О физической культуре и спорте», других законодательных и нормативных материалах гуманистическому характеру спортивного движения уделяется особое внимание. Приоритеты физического воспитания, спорта и образа здорового человека должны стать философией современной жизни, которая отводит людей от негативных проявлений к гуманистическому и новому качеству жизни.

Таким образом, подводя итог, необходимо сделать акцент на следующих выводах:

1. В Российской Федерации XX в. ознаменовался тем, что на различных спортивных состязаниях и форумах всецело подтвердилась гуманистическая и социально ориентированная направленность отечественного спорта.

2. Скорейшее решение назревших актуальных вопросов повышения качества образования в пространстве отечественной физической культуры и спорта возможно и через гуманизацию.

3. Становление гуманистической системы физической культуры и спорта в Российской Федерации требует высокой профессиональной подготовки специалистов в этой сфере.

Литература:

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – URL: <https://olympic.ru>, (дата обращения 16.01.2020).

2. Паршиков А.Т. Концепция современного олимпизма и олимпийское образование [Электронный ресурс] – URL: http://sportguardian.ru/article/3678/olimpizm_i_olimpiyskoe_obrazovanie, (дата обращения 14.01.2020).

3. Самсоненко Т.А. Роль Пьера де Кубертена в развитии идей Олимпизма и возрождении Олимпийских игр / Т.А. Самсоненко, М.А. Гадицкая // Теория и практика олимпийского образования: опыт российских регионов и зарубежных стран: Материалы Международной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга. – 2016. – С. 159-164.

4. Шульженко А.В. Современные тенденции гуманизации системы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] – URL: https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=2276, (дата обращения 11.01.2020).

5. Бич Ю.Г. История развития физкультурного движения на Кубани в период первой трети двадцатого века // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 2. – 82 с.

6. Бич Ю.Г. Роль оздоровительной физической культуры в современном обществе / Ю.Г. Бич, Т.А. Михайлова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2018. – Т. 1. – С. 98-100.

ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ИДЕЯ И ЦЕННОСТИ

М.Г. Напалкова, кандидат философских наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается зарождение и формирование отечественного олимпийского образования. Отдельные аспекты современных проблем, затронутые автором, позволяют найти и предложить актуальные решения.*

***Ключевые слова:** олимпийское образование, олимпийское движение, Олимпийский комитет России, Международный олимпийский комитет, олимпийские образовательные стандарты, ценности олимпийского образования.*

В конце XX в. идея сторонников олимпийского образования в Российской Федерации о том, что наша страна располагает всем необходимым в пространстве доступного и гармоничного получения олимпийского образования, распространилась достаточно широко. Верным решением Олимпийского комитета России, педагогической общественности и государственных структур стала популяризация олимпийских идеалов среди россиян, получение знаний об Олимпийских играх и олимпийском движении.

Если в 1961 г. в Греции была организована Международная олимпийская академия при Международном олимпийском комитете (МОК), на которой лежала ответственность за реализацию образовательных и воспитательных задач олимпийского движения, то начиная уже с 90-х гг. XX в. стала вырисовываться российская концепция олимпийского образования.

Российский олимпийский комитет, созданный в 1911 г., получил в 1992 г. современное название – Олимпийский комитет России, в структуре которого сразу было сформировано специальное подразделение олимпийского образования. Постепенно создавалась организационно-распорядительная документация Олимпийского комитета России по вопросам образования, учебно-методическая и научная литература, подразделения комитета федерального и регионального уровня. Напомним значимые положения, которые раскрывают важнейшие ценности современного олимпийского образования российских граждан:

1. Олимпийское образование в нашей стране есть конкретное и предметное поле знаний, полученных человеком в результате обучения.

2. Интерес и освоение знаний об Олимпийских играх и олимпийском движении способствует формированию у людей нравственных, эстетических и художественно-творческих жизненных принципов.

2. В школьном и вузовском предмете физической культуры есть необходимость дополнения олимпийскими знаниями. Междисциплинарный педагогический подход дает возможность дополнить учебные программы различными направлениями Олимпийских игр и олимпизма, включая их в содержание различных предметов – истории, эстетики, музыки, живописи, философии, культурологии и др.

3. Роль ученых и специалистов в создании программно-методического обеспечения олимпийского образования бесспорна.

4. Стимулирование научных исследований, которые относятся к олимпийскому образованию.

5. Создание региональных академий олимпийского образования.

6. Эффективная координация деятельности региональных академий олимпийского образования с Олимпийским комитетом России в форме творческого взаимодействия и помощи.

7. Формирование концепции в Российской Федерации движения Fair play

(справедливая игра в спорте) и включение во всемирное и европейское движение.

Перечислим важнейшие этапы реализации программ олимпийского образования в Российской Федерации.

В 1994 г. приказ Министерства образования Российской Федерации и Олимпийского комитета России «Об организации изучения вопросов олимпийского движения и Олимпийских игр» заложил организационную основу создаваемой системы олимпийского образования.

В 1996 г. программный материал «Основы олимпийских знаний» ОКР был включен в учебные базовые планы физического воспитания учащихся российских общеобразовательных школ.

С 1996 г. постоянно осуществляется выпуск учебных и учебно-методических пособий и учебников, в частности знаменитая книга «Твой олимпийский учебник», которая была рекомендованная Министерством образования Российской Федерации для отечественной спортивной образовательной системы за прошедшее время пережила более двадцати переизданий.

В 1998-1999 гг. Министерство образования РФ утвердило педагогические требования к уровню подготовки выпускников, которые содержали олимпийскую тематику.

С 2004 г. вопросы олимпийской тематики, как для средней, так и для высшей российской школы, были сформированы и утверждены государственные образовательные стандарты.

Важное событие, произошедшее в 2006 г., когда во всех российских образовательных учреждениях был проведен олимпийский урок, было продолжено и в современной жизни школ, колледжей, техникумов и вузов.

В период с конца прошлого столетия и до сегодняшнего дня были проведены серьезные научные диссертационные исследования об отечественном олимпийском образовании.

Зимние Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. и другие события олимпийского движения начала XXI в. подготовили понимание того, что настало время перехода от осмысления к практической реализации инновационных программ олимпийского образования. С нашей точки зрения, важными составляющими нового в вопросе формирования и совершенствования знаний у детей и молодежи являются:

- классификация знаний;
- система мотиваций интересов, потребностей, ценностных установок;
- дефинитив способностей, умений и навыков.

Цель педагогической деятельности в рамках олимпийского образования – формирование у молодого поколения россиян не просто знаний, которые связаны с физической культурой, а умений и навыков, ориентирующих на хорошее физическое развитие и высокие спортивные достижения.

В целом, в мировом спортивном пространстве сформировались две модели олимпийского образования: первая представляет общественную систему олимпийского образования под эгидой национальных олимпийских комитетов; вторая – это общественно-государственная система олимпийского образования. В Российской Федерации осуществляется вторая модель олимпийского образования, когда взаимодействуют федеральные, региональные органы исполнительной власти, Олимпийский комитет России, органы управления физической культурой и спортом и органы управления образованием в субъектах РФ.

Важными ценностными элементами системы олимпийского образования на общероссийском уровне являются различные акции, такие как: всероссийские конкурсы (например, «Олимпийское образование России»), научные исследования по олимпийской тематике, присуждение наград «Fair play» (честная игра), награждение за популяризацию принципов «Fair play» в системе олимпийского образования; научные сессии молодых ученых и студентов РФ (например, «Олимпийские игры и современность» и др.); участие

руководителей отечественных физкультурных учебных заведений и региональных олимпийских академий в Международной олимпийской академии; развитие стипендиального фонда Олимпийского комитета России и назначение олимпийских стипендий лучшим студентам и аспирантам физкультурных вузов и др.

Сформированный и реализуемый на практике комплекс мероприятий научно-методического обеспечения олимпийского образования в РФ состоит из трех уровней: всероссийского, регионального и вузовского, что позволяет на современном этапе успешно осуществлять совершенствование знаний об олимпийских играх и олимпийском движении, о нравственных ценностях олимпизма, о спорте, о его гуманистическом, социально-культурном потенциале, о роли спорта в формировании здорового образа жизни человека, о позитивном воздействии на эстетическую культуру человека, на развитие его интеллектуальных и творческих способностей.

Таким образом, необходимо сделать следующие выводы:

– идея олимпийского образования является уникальным явлением, для осуществления которой необходимы эффективные социально ориентированные маркетинговые и рекламные программы, разработанные и внедряемые не только на федеральном уровне, но и на региональном;

– ценности олимпийского образования, безусловно, заключены в человеке, который занимается физической культурой и спортом. Однако в рамках олимпийского движения очевидно и то, что развитие этих ценностей требует создания ясной и бесспорной системы финансовой помощи;

– теория и практика олимпийского движения в контексте современной образовательной деятельности поставила актуальнейшие вопросы, которые требуют скорейшего решения, в частности: сформировать стабильные финансовые источники для осуществления олимпийского образования, поскольку многие национальные олимпийские комитеты не имеют достаточных средств. Как считают специалисты, такая позиция МОК смогла бы реально осуществить в настоящем времени мировую систему олимпийского образования;

– создание на региональном уровне академий олимпийского образования способствовало бы разработке и внедрению различных оригинальных учебных программ на местном материале.

Литература:

1. Великие спортсмены XX века / авт.-сост. А.Г. Ушаков, Н.Н. Гилевич. – М., 2011. – 560 с.
2. Иванов С.А. Твой олимпийский учебник / С.А. Иванов, В.С. Родиченко. – М., 2017. – 144 с.
3. История Олимпийских игр / А. Трескин. – М., 2008. – 208 с.
4. Международная олимпийская академия МОК [Электронный ресурс] – URL:https://technical_translator_dictionary.academic.ru/110137/Международная_Олимпийская_Академия, (дата обращения 12.01.2020).
5. Олимпийские чемпионы. Российская империя – СССР – СНГ – Российская Федерация / В.Л. Штейнбах. – Изд. 2-е. – 2014. – 392 с.

ОСОБЕННОСТИ ПУБЛИЧНОГО СПОРА КАК КОМПОНЕНТА ПРОЦЕССА КОММУНИКАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫЙ СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПЕРИОД

Амро Хади Мохаммад Омар (Иордания), обучающийся
А.А. Кукушкина, преподаватель
Абдуллатиф Ахмад (Сирия), обучающийся
О.О. Айвазян, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье раскрывается тема феномена публичного спора в коммуникативном процессе. Изучаются элементы допустимости и недопустимости применения уловок в процессе конфронтации.*

***Ключевые слова:** коммуникация, спор, оппонент, коммуникативная культура, общество.*

Современная коммуникативная реальность характеризуется наличием конфронтационных веяний во взаимоотношениях как граждан, так и общества в целом. Подобное явление обусловлено как аксиологически, так и антропологически. Обоснованием данному умозаключению служит стереотипизация процессов и явлений, каждый под давлением общественного мнения строит свою точку зрения, не полагаясь на правдивую информацию, а лишь следуя за массой, «толпой». И это приводит к спорам, что указывает на необходимость выявления эффективных механизмов разрешения конфликтных ситуаций посредством коммуникативного диалога, а также развитие навыков применения их на практике.

Проанализировав различные литературные источники, было определено, что эффективным способом ухода от спора или разрешения уже возникшей конфронтации сторон является уловка. Уловки в публичном споре обладают определенными особенностями, которые необходимо изучать в целях умения применять на практике.

Многие ученые-исследователи как современности, так и древнего периода обращались к рассмотрению данной проблематики более детально. Среди них особо можно выделить С. Поварнина, который издал в 1996 г. книгу «Спор. О теории и практике спора», В.Н. Панкратова, написавшего книгу «Уловки спора и их нейтрализация». Также немаловажный вклад в изучение данной тематики внесли В.Б. Родос, Ю.П. Рогозин, П. Таранов и другие.

В своих изданиях каждый из указанных ученых рассмотрение данной проблематики начинал с ответа на вопрос: Что же такое спор? Каков его механизм разрешения?

Спор – процесс отстаивания своей позиции в процессе коммуникативного диалога, закрепление своего мнения как верного, а также попытка убедить оппонента. В случае отсутствия конфронтации сторон, не может быть и речи о споре, что, конечно же, сложно назвать диалогом мнений.

Для того чтобы одержать победу в споре, необходимо владеть знаниями и умением применять уловки, т.е. приемы, позволяющие утвердить свою позицию как основополагающую. Использование этих приемов также включает способность выбора допустимости применения тех или иных способов.

К допустимым приемам спора относятся:

1. Инициативность, означает первостепенное озвучивание своей позиции, фиксация рассогласованных моментов и предложение места проведения спора.

2. Доказательность – захват позиции в целях давления на противника, в данном случае противоборствующая сторона должна доказать истинность своей точки зрения, тем временем дает возможность обдумать сложившуюся ситуацию.

2. Концентрированность предполагает концентрацию на слабости оппонента в целях давления именно на нее.

3. Остановки в процессе спорного диалога, так как материал для аргументации должен иметься и в конце коммуникативного противоборствующего общения.

Вышеуказанные уловки в споре являются основополагающими и способствуют достижению победы в условиях конфронтации сторон и мнений.

Перечисленные допустимые уловки дополняются недопустимыми приемами, высказываниями и действиями. Среди них особо можно выделить следующие:

1. Неправильное опровержение идеи и мнения противоборствующей стороны, т.е. некорректное опровержение тезиса противника.

2. Усиление и смягчение тезиса (аналогично расширению и сужению тезиса).

3. От сказанного с условием к сказанному безусловно.

4. Перевод спора на противоречия (в доводах противника).

Помимо недопустимых уловок существуют и некорректные (недопустимые) аргументы, такие как: аргумент авторитарности, обращенный к жалости, к публике и т.д.

Не менее важным является расположение к себе аудитория, поскольку в данном случае противник будет повержен психоэмоционально, т.е. будет присутствовать толика сомнения и неуверенности в себе.

Непозволительно во время конфронтации обращение к аудитории для моральной поддержки, так как это указывает на неспособность самостоятельно отстаивать позицию.

Важным компонентом в споре является умение апеллировать обаянием, дипломатичностью и коммуникабельностью.

Итак, рассмотрев специфику спора в процессе коммуникативного взаимодействия как механизма формирования коммуникативной культуры, было выявлено то, что уловки – это эффективнейший механизм достижения победы в спорных вопросах. Грубейшей ошибкой во время спора является выявление личностных недостатков оппонента. Многие считают, что унижение противника является уловкой в споре, однако это лишь показывает невоспитанность и неуважение к себе и окружению.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что уловки в споре, несомненно, важны для того, чтобы одержать. Для совершенствования навыков применения уловок отмечаются следующие рекомендации: изучение литературных источников, раскрывающих особенности речевого этикета и коммуникативной культуры.

Литература:

1. Айвазян О.О. Коммуникация и речь // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – 2012. – Вып. 3 (103). – С. 125-129.

РАЗВИТИЕ И ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА МОЛОДЕЖНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

С.В. Петрова, доктор политических наук, доцент

В.А. Фоменко, кандидат экономических наук

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», г. Сочи, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема развития и влияния олимпийского образования на молодежный потенциал студентов высшей школы с точки зрения участия в спортивно-событийных мероприятиях города-курорта Сочи. Автор рассматривает содержание олимпийского образования студентов высшей школы и результаты его влияния на их молодежный потенциал. Показана возможность применения теоретических навыков при участии в спортивных и событийных мероприятиях города-курорта Сочи. Олимпийское образование представлено как процесс приобщения студентов высшей школы к идеалам и ценностям олимпийского движения, в качестве главного средства формирования молодежного потенциала студентов высшей школы рассматривается активное участие и организации спортивно-событийных мероприятий и форумах столицы зимних Олимпийских и Паралимпийских Игр 2014 года. Приводятся положительные результаты применения олимпийского образования в процессе учебной, научной, воспитательной, трудовой и физкультурно-спортивной деятельности студентов высшей школы.*

***Ключевые слова:** олимпийское образование, молодежный потенциал, спортивный форум, событийный форум, спортивно-событийные мероприятия, высшее образование.*

Крупные спортивные-событийные мероприятия пяти последних лет, такие как XXII зимние Олимпийские и XI зимние Паралимпийские игры 2014 года, Гран-при «Формулы-1» 2015-2019, III зимние Всемирные военные игры-2017, Кубок конфедераций-2017, чемпионат мира по футболу-2018, Матч всех звезд баскетбольной Единой лиги ВТБ-2018, Форум Sport Connect 2019: «Эффективный менеджмент и управление потенциалом», полумарафон «Сочи Автодром» Russia Running-2019, экономический форум регионов России «Точка роста. Туризм. Спорт. Инвестиции» 2019, центром притяжения, в большей степени, которых является город-курорт Сочи, продолжают повышать уровень интереса к ценностям олимпийского движения, а также активное участие в организации эффективно развивает молодежный потенциал студентов высшей школы.

В то же время в современном обществе высшие гуманистические идеалы все больше входят в противоречие с реальной практикой человеческих отношений. В полной степени это явление относится и к процессам в сфере спорта высших достижений - нарастают противоречия между стремлением спортсмена к высшим достижениям и духовно-нравственными и этическими ориентирами, определяющими поведение спортсменов. На первый план выходит культ победы и материальных благ на основе спортивных достижений на фоне усиления прагматической ориентации, коммерциализации и профессионализации олимпийского спорта. В этой же плоскости находится проблема формирования нравственных основ личности спортсмена, направленных на противодействие применению допинга в спорте.

В контексте проблем современного общества, гуманистические принципы, лежащие в основе олимпизма, приобретают особое образовательное и воспитательное значение. Олимпийское образование стало одной из реальных форм решения интегративных задач образования и формирования целевых ориентиров молодого поколения россиян на высшие моральные и нравственные ценности. Основные прогнозируемые результаты реализации проекта «Олимпийское образование» в высших образовательных учреждениях представлены на рисунке 1.



Рисунок 1. Основные результаты реализации проекта «Олимпийское образование»

Опыт работы ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» на протяжении 2015-2019 гг. по реализации проекта «Олимпийское образование» позволяет сделать следующие заключения:

1) Построение модели олимпийского образования предполагает использование методы системного подхода к реализации задач, которые позволяют скомбинировать в одном проекте спортивную составляющую, образование, развитие молодежного потенциала и социокультурные ценности студентов.

2) Вовлечение студентов высшей школы в проект «Олимпийское образование» значительно повышает внутреннюю мотивацию к образовательной и будущей профессиональной деятельности, а также к эффективному росту их личностных качеств.

3) Приобщение современного молодого поколения к идеалам и ценностям олимпизма неразрывно связывается с направлением социокультурного развития и социальной адаптации в обществе.

4) Реализация проекта «Олимпийское образование» показывает высокую образовательную эффективность интеграции музейной педагогики (на примере музея-методического кабинета «Истории олимпийского волонтерства ресурсного центра «FORWARD») в учебно-образовательное пространство Сочинского государственного университета.

5) Повышение уровня активности студентов высшей школы и привлечения новых средств при воспитательном воздействии в соответствии с проектом «Олимпийское образование» стимулирует применять по отношению к студентам и обучать их работе на современных мультимедийных и информационно-коммуникационных технологиях;

6) При освоении программ высшего образования реализация задач олимпийского образования строится в контексте освоения элективных курсов и ученических образовательных модулей.

Таким образом, проект «Олимпийское образование» следует рассматривать как эффективную форму реализации задач профильного обучения, формирования молодежного

потенциала обучающихся высшей школы к компетентному решению практических задач, в том числе и связанных с выбором профессии.

Литература:

1. Веселова Н.Ю. Рекомендации по управлению вторичным использованием олимпийских объектов г.-к. Сочи / Н.Ю. Веселова, Н.А. Чайков // Вестник академии знаний. – № 5 (28). – 2018. – С. 76-86.

2. Петрова С.В. Влияние геополитических и геоэкономических факторов на конкурентоспособность Краснодарского края / С.В. Петрова, В.А. Фоменко // Олимпийское наследие и крупномасштабные мероприятия: влияние на экономику, экологию и социокультурную сферу принимающих дестинаций: Материалы XI Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 196-200.

3. Коренева М.В. Опыт реализации олимпийского образования в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма для подготовки волонтеров с целью обслуживания гостей и участников спортивно-событийных мероприятий / М.В. Коренева, Д.А. Кружков, Е.А. Еремина // Современные тенденции развития международного туризма в мире и Республике Беларусь в условиях глобализации. Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 20-летию основания кафедры международного туризма факультета международных отношений Белорусского государственного университета. Белорусский государственный университет; главный редактор Л.М. Гайдукевич. – 2018. – С. 274-282.

4. Фоменко В.А. Влияние молодежных форумов Краснодарского края на развитие трудового потенциала специалистов и управленцев в индустрии туризма Кубанского региона (на примере молодежного форума «Регион 93») // Sochi Journal of Economy, 2019, 13(3) – С. 293-299. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vestnik.sutr.ru/journals_n/1570097230.pdf.

5. Гостева С.Р. Состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / С.Р. Гостева, Г.Р. Гостев // Берегиня. 777. Сова: Общество. Политика. Экономика. – № 1 (40). – 2019. – С. 177-196.

ОСОБЕННОСТИ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ СФЕРЕ

Г.Г. Плотникова, кандидат педагогических наук, доцент
Т.В. Мишина, кандидат философских наук
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности гуманитарного образования, его целостность, конвенциональность и междисциплинарность. Утверждается, что задачи обучения бакалавра к деятельности в социально-культурной сфере должны быть детерминированы через его отношение к социально-культурным ценностям. В качестве значимых ценностей выделяются саморегуляция, текст и интеграция.*

***Ключевые слова:** целостность гуманитарного образования, социально-культурная сфера, континуальный подход, междисциплинарный подход, саморегуляция.*

Аксиологические ориентиры образования сегодня базируются на таких понятиях, как «человеческий капитал», «диалог культур», «толерантное мышление», «совершенствование духовных и физических качеств» и т.д. Процесс формирования знаний, умений, навыков профессиональной деятельности строится на инновационных формах и способах проектирования образовательного пространства. Основу содержания образования бакалавров составляют учебные планы по направлениям подготовки на основе ФГОС ВО, доминирующим подходом в обучении является компетентностный подход, планируемые результаты обучения: цели, задачи, методы, средства обучения, оценочные средства, формы и методы контроля подчинены формируемым общекультурным, общепрофессиональным и профессиональным компетенциям [4].

Вместе с тем ограничения компетентностного подхода диктуют необходимость разработки содержания и технологий гуманитарного образования. Сегодня в обществе, в сложных, непредсказуемых ситуациях, в условиях развития межнациональных, политических конфликтов, рисков, связанных с эмоционально-психологическим напряжением массового сознания в кризисных ситуациях, ощущается дефицит гуманитарного опыта. Такая проблема особенно актуальна в подготовке бакалавров к деятельности в социально-культурной сфере, так как формы организации свободного времени многофункциональных учреждений сосредоточены в объектах социально-культурных практик, которые аккумулируют интересы и ожидания субкультурных групп социума, предоставляют им широкую возможность выбирать и применять способы организации свободного времени, соответствующие их профессиональной и образовательной квалификации и специфике культурных потребностей [6]. Значимыми сферами социально-культурной жизни общества и отдельной личности являются спорт и физическая культура. Поэтому задачи обучения бакалавра должны быть детерминированы через его отношение к социально-культурным ценностям и конкурентным преимуществам образовательных организаций. Мы рассматриваем понятие «ценность» как значимость, польза, важность, полезность чего-либо, а социально-культурными характеристиками ценности выступают субъективные оценки конкретных свойств, которые вовлекаются в сферу общественного бытия человека, а сам человек в них заинтересован или испытывает потребность. Миссия гуманитарного образования – создать человека, способного к выполнению разнообразных социальных ролей в обществе и готового к достижению полноты своего собственного бытия. В задачи подготовки бакалавра к деятельности в социально-культурной сфере входит:

– сохранять нематериальное культурное наследие многонациональной культуры России;

– формировать готовность профессиональной адаптации в проектах массовой культуры, расширяя инструменты художественно-просветительской деятельности для различных категорий социума;

– формировать новые эстетические и смысловые парадигмы для замыслов художественного просвещения социума через профессиональную, общественную и просветительскую деятельность бакалавра.

Именно гуманитарное образование институционально систематизирует способы и инструменты формирования индивидуальности, мышления и мировоззрения личности, структурирует ее готовность и способность (как компетенции) к профессиональной самореализации в общественной и профессиональной деятельности.

Одной из особенностей гуманитарного образования выступает его целостность, которая «в конечном счете, предстает как дар, как награда за духовную доблесть, проявленную интеллигенцией, властью и народом» [3, с. 12]. С одной стороны, она наращивается в процессе формального образования, формируемого объективно через общие профессиональные образовательные программы, апробированные культурным опытом многих поколений в условиях национальной культуры и языка. В процессе обучения в вузе гуманитарное образование формируется специально и достигается субъектом образовательного процесса сознательно. С другой стороны, гуманитарное образование как совокупность ценностных установок вызревает в значительной мере спонтанно в процессах и перипетиях самой жизни, в ходе совместной жизнедеятельности. Целостность гуманитарного образования должна строиться на гуманистических основах, избегая духовного, нравственного, эстетического насилия в напряженной, длительной и кропотливой работе субъектов образовательного процесса. Саморегуляция учебной деятельности формирует условия, когда обучающиеся самостоятельно определяют задачи и векторы собственного обучения, отслеживают и координируют деятельность по усвоению знаний и развитию мотивации на обучение. Такое осознанное поведение оказывает существенное влияние на результат образовательного процесса и на выполнение задач, которые стоят перед бакалаврами в процессе подготовки к профессиональной деятельности.

Другой особенностью гуманитарного образования выступает его континуальность, которую выделяют как фундаментальный подход в исследовании социально-гуманитарного знания, как основополагающий принцип однородной, целостной системы, в структуре которой базируются идеи непрерывности и внутренней согласованности объектов обучения [1]. Понимание сущности гуманитарного образования опирается на метафорическое толкование континуального (семантического) подхода, реализуемого через язык, смысл и образ. Так как в процессе формального и информального образования обучающийся знакомится и перерабатывает разные культурные тексты, в структуре которых систематизируются художественно-просветительские смыслы человеческой деятельности, различные религиозные, нравственные, правовые, политические, экономические, эстетические ориентиры и ценности, то современная образовательная ситуация подготовки бакалавров может рассматриваться как композиционная структура текстов, смыслы которой должны быть им свободно понимаемы и раскодированы. В литературе условием континуальности являются смыслы, объединенные в семантическое поле. С.В. Супрун, исследуя литературный памятник Афанасия Никитина «Хождение за три моря», отмечает: «Вплетаясь в ткань авторского рассказа, географические названия с непривычным для славян звукорядом становятся атрибутом заморской диковинной жизни. Их присутствие в качестве условного знака дает возможность полнее ощутить и понять смысл всего текста» [5, с. 59]. Так и в любой образовательной ситуации необходим текст, насыщенный образами, позволяющий разворачивать ситуацию коммуникативного взаимодействия.

И, наконец, рассмотрим еще одну особенность гуманитарного образования – междисциплинарность. Замысел гуманитарного образования выстраивается из представления о личности, которая выражает содержательность и гармоничность развития сущностных сил человека. Но дискретность образовательного процесса, разобщенность,

специализация и углубленность в частные проблемы каждой учебной дисциплины негативно сказываются на качестве образовательного процесса. Преодолеть предметоцентризм возможно с помощью развития междисциплинарного подхода в образовании. Согласимся с Л.М. Мосоловой в том, что «признание междисциплинарности в качестве методологической программы не ведет к отрицанию специализации гуманитарных наук» [2]. По нашему мнению, развитие междисциплинарности в научном поиске расширяет спектр исследовательских методов, систематизирует целостное понимание человеком социально-культурного детерминизма общества. Такая структурная интеграция видов гуманитарного знания способствует развитию партнерства педагогов и работодателей, содействует развитию у бакалавров мотивационных, когнитивных и эмоциональных компонентов деятельности в социально-культурной сфере.

Таким образом, задачи подготовки бакалавров могут быть реализованы с учетом особенностей гуманитарного образования – его целостности, континуальности и междисциплинарности. Задача развития личности в институтах высшего образования определяет существенный вклад не только в эффективность социальных институтов общества, но и в более содержательное функционирование тех областей социально-культурной деятельности, для которых готовят бакалавров. К социально-культурным ценностям, которые выступают детерминантами в подготовке бакалавра к деятельности в социально-культурной сфере, мы относим саморегуляцию как управляемый процесс для эффективной организации и контроля формального и неформального образования, текст как носитель смысла, а также интеграцию как развитие партнерства для преодоления дискретности в образовательном процессе.

Литература:

1. Елизова Е.А. Континуальность в гуманитарном образовании // МНКО. – 2010. – №4-1. – С. 139-142.
2. Мосолова Л.М. Междисциплинарность гуманитарного образования: философско-онтологические основания // *Universum: Вестник Герценовского университета*. – 2008. – №8. – С. 27-34.
2. Пигров К.С. Целостность гуманитарного образования // *Universum: Вестник Герценовского университета*. – 2009. – №4. – С.10-12.
3. Плотников А.В. Проектирование модели профессиональной практики в процессе подготовки режиссеров театрализованных представлений и праздников / А.В. Плотников // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. – 2017. – № 1. – С. 57-64.
4. Рягузова Л.Н. «Сквозь форму к внутреннему смыслу текста» (принципы формально-структурного анализа Н.С. Трубецкого) / Л.Н. Рягузова, С.В. Супрун // *Культурная жизнь Юга России*. – 2015. – № 2 (57). – С. 57-59.
5. Теория, методика и организация социально-культурных проектов: учебное пособие / А.В. Плотников, Г.Г. Плотникова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 210 с.

ИГРОВАЯ ПРИРОДА ХУДОЖЕСТВЕННО-СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА

А.В. Плотников, кандидат философских наук, доцент
Г.Г. Плотникова, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье исследуется природа праздника как социально-культурного явления. Художественно-спортивный праздник рассматривается с точки зрения синтеза искусства и спорта, сочетая в себе зрелищность и соревновательное начало. Игровая природа художественно-спортивного праздника описывается через такие особенности, как неповторимость, узнаваемость и аттракционность.*

***Ключевые слова:** игра, праздник, художественно-спортивный праздник, празднично-игровое общение, аттракцион.*

Праздник как социально-культурное, полифункциональное явление изучается широко и интенсивно в наше время. Являясь сложной полифункциональной структурой, как в плане возникновения, так и в плане реализации, праздник создает и транслирует архетипы, проявляет и фиксирует ценностные установки, нормы поведения классов, народностей, групп, тем самым латентно регулирует человеческую деятельность. О.Л. Орлов рассматривает праздник как открытую сложную систему в комплексе связей с другими системами: «Первое место в этом ряду занимает связь праздника с общественной структурой и ее изменениями, причем не только религиозных, этнических, классов или слоев, но и малых групп начиная с семьи. Они связаны с судьбою систем ценностей, с историей идей, находят свое непосредственное выражение в вызванном праздником творчестве, знаменуют структуральные и функциональные преобразования общества» [5, с. 32]. Праздничное творчество, характерное для социального пространства праздника, вызывается эмоционально-психологическим состоянием участников. М.В. Литвинова утверждает, что в этом процессе ярко проявляется коммуникативная и эстетическая функция праздника: «Синтез межличностного и массового общения, особая атмосфера праздничности, яркость красок, зрелищность, избыток впечатлений генерируют своеобразный механизм эмоционально-психологического заражения» [2, с. 10]. В этой коллективной событийности многократно усиливаются эмоции участников праздника. Надо отметить, что общение друг с другом, с творцами празднично-игрового пространства стимулирует творческую смелость и инициативу личности, приобщает ее к культурному наследию, создаваемому тысячелетиями, а также усиливает потребность личности к коллективному творчеству.

Среди рассматриваемых функциональных, мировоззренческих, идеологических аспектов праздника есть аспекты, посвященные исследованию роли художественно-спортивных праздников в системе праздничной культуры России. Исследуя зрелищность праздника как фактор историко-культурной идентичности, А.А. Конович, В.Ф. Кудашов утверждают, что в массовом художественно-спортивном представлении все средства служат созданию художественного образа. Доминирующую роль в этом процессе играет визуальный тип восприятия зрителя, такое наблюдение позволяет авторам сделать вывод о том, что, проектируя художественно-спортивное событие «необходимо делать упор на использование различных красочных декораций и конструкций, ярких костюмов, которые воздействуют на визуальное восприятие зрителей» [1, с. 59]. Следовательно, визуальные приемы активизируют внимание зрителя, будоражат его воображение, а приемы перемещения и иллюзии движения погружают зрителя в атмосферу «нереальной реальности», тем самым побуждая его к многократному переживанию событийности праздника.

Внимание исследователей привлекает игровая природа художественно-спортивных праздников. В частности, исследуя феномен игровой культуры, В.П. Матенева выделяет в

досуговой деятельности человека празднично-игровое общение, в рамках которого участниками моделируется спортивно-игровой способ на основе соревновательности. Соперничество, соревнование – это борьба за достижение превосходства, лучшего результата. Вовлеченность в игру «содействует интенсификации эмоционального напряжения «человека играющего», а сама форма состязания в ловкости, силе, умении и т. д. является выражением «включения» участников в празднично-игровую атмосферу» [3, с. 5]. Соучастие в спортивно-художественных мероприятиях мобилизует выносливость, дисциплинированность, уверенность, самообладание, а физические упражнения «способствуют развитию важных для организма процессов роста, активизируют работоспособность внутренних органов, организм становится способным к более усердной защите от негативных факторов окружающей среды и быстрого течения жизни» [4, с. 128].

Но влияние игры на художественно-спортивные праздники изучено недостаточно: теоретики праздничной культуры чаще всего опираются на мировоззренческие, идеологические, культурологические истоки праздника, а специалисты по подготовке массовых праздников предпочитают эксплуатировать эстетическую и спортивную сторону праздника. А.В. Плотников отмечает, что «режиссерский замысел художественно-спортивной программы – это попытка согласовать значительное число художественных, физкультурно-спортивных и постановочных элементов в единой системе реализации авторской идеи постановщика» [6, с. 70]. Здесь мы наблюдаем попытку синтезировать искусство и спорт, где творчество, рекреация, информационная насыщенность соединяются с физической культурой и спортом. Выделяя ряд возможностей спорта в празднике, такие как массовое участие спортсменов, участников-зрителей на трибунах стадиона (художественный фон), художественных коллективов, Г.А. Романова показывает, что «главной в специфике спортивно-художественного праздника является его спортивная основа, то есть построение по принципам массового спортивного действия с характерными для него выразительными средствами и особенностями». В целом, празднично-игровое действие художественно-спортивных праздников строится на общих принципах режиссуры театрализованных представлений и праздников – общехудожественных, обусловленных природой зрелища (концентрации выразительных средств, темпо-ритмической организации праздника, целостности праздничного действия, пространственно-временного соответствия праздничному событию, документальности, эпизодного построения и пр.), а также активизирующих принципах, вовлекающих аудиторию в ситуацию художественной самостоятельности (импровизации, выразительной симультанности, коллективного эмоционального сопереживания и т.д.) [7].

Руководствуясь пониманием праздника как ценностным полем, содержащим аксиологическое значение игры, а также характеристиками игры как феномена бытия [8], мы сможем обозначить особенности игровой природы художественно-спортивных праздников.

1. Неповторимость. Каждая конкретная игра и каждый художественно-спортивный праздник (в отличие, например, от театрального спектакля) остаются неповторимыми. Они происходят, совершаются «здесь и сейчас», в определенной точке пространства-времени. Повтор для таких форм социальной активности не заложен в самой природе обсуждаемых феноменов.

2. Узнаваемость. Тип игры (игры-соревнования, игры-развлечения, игры чистого шанса и пр.) всегда узнаваем, даже если организаторы «запакует» в нее максимум технологических, инновационных возможностей. Так и вид художественно-спортивного праздника (парад физкультурников, церемония открытия Спартакиады, церемония открытия Олимпийских игр и пр.) настраивает зрителя на ценностные, просветительские, рекреационные, эстетические ориентиры празднично-игрового действия.

3. Аттракционность. Как игра, так и художественно-спортивный праздник становятся или формой массового праздничного представления для одной группы населения, или активным творческим занятием для другой. Обе формы социальной активности представляют собой факт, демонстрируемое действие, и для зрителя, и для участника

являются «уловкой», вызывающей нужную реакцию организаторов (игры, зрелища). Положительным моментом здесь выступает способность обезвредить агрессию зрителя или участника, то есть переориентировать ее или проявить и израсходовать ее в коллективном взаимодействии.

Таким образом, игровая природа художественно-спортивного праздника обнаруживает себя через общие признаки исследуемых понятий «игра», «праздник», «художественно-спортивные зрелища». Выделенные нами особенности позволяют акцентировать внимание на необходимость исследований в области психологии и педагогики для моделирования и разработки социально-педагогических технологий в проведении массовых художественно-спортивных зрелищ.

Литература:

1. Конович А.А. Зрелищность праздника как фактор формирования историко-культурной идентичности / А.А. Конович, А.Ф. Кулашов // Вестник СПбГУК. – 2017. – №3 (32). – С. 57-61.
2. Литвинова М.В. Массовый праздник как полифункциональное явление / М.В. Литвинова // Наука. Искусство. Культура. – 2013. – №2. – С. 5-12.
3. Матенева В.П. Празднично-игровое общение как высшая форма досуга / В.П. Матенева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № S6. – С. 21-26. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/470077.htm>. (дата обращения: 10.01.2020).
4. Мишина Т.В. Физическая активность – важнейший фактор здорового образа жизни / Т.В. Мишина, О.В. Макеев // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: материалы II Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 126-129.
5. Орлов О.Л. Российский праздник как феномен культуры / Л.О. Орлов // Вестник СПбГУК. – 2011. – №1. – С. 32-41.
6. Плотников А.В. Режиссерский замысел художественно-спортивной программы как феномен культуры зрелища / А.В. Плотников // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 3. – С. 69-74.
7. Теория, методика и организация социально-культурных проектов: учебное пособие / А.В. Плотников, Г.Г. Плотникова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 210 с.
8. Хейзинга Й. Homo Ludens. Статьи по истории культуры / Й. Хейзинга. – М.: Прогресс-Традиция, 1997. – 416 с.

ОСОБЕННОСТИ ОРАТОРСКОГО ИСКУССТВА КАК КОМПОНЕНТА КОММУНИКАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ОТ ИСТОКОВ К СОВРЕМЕННОСТИ

Сахлал Тарик (Марокко), обучающийся
Хамви Осама (Сирия), обучающийся
Азаматов Гуванч (Туркменистан), обучающийся
Осман Надер Осман Абделразик (Египет), обучающийся
О.О. Айвазян, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье раскрывается сущность ораторского искусства, а также отмечаются уровни ораторского мастерства. В работе предпринята попытка определить рекомендации для достижения эффективности в процессе публичного выступления как компонента коммуникативной культуры личности.*

***Ключевые слова:** коммуникация, общение, ораторское искусство, красноречие, риторика, оратор, античность, современный период, общество.*

Становление общества неразрывно связано с развитием языка, коммуникативной компетентностью, культурой и этикой общения. Обоснованием данного утверждения служит возникающая потребность общества общаться на истоке своего происхождения, данная потребность обусловлена социально (расширять круг коммуникантов, пополнять базу контактов) и биологически (необходимостью удовлетворения потребности общаться).

Важнейшей вехой в коммуникативном процессе является публичное выступление, которое должно обладать нормативными, этическими и эстетическими компонентами. При этом публичное выступление может быть эффективным в случае наличия ораторского мастерства.

Ораторское мастерство (искусство) – это одно из качеств культуры, которое внедряется в жизнедеятельность каждого члена современного общества, поскольку взаимопонимание требует изъяснения, возможное средствами языка – речью.

Речь – вид коммуникативной деятельности человека, исторически сложившаяся форма общения людей. Речь является самым универсальным средством коммуникации, поскольку в передаче информации при помощи речи менее всего теряется смысл общения [1, с. 126].

Коммуникация – это основа жизни человека. Успешное социальное, эмоциональное и интеллектуальное развитие невозможно без свободной коммуникации (общения) [1, с. 125].

Практически каждая личность обладает искусством ораторского выступления, единственное присутствует различие в уровне сформированности знаний и навыков, каждый по-своему интерпретирует текст высказывания и у каждого свой набор убеждающих техник.

Ораторское искусство обладает одинаковой значимостью во всех сферах жизнедеятельности людей, как в древние времена, так и в актуальный период. Речевые навыки специалиста той или иной сферы деятельности обладают специфическими, специализированными качествами, которые отличают человека-специалиста, обладающего повышенной коммуникативной культурой и этикой (ораторского искусства). Для того чтобы речь была искусной, необходим определенный набор знаний, умений и навыков публичного выступления, но все же важнейшим является знание норм речи и языка, а также умение применять их в речевом потоке. Однако судя по тому, как нынешнее молодое поколение общается, встает вопрос: Обладают ли они культурой речи? Владеют ли языком? Умеют ли использовать единицы языка? Являются ли они хорошими ораторами?

Для того чтобы ответить на представленные вопросы, необходимо более детально рассмотреть особенности ораторского искусства и их уровни.

Ораторское искусство – это мастерство убеждения, влияния на мышление и сознание аудитории. Основными элементами выступают искусство красноречия, актерское мастерство и психологические приемы. Указанные элементы являются предметом изучения риторики. Риторика – это первоисточник, раскрывающий специфику речевой культуры и языковых знаний. Одной из основных работ по этому направлению является научный труд Аристотеля «Риторика». Риторика берет свое начало в античный период, основателями которой являлись Аристотель, Цицерон, Квинтилиан. В России это был М.В. Ломоносов, который выпустил в свет «Краткое руководство к красноречию». В ней отражены риторические приемы и языковые правил, подчиненные нуждам аудитории.

Поэтому главными показателями уровня ораторского мастерства являются: красноречие, актерские навыки и психологические приемы в общении.

Красноречие – это умение говорить красиво и убедительно. Под красноречием подразумевается искусное владение живым словом и оказание воздействия на слушателя.

Каждый человек обладает определенным уровнем красноречия. Одни могут с малых лет обладать навыком многословности, верно изъясняться, другие же и в более зрелом возрасте не всегда многословны и вводят других в заблуждение. Однако указанное выше не всегда является показателем красноречия. Любой человек, выражающий свои мысли, может это делать без чувств, а человек, который говорит мало, может придать убедительность и значимость своим. Данное высказывание можно подкрепить фразой Ежи Леца: «Недостаточно говорить толково, надо говорить по-человечески». В этой связи основное правило заключается в умении высказываться точно, логично и правильно, также речь должна быть наполнена человечностью, т.е. искренностью, добродушием, хорошими эмоциями, что непосредственно окажет позитивное влияние на аудиторию и ее настрой на оратора.

1. Актерские навыки – это определенные приемы, включающие профессиональные навыки, а также психофизиологические аспекты. Актерское мастерство – великое искусство, это и умение на сцене «быть, а не казаться» своим персонажем, контролировать свои эмоции и пробуждать определенные из них у аудитории, преодоление собственных страхов и великолепная способность работать в команде. Какими глубокими не должны были бы быть навыки актера, как много не нужно было бы способностей для талантливой игры, актерское мастерство можно развить у каждого желающего при наличии у последней силы воли, усидчивости и хорошего педагога.

2. Психологические приемы (уловки) – это набор способов, которые способны оказывать воздействие на сознание и мышление собеседника. Умение пользоваться психологическими уловками приходит со временем и с опытом, но для достижения полного понимания приемов необходимо изучение психологии людей.

Итак, рассмотрев особенности ораторского искусства можно сказать, что единственной преградой для достижения ораторских высот является отношение оратора к себе и к искусству красноречия. Необходимо постоянное развитие в данном направлении, формирование знаний и навыков красноречия, тренировка, а также изучение психологической составляющей в рамках данного профиля.

Литература:

1. Айвазян О.О. Коммуникация и речь // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – 2012. – Вып. 3 (103). – С. 125-129.

MAINSTREAMING OF HUMANISTIC COMPONENT OF OLYMPIC SPORTS IN THE MODERN SOCIAL PROCESSES

K.U. Simonova, PhD, associate professor

T.V. Sleptsova, senior teacher

FSBEI HE «Siberian State University of Physical Education and Sports», Omsk, Russia

Abstract. *Olympic sports as an integral part of the world cultural heritage and one of the significant segments of mass culture is considered in the context of such processes of modern times as globalization, increasing politicization and commercialization of all spheres of life. The current sociocultural situation emphasizes the humanistic potential of Olympic sports and its role in raising patriotism and national pride, consolidating society, strengthening peace and friendship between peoples and countries. The emphasis of the humanistic component of Olympic sports is in many ways achievable by means of mass media, PR and Internet communications.*

Key words: *Olympic sport, sport values, patriotism, globalization, politicization.*

In today's world, sport as world culture integral component has a significant impact on social processes, economy, politics, and art. The importance of sports in modern culture is emphasized in documents of the UN and UNESCO, and the increasing world public interest in sports allows it to hold one of the leading positions. In recent decades the struggle for the right to hold Olympic Games as the main starts of the planet and other large-scale sports forums is evidence of the growing popularity and sports importance in globalization era.

The updating of the humanistic component of Olympic sports is conditioned by such aspects' manifestation in modern sports as increasing politicization and commercialization, technocratism, doping and doping scandals, aggression, high level of achievements in pharmacology, etc.

Pierre de Coubertin believed in the unifying power of sports, but the line separating humanistic ideas from attempts to turn sports competitions into a view of political games, presentations of achievements in pharmacology and the latest technical discoveries, adventures of bookmakers. Attention to this problem is given in various scientific forums, one of which is the international scientific and practical conference «Sport is the road to peace among peoples».

In the modern sociocultural situation it is necessary to emphasize one of the important aspects of humanistic sports component, and, first of all, its connection with the world of aesthetic values. A comprehensive personality, which embodies the unity of spiritual, intellectual and physical perfection, is an ideal that has not lost its value content and has become today one of the trends of modern youth [1, 4].

As for the influence of sports on personality's moral qualities education, it is necessary to bear in mind not only athletes, but also viewers who support the idols both at sports facilities, and at TV screens. Modern sports are multifaceted: it can act not only as a bright exciting spectacle, but also as a means of physical, moral, and aesthetic education (especially with regard to figure skating, synchronous swimming, rhythmic gymnastics), as one of the important specific spheres of self-realization and self-affirmation of personality. Victories in honest and difficult wrestling are considered not only as triumph of the individual athlete or team, but also as victory of the country. In interviews with television journalists, Russian athletes often talk about the sense of unity with their people and country that they experience by standing on the steps of a pedestal [3].

Researchers D. Havre, D. Wiesgalov consider the problem of material and intangible heritage of Olympic Games. For the Games «Sochi – 2014», 15 sports facilities were built, including two training ice arenas. The Olympic Games intangible heritage includes the accelerated development of the region, the raising of awareness on such issues as tolerance, social and environmental responsibility, the development of the volunteer movement, as well as the growth of popularity of mass sports.

Patriotism is a national idea designed to consolidate society. Pride for the Russian athletes and trainers who brought up several generations of athletes, for victories of Russians at Olympic Games and other large-scale starts of the planet allows to say that in sports there are huge

opportunities for realization of spiritual, moral and cultural values of mankind. It is important from the school bench to involve students in the history of the Olympic Games of Antiquity and modernity, to tell about the Olympic heritage, athletes, as well as to involve schoolchildren in activities providing comprehensive development on physical, intellectual and spiritual and moral qualities.

Ex-athletes of high class, demonstrating today active social position (I. Rodnina, V. Tretiak, V. Fetisov, G. Shugurov, A. Karelin, E. Isimbayeva, A. Kabayeva, etc.), are for many compatriots, especially for the younger generation, a kind of moral reference. The victories of Russian athletes were encouraged by millions of viewers who followed the Games in the format of TV broadcasts, and tens of thousands of young Russians came to sports sections, following the example of their idols: E. Medvedev, A. Mustafina, Y. Yegoryan, S. Veliky, etc. That is why quizzes, quests and competitions on Olympic topics are important in school events, allowing students of both junior and high schools to be interested in studying the history of the Olympic Games of antiquity and modernity as a component of the cultural heritage of mankind [2].

One of the humanism's manifestations in Olympic sports is increased interest in it student youth and participation in volunteer movement. In the view of Olympic sports volunteering acquires significant features. A huge number of guys and girls from different regions of Russia expressed a desire as part of student teams to go to the construction of Olympic facilities in Sochi. Volunteer organizations provided their assistance not only in the preparation, but also in the organization and holding of the Games.

Interesting material for further research may be the opinions of respondents about the Olympic flame relay, which was covered in detail by journalists of the First Channel in news issues. Among the students' opinions on the significance of this action, the following were the most frequent: «Olympic flame unites people of different ages and professions», «unites all countries and continents», «serves the cause of peace», «the length of the relay shows what a huge country we have, and we are proud of it», etc. Thus, the meaningful content of the Olympic flame relay is conditioned by a «set» of modern categories, in which humanistic values represented in concepts: peace, friendship, unity, equality, etc., are refrained. It should be noted that this public opinion is largely formed under the influence of modern media and Internet resources.

1. The development of Olympic sports at the present stage is determined by such processes of modern times as globalization, increasing politicization and commercialization of all spheres of life. However, the manifestation of ambivalence of sports allows to focus public attention on the humanistic component of Olympic sports, which in many ways is achievable by means of mass media, PR and Internet communications.

2. Positioning of sports as an integral component of culture, determine its great potential in the process of formation of spiritual and moral values of modernity, education of patriotism in younger generation and youth, consolidation of Russian society.

3. The situation of proximity to social ideals increases sociocultural importance of Olympic sports. The guidelines of modern sports and the Olympic movement in the Federal propaganda [5] of humanistic values, improvement of the nation, increase of the number of people engaged in sports up to forty percent of the total population.

References:

1. Кахигал Х.М. Олимпизм как зеркало и модель общества / Кахигал Хосе Мария // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 6. – С. 45-49.

2. Слепцова Т.В., Симонова К.Ю. / Феномен «спортивных звезд» как формат популяризации ценностей современного спорта средствами СМИ // Спорт – дорога к миру между народами: материалы V Международной научно-практической конференции 15-18 октября 2019 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – С. 272-275.

3. Слепцова Т.В. Гуманистические ценности спорта в контексте современного телевизионного пространства (на примере Первого канала) // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием НПК / под ред. Г.В. Бугаева, О.Н. Савинковой. – Воронеж: «Научная книга», 2014. – С. 71-72.

4. Столяров В.И. Проблема приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма / В.И. Столяров, Е.В. Стопникова, И.В. Баринов, И.В. Черевич // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет: Ежегодник. – М., 1993. – С. 10-23.

5. Федеральная целевая Программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.». – <http://docs.cntd.ru/document/420248844> (дата обращения 01.10.2019).

ПРОСТРАНСТВО КОММУНИКАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С.В. Супрун, кандидат филологических наук, доцент
ФГОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается пространство коммуникации физической культуры и спорта, которое включает в себе ряд компонентов: субъекты коммуникации, поля коммуникации, процесс коммуникационного взаимодействия личности и общества.*

***Ключевые слова:** коммуникация, поле коммуникации, спорт, физическая культура, Олимпийские игры, Паралимпийское движение, субъект коммуникации.*

Отрасль физической культуры и спорта является социально ориентированной. Социальная значимость физической культуры и спорта заключается в ориентировании на здоровье как показателя физического, духовного, социального благополучия. В условиях возрастающей значимости современного спорта особая роль принадлежит выявлению особенностей пространства коммуникации, в котором локализируются отношения социального субъекта (отдельный индивид и общество в целом) к необходимости сохранения, развития, совершенствования физического состояния с целью исполнения общественно полезных функций, в том числе и коммуникативных.

На пространство коммуникации оказывают влияние не только непосредственные или опосредованные участники коммуникации, но и ситуация, условия, в которой она состоялась, материальная среда, в которой она протекала, а также определенный момент социального и физического времени. К примеру, в современном мире к определяющим факторам влияния на коммуникационные процессы в спорте можно отнести политический фактор. Так, паралимпийское движение с момента зарождения следовало традициям гуманизма в спорте – «спорт для всех», «спорт равных возможностей». Однако «политическая ситуация в мире обострилась, спорт стал точкой пересечения крупных политических сил и местом вложения средств экономических и финансовых корпораций. Спорт перестает быть носителем пацифистских идей и «правил честной игры» [1, с. 91]. Исходя из выводов В.И. Ильина, сделанных в его работе «Феномен поля: от метафоры к научной категории», можно определить следующие «поля коммуникации», составляющие основу пространства коммуникации (В.И. Ильин приводит в качестве примера «магию стадиона») [3, с. 29-49]:

1. «Групповое поле коммуникации» [3] включает в себя различные группы в социальных сетях с заявленной темой спорта.
2. «Индивидуально-личностное поле коммуникации» [3] включает личные аккаунты, блоги и микроблоги.
3. «Институциональное поле коммуникации» [3] представляет собой государственные институты: сайты спортивных федераций, портал Министерства спорта Российской Федерации и др.

Данные коммуникативные площадки доступны большинству пользователей, и тем самым они трансформируют способы коммуникации между социальными субъектами (индивид, группа индивидов, общество в целом). Их задачи разнообразны:

- информирование о событиях в мире физической культуры и спорта;
- представление известных спортсменов, интервью и беседы с ними;
- рекламные акции спортивных магазинов;
- позиционирование спортивных клубов, их лучших представителей, фанатских сообществ;
- рекомендации для начинающих по спортивным правилам, видам спорта, знакомство с техниками и приемами;

- продвижение спортивных мероприятий, выставок спортивных достижений;
- пропаганда здорового образа жизни.

Субъектами пространства коммуникации являются следующие группы (по Е.А. Войтик):

1. Участников (профессионалы и любители) спортивного движения, спортивные организации, «чаще всего создающие исходную информацию» [2].
2. Участники информационной составляющей: спортивные журналисты, различные медиагруппы, пресс-службы. В рамках коммуникации «они выступают в роли коммуникаторов, передающих спортивную информацию» [2].
3. Участники околоспортивных сообществ (болельщики во время игры, фанатские группы). Это адресаты, получающие спортивную информацию.
4. Участники, имеющие опосредованное отношение к спорту (политические партии и их представители, спонсоры спортивных мероприятий, благотворительные организации и др.), «напрямую не связанные со спортом, но оказывающие влияние на его развитие» [2].

В процессе формирования пространства коммуникации, в том числе в отрасли физической культуры и спорта, на первый план выходят: «активная обратная связь, оперативность и мобильность информационного обмена; структурирование сложной информации; использование инструментов смыслового моделирования информации» [5, с. 181]. Пространства коммуникации способны как формировать общественное мнение, пробудить интерес к спорту, так и создать отрицательный информационный фон. Положительный результат дала коммуникационная стратегия, которая была задействована во время проведения XXII зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 году. Средства массовой коммуникации активно поддерживали российских спортсменов, даже если последние выступали не совсем удачно. Все новостные каналы без исключения стремились использовать любой факт спортивной жизни в позитивном ключе, не сгущая краски. Это повлияло на отношение, поведение и представление граждан об Олимпиаде и, в конечном итоге, на ее итоговые результаты. Транслирование положительных эмоций характеризует коммуникативную составляющую чемпионата мира по футболу 2018 года.

Пространство коммуникации в масштабах страны неравномерно. В регионах не так заметна конфигурация медиакоммуникации, что требует выявления проблемных мест и принятия определенных управленческих решений: «При разработке и реализации программ социальной политики региона должны быть переосмыслены роль и место оздоровительной физической культуры в формировании здорового образа жизни, как важнейшей альтернативы негативным явлениям в обществе» [4, с.13-14].

Таким образом, контентом пространства коммуникации являются физическая культура и спорт и все, что с ними связано, коммуникаторы и адресатами – представители различных социальных сфер.

Литература:

1. Битарова Л.Г. Политические аспекты становления Паралимпийского спорта / Л.Г. Битарова, Ю.Г. Бич // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2019. – Т. 48.
2. Войтик Е.А. Конструирование информационного пространства в спортивной медиакоммуникации России // Научные ведомости. Серия гуманитарные науки. – 2014.
3. Ильин В.И. Феномен поля: от метафоры к научной категории // Альманах социальных исследований «Рубеж». – 2003. – № 18.
4. Любимова Г.И. Моделирование «ренты здоровья» региона в контексте устойчивого развития общества // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 6.
5. Плотникова Г.Г. Культура речи и коммуникативная компетентность: содержательный аспект // Язык и культура. – 2014. – № 2 (26).

К ПРОБЛЕМЕ ГУМАНИЗАЦИИ СПОРТА

Е.А. Найденко, кандидат философских наук, доцент
А.В. Тонковидова, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются нравственные аспекты проблемы гуманизации спорта в эпоху постмодерна, анализируются ее основные составляющие.*

***Ключевые слова:** спорт, постмодерн, гуманизм, кризис, нравственные ценности, мотивация.*

Философской доктриной современного спорта и олимпийского движения является гуманизм [1, с. 291]. Однако возникновение самой проблемы гуманизации спорта является следствием усиления кризиса в данной области социальной деятельности. В этой связи преодоление кризисного состояния невозможно без социально-философского анализа дегуманизационных процессов.

Спорт, будучи значимым элементом жизни социума, во все времена испытывал на себе влияние политики. В эпоху постмодерна, являющегося отражением глобализационных процессов, меняется сам характер данного традиционного взаимодействия спорта и политики. Так, французский философ Ж. Бодрийяр в одном из своих эссе, характеризуя современное состояние общества постмодерна, отмечал, что все социальные явления заменяют друг друга, смешиваются, разжижаясь в «растворе системы». Политика при этом выходит за пределы своей сферы, охватывая экономику, искусство, спорт и другие социальные феномены. «И спорт уже вышел за рамки спорта – он в бизнесе, сексе, политике, в общем стиле достижений» [2, с. 15].

При данном подходе нет ничего неожиданного в том, что решение геополитических проблем осуществляется сегодня посредством спорта: «допинговый» скандал, недавнее заявление ВАДА в отношении запрета участия России в международных соревнованиях, их проведения на своей территории и т.д. При всей абсурдности, данные заявления имеют своей целью в первую очередь ослабить политическое влияние России в мире, ее экономику и лишь в последнюю, устранить ее как сильного соперника на спортивной арене.

С гуманистической позиции подобные действия оборачиваются для спортсменов не только лишением заслуженных наград, но и нравственно-психологическими страданиями. Действительно, унижение человеческого достоинства людей, отдающих много сил и времени тренировкам, стремящихся продемонстрировать не только свое мастерство, но и отстаивать престиж своей страны, приводит зачастую к тяжелым моральным последствиям: депрессиям, утрате личностных идеалов и, как следствие, к асоциальному образу жизни.

Другим свидетельством дегуманизационного процесса в спорте является его бюрократизация, которая подрывает приверженность спортсменов и тренеров к спортивной этике, требования которой либо вообще игнорируются, либо приобретают формальный характер, что является одновременно и причиной, и следствием кризиса гуманизма в спорте.

Процесс формализации и отвержения этических ценностей находит свое непосредственное выражение в изменении мотивационной структуры личности спортсмена. Речь идет, прежде всего, о тенденции отказа от внутренней мотивации в пользу внешней. Этот ценностный сдвиг наметился еще в эпоху становления капиталистического способа производства и с особой силой разворачивается в современную эпоху.

Если внутренняя мотивация спортсмена основана на восприятии спорта в качестве способа актуализации духовно-физических характеристик человека: самообладания, силы воли, стойкости, физической красоты, целеустремленности и т. д., то внешняя мотивация выражается в стремлении к обладанию различного рода благами: деньгами, почестями,

популярностью, статусностью... Мотивация, являясь основным критерием духовно-нравственного уровня развития человека, тем не менее, имеет ярко выраженное социальное измерение: когда известный спортсмен рекламирует продукцию, противоречащую нормам здорового образа жизни, или в случаях, когда в стремлении к победе участник состязаний использует антигуманные средства – от нарушения регламента до имитации травм. Следует обратить внимание и на практику так называемых «договорных» матчей, превращающих спорт в коммерческий проект, лишаящих его соревновательности как неотъемлемого и атрибутивного свойства любого вида спорта.

В этом качестве феномен спорта являет собой симулякр¹ (копия, не имеющая оригинала, то, чего нет в действительности). Таким образом, спорт, как и прочие социальные феномены эпохи постмодерна, включен в симуляционный процесс [3].

Одним из свидетельств кризиса традиционного спорта можно полагать противоправные действия и провокационные акции фанатов (чаще всего футбольных). В этом значении концептуальным представляется рассуждение итальянского философа Николы Аббаньяно о том, что «если спорт становится фанатизмом, он утрачивает свое значение и порождает насилие» [4, с. 145]. Философ особо отмечает, что спортивные события часто используются в качестве предлога для насилия. При этом общественное мнение искусственно ориентируют на осуждение самого спорта, а не негатива, образующегося вокруг него. Справедливо осуждая подобные манипуляции, Н. Аббаньяно рассматривает спорт не только и не столько как поиск физического совершенства, но как гармоническое сочетание в нем интеллектуальных, этических и эстетических идеалов человека.

В этой гармонии видятся пути преодоления кризиса, необходимость гуманизации спорта, как возвращения к его исторической сущности, и в то же время определение перспектив развития и существования.

Литература:

1. Передельский А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук // Социология спорта. – М., 2016. – 405 с.
2. Бодрийяр Ж. Прозрачность зла. – М., 2006. – 258 с.
3. Найденко Е.А., Ж. Бодрийяр: принцип симуляции // Социально-гуманитарный вестник. Межвузовский сборник статей. – Выпуск 4. – Краснодар, 2010. – С. 39-41.
4. Аббаньяно Н. Мудрость жизни. – СПб., 1996. – 320 с.

¹ Термин используется французским философом Ж. Бодрийяром для характеристики некоторых социальных процессов, имеющих место в эпоху постмодерна.

СОБОРНОСТЬ КАК ОСНОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЛОСОФИИ С.Н. БУЛГАКОВА: СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЙ АНАЛИЗ

А.В. Тонковидова, старший преподаватель
Е.А. Найденко, кандидат философских наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Соборность, выступает основанием общества, личности и деятельности, в том числе и спортивной. Исходя из того, какие виды соборности находят актуализацию в социальной действительности, складываются определенные типы личности, ее ценностных установок и основанной на них деятельности.*

***Ключевые слова:** соборность, спортивная деятельность, социальный идеал, социальная идеология, соборная личность, коллективная личность.*

Практически в каждой культуре на протяжении развития человеческого общества в многоаспектной человеческой деятельности присутствует спортивная деятельность, как один из ее необходимых элементов. В рамках русской философии была введена уникальная категория для обозначения внутренней и внешней определенности человеческой деятельности – категория соборности. Деятельность, по С.Н. Булгакову, а следовательно, и спортивная деятельность, возможна лишь в аспекте соборного единства ее составляющих. Спортивная деятельность может рассматриваться как игровая или трудовая. По С.Н. Булгакову, труд – ценность, человек должен заботиться о правильном целеполагании трудовой деятельности, нацеленной на полезный результат; игровая деятельность, по С.Н. Булгакову, не определяется исключительно целеполаганием вне игры, цель игры имманентна ей [2, с. 214].

Субъектом деятельности выступает ценностно-ориентированная личность, которую мы не можем детерминировать через социальную группу [6, с. 56]. Если ориентироваться на спортивную деятельность, то спортсмена мы не можем свести к спортивной команде, к члену сборной.

Важнейшей социальной ценностью, на основе которой осуществляется деятельность, выступает соборность [5, с. 44]. Соборность раскрывается в обществе, в социальном, как «социальный идеал» и как «социальная идеология».

«Соборность как социальный идеал» происходит от органического единства мира [2, с. 172]. Индивидуальность, «соборная личность» – это центр любви, а не обособления [2, с. 171], что проявилось в развитии спорта, олимпизма. Творческая, свободная деятельность, в том числе и спортивная, «соборной личности» соответствует «соборности как социальному идеалу». По С.Н. Булгакову, асеизм, или самопричинность, неотъемлемый атрибут человеческой деятельности [2, с. 250]. Таким образом, и спортивная деятельность обладает свойством самопричинности. Свобода – это свобода воли. Но тезис экзистенциализма о безусловной свободе человека Булгаков оспаривает и определяет базу для самости всех индивидуальных Я в их уходе от самости и сохранении качественной определенности в переживании себя как элемента «идеального человечества» [2, с. 261], находящегося в состоянии соборности, привести к которому может моральная деятельность. Деятельность человека, реализуемая в ситуации «жизни», имеющая трансцендентную основу [2, с. 80], в которой проявляется свобода и творчество, может быть нацелена, по С.Н. Булгакову, на себя самого, общество.

По С.Н. Булгакову, человеческое творчество имеет софийный характер и проявляется в том числе и в разных видах деятельности [2, с. 178]. Человек выходит в деятельности, в спортивной деятельности, за пределы индивидуальности и телесности. Булгаков определяет

не аскетизм, а богатство как аксиологическую ценность [2, с. 39], тем самым подтверждая то, что спортивная деятельность может быть нацелена на получение прибыли.

Социальность, связанная с «соборностью как идеологией», характеризуется управляемостью, несвободой [4, с.180]. Возникает «коллективная личность», которая осуществляет, в том числе, и спортивную деятельность. Ей присущ конформизм, мнение, отличное от большинства, не выражается. «Соборность как идеология» – это управляемая соборность. Идет утрата обществом в целом, социальными институтами, общественными, спортивными организациями внутреннего единства, основными чертами деятельности становятся приспособление и разрушение [3, с. 336].

Деятельность при «соборности как идеологии» связана с субъектно-объектными отношениями, деятельность человека перестает восприниматься целостно, свобода исчезает, и деятельность, в том числе и спортивная, определяется не трансцендентно, а имманентно [1, с. 41].

Литература:

1. Битарова Л.Г. Духовный кризис современного общества и формирование мотивации в спорте высших достижений / Л.Г. Битарова, В.Д. Максименко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2019. – Т. 1. – С. 40-44.

2. Булгаков С.Н. Философия хозяйства / С.Н. Булгаков. – М.: Институт русской цивилизации, 2009. – 464 с.

3. Цвален Р. Спутники по разным путям: Николай Бердяев и Сергей Булгаков / Р. Цвален // Исследования по истории русской мысли. Ежегодник 9 (2008/2009). – М.: Издат. дом «Регнум», 2012. – С. 334-424.

4. Breckner K. Russian Philosophers on Continuous Creation as the Basis for Social Change // Studies in East European Thought. Vol. 58. No. 4 (2006). P. 171-197.

5. Breckner K. Universalismus als Abteilungsgrund für christliche Ethik. Kursorischer Ausblick auf Partikularismus zulassende Konzeptionen am Beispiel Solov'evs, Bulgakovs, Berdjajevs und Franks // Das normative Menschenbild in der russischen Philosophie. Berlin: LIT Verlag Dr. W. Hopf, 2011. P. 43-53.

6. Zwahlen R. Die trinitarische Konzeption der Person bei Nikolaj Berdjajev und Sergej Bulgakov // Das normative Menschenbild in der russischen Philosophie (= SYNEIDOS. Deutsch-russische Studien zur Philosophie und Ideengeschichte, Bd. 2) / A. Haardt, N. Plotnikov (Hgs.). Münster: LIT, 2011. P. 53-60.

ОПЫТ СОЗДАНИЯ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛАСТЕРА «SPORAL TЕС» (ФРАНЦИЯ)

Л.Ш. Шитова, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры
и спорта», г. Великие Луки, Россия

***Аннотация.** Спорт играет значительную роль в национальных экономиках, в ряде серьезных социальных проблем, решение которых требует современных подходов. В связи с этим исследование опыта создания европейского территориального спортивного кластера представляется весьма актуальным.*

***Ключевые слова:** физическая культура и спорт, спортивный кластер, цель и задачи создания, участники, проекты.*

Согласно различным исследованиям, доля валовой добавленной стоимости (ВДС), связанной со спортом, в общем объеме ВДС стран Евросоюза (ЕС) варьируется от 1,76% до 3%. Общая занятость в ЕС, создаваемая спортивными мероприятиями, составляет 7,3 миллиона человек и эквивалентна 3,5% от общей занятости в ЕС [1]. Эти цифры подтверждают, что спорт является важным экономическим сектором и играет значительную роль в национальных экономиках.

Кроме того, спорт может играть важную роль в решении ряда серьезных социальных проблем: появляются пригодные для жизни города; увеличивается число здоровых активных граждан; укрепляются общественные связи.

Физическая культура и спорт как вид социально-культурной деятельности – одна из самых быстро развивающихся за последние десятилетия отраслей социальной сферы. Однако перед физической культурой и спортом стоят глобальные вызовы и задачи, решение которых требует современных подходов.

В связи с этим исследование опыта создания территориального спортивного кластера представляется весьма актуальным.

«Sporal tes» – французский спортивный кластер, осуществляющий свою деятельность на территории Рона-Альпы. Рона-Альпы – своего рода «мекка» для любителей зимних видов спорта [2].

По данным Центра исследований и инноваций в области спорта университета Клода Бернара г. Лиона:

- «в расширенном спортивном секторе территории Рона-Альпы насчитывается около 100 000 прямых и косвенных рабочих мест (включая индуцированные туристические рабочие места); 20 000 учреждений; 7 миллиардов еврофинансовых потоков;
- это первый французский регион в индустрии спортивных товаров: более 5 700 рабочих мест и более 3,3 миллиарда еврооборота;
- это первый французский регион по продажам спортивных товаров: более 10 000 рабочих мест (19% от национального показателя) и 1600 учреждений (24% от национального показателя)» [2].

Основная стратегическая цель спортивного кластера «Sporal tes» заключается в том, чтобы содействовать увеличению темпов инновационного развития всех компаний сектора спорта, отдыха и оздоровления региона Овернь-Рона-Альпы. Причем «Sporal tes» в качестве своей стратегической цели рассматривает повышение уровня конкурентоспособности компаний не только горнолыжного сектора, а всех видов спорта. На содействие могут рассчитывать как компании, практикующие свою деятельности в закрытых помещениях, так и на открытом воздухе, как компании, предоставляющие услуги в сфере отдыха и оздоровления, так и компании, организующие проведение спортивных соревнований, как компании, оказывающие услуги индивидуальным субъектам, так и коллективным.

«Sporal tec» предлагает компаниям поддержку, необходимую для оптимизации стратегии НИОКР, передачи технологий и инноваций.

Все организации, взаимодействующие с «Sporal tec», можно разделить на три типа:

1. Единомышленники.

1.1 Компании, которые развивают бизнес, связанный с инновациями в спортивном секторе.

1.2 Организации сферы НИОКР: государственные и частные лаборатории, инженерные и конструкторские школы, государственные университеты и институты, исследовательские технические центры, национальные исследовательские центры.

1.3 Партнеры: другие французские кластеры, центры конкуренции, агентства, ассоциации или другие организации, которые связаны со спортом и/или инновациями.

2. Постоянные гости. Постоянными приглашенными членами являются организации, оказывающие основную финансовую поддержку. Представители этих финансовых компаний имеют право участвовать в работе совета директоров с правом совещательного голоса, т. е. участвовать в обсуждении вопроса, вносить предложения, высказывать возражения, замечания и т.д.

3. Приверженцы (последователи): компании, лаборатории, федерации, другие кластеры, которые не являются членами или постоянными гостями, но проявляют интерес к информированию о действиях кластера «Sporal tec».

Участие в работе кластера является платным. «Sporal tec» ежегодно устанавливает и публикует на своем сайте индивидуальный тариф.

Во-первых, размер членского взноса зависит от того к какой из указанных выше групп относится организация.

Во-вторых, если компания относится к сфере бизнеса, то на размер ее членского взноса влияет средняя численность компании и размер ее выручки от реализации.

В-третьих, форма собственности компаний также является критерием для определения размера членского взноса. Взнос, предусмотренный для частных компаний, является более значительным, чем для государственных организаций.

Задачи кластера: повышение конкурентоспособности предприятий за счет инноваций; сопровождение проектов развития компаний; создание сетей компаний и поиск партнеров; объединение средств, выделенных для исследования и разработок на экспериментальных платформах; поощрение и распространение опыта присоединяющихся компаний на национальном и международном уровнях; обучение и информирование о новейших технологиях и инновациях на спортивном рынке [3].

«Sporal tec» возглавляет совет директоров, избираемый каждые три года. Анализ состава совета директоров и членов правления позволил сделать вывод о том, что управление спортивным кластером осуществляют представители различных сфер спорта: центров инновационного развития спорта; образовательных учреждений; промышленных предприятий спортивной индустрии; опытно-конструкторских бюро; научно-исследовательских центров; ассоциаций деловых кругов, развивающих, объединяющих и продвигающих спортивную и оздоровительную деятельность; местных органов власти и др.

«Sporal tec» оказывает услуги по разработке, тестированию и обеспечению безопасности инновационных проектов организаций. Благодаря сервисам французского спортивного кластера компании, партнеры получают необходимую информацию о новых технологиях, тенденциях в сфере спорта. Благодаря научным лабораториям «Sporal tec» компании имеют возможность провести углубленное исследование (диагностику) своих проектов, получить подробную информацию о сильных и слабых сторонах, уровне зрелости проекта, оценить возможный доступ к государственной поддержке инноваций.

Если проект находится на стадии завершения или уже создан, «Sporal tec» окажет услуги по привлечению к нему максимально возможного внимания. Продвигая проект, спортивный кластер содействует продвижению компании в целом. Для этого «Sporal tec»

использует услуги коммуникационной поддержки, коммуникационные инструменты и широкую базу контактов.

Спортивный кластер выпускает информационный бюллетень (более 2 000 подписчиков), имеет свой сайт в сети Интернет, организует тематические форумы, конференции и выставки (в том числе и международные), имеет около 300 опубликованных статей о деятельности спортивного кластера в СМИ.

«Sporal tec» активно занимается научно-исследовательской и опытно-конструкторской работой. Так, например, завершен исследовательский проект «SN2C Simulation». Этот проект позволил создать инструменты цифрового моделирования для проектирования подошв спортивной обуви (кроссовок). Благодаря проделанной работе было изучено механическое движение стопы при ходьбе и изменение положения стельки. Особенность этого проекта заключается в междисциплинарном подходе, который сочетает в себе такие разнообразные знания, умения и навыки, как: цифровые вычисления, 3D-САПР, характеристика материала, биомеханика, анатомия стопы, быстрое прототипирование и одновременное проектирование.

В настоящее время реализуется проект по теме эко-инноваций – «DWR» (durable water repellent – износостойкая водоотталкивающая пропитка). Цель проекта – разработка менее вредных способов создания износостойкой водоотталкивающей пропитки без элементов соединения фтора и других веществ, являющихся опасными для окружающей среды и здоровья.

Итак, «Sporal tec» – это кластер французских компаний спортивной индустрии, созданный с целью повышения конкурентоспособности предприятий за счет внедрения инноваций, поэтому спортивный кластер объединяет бизнес-структуры, исследовательские лаборатории, федерации и технические центры спортивного сектора с целью объединения и продвижения инновационных проектов.

Литература:

1. Strategic research and innovation agenda 2016-2021 // <https://epsi.eu/wp-content/uploads/2017/08/EPsi-Strategic-Agenda-web.pdf>
2. Официальный сайт французского спортивного кластера «Sporal tec» <http://sporaltec.fr/le-cluster/>
3. Strategy and mission of «
4. Sporal tec» <http://www.sporaltec.fr/le-cluster/strategie-et-missions/>

РЕЧЕВОЕ ОБЩЕНИЕ КАК ВИД КОММУНИКАТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СОВРЕМЕННОЙ СОЦИОСФЕРЕ

Юсеф Амро С.Ю. (Ливан), обучающийся
Масри Моххамед Деб (Сирия), обучающийся
Якуб Юссеф (Ливан), обучающийся
Йилдырым Омер Фуркан (Турция), обучающийся
О.О. Айвазян, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье раскрывается сущность речевого общения и коммуникации, а также причины коммуникативных неудач в современной логосфере. В работе отмечаются стили процесса коммуникативного взаимодействия и рекомендации для достижения эффективности в коммуникации.*

***Ключевые слова:** речевое общение, коммуникативная деятельность, коммуникативные неудачи, коммуникация, социосфера.*

В современной социосфере важнейшим элементом достижения взаимопонимания является эффективный процесс коммуникации, что непосредственно влияет на мирное сосуществование общества. Актуальность рассматриваемой темы не вызывает сомнения, обоснованием этому служит потребность личности и общества в целом общаться в целях получения и передачи информации, чувств и эмоций.

Формирование языковой и коммуникативной компетентности личности являлось важнейшим направлением во все периоды становления общества.

Коммуникация – это основа жизни человека. Успешное социальное, эмоциональное и интеллектуальное развитие невозможно без свободной коммуникации (общения) [1, с. 125].

Для выявления сущности такого явления, как коммуникация (общение), необходимо ответить на вопрос: что же такое общение?

Общение – это процесс передачи информации от одного лица другому с целью достижения коммуникативных целей и задач. Реализация указанных целей и задач происходит в рамках определенных коммуникативных стилей общения. Среди которых особо можно отметить следующие:

1. Доминантный, заключается в доминировании говорящего над слушающими, т.е. подавление и снижение роли людей в процессе коммуникации.

2. Драматический, предполагает преувеличение и приукрашивание сути высказывания в целях воздействия на разум людей для достижения корыстных целей, а именно придание значимости и статусности теме общения и своей личности.

2. Спорный означает потребность говорящего вступать в конфронтацию с слушающими в целях подтверждения правильности своей идеологии и необходимости занимать первостепенное положение в процессе коммуникативного взаимодействия.

3. Успокаивающий – включает употребление в процессе коммуникации психологических механизмов снижения напряжения в целях успокоения собеседника и впоследствии достижения коммуникативных целей и задач общения.

4. Впечатляющий – целенаправленное сознательное влияние на собеседника в целях произвести определенное впечатление.

5. Точный означает общение в рамках нормированного литературного языка без каких-либо быденно-разговорных стилей высказывания для достижения точности и правильности понимания сути общения.

6. Заинтересованный предполагает общение с отражением интереса к теме высказывания и собеседнику [2, с. 12].

7. Воодушевленный – реализуется посредством применения как вербальных средств общения, так и невербальных (жестов, мимики, взгляда и пр.).

8. Дружеский, заключается использовании мер поощрения собеседника (похвала, похлопывание и пр.).

9. Открытый, включает применение эмотивных компонентов коммуникативного взаимодействия.

Проанализировав различные стили речевого общения и их особенности, можно отметить основную проблему процесса коммуникации, заключающуюся в отсутствии взаимопонимания, приводящем к коммуникативным неудачам, вследствие разнообразных причин. Причины подобного явления кроются в следующем:

1) стереотипное мышление заключается в предвзятом отношении к собеседнику с учетом необоснованных слухов и высказываний;

2) предвзятое представление означает отвергание иной идеологии, несхожей с той, которой придерживается собеседник;

3) конфронтация во взаимоотношениях между собеседниками, что обусловлено враждебным отношением к объекту взаимодействия и предмету его высказывания, подобное явление оказывает неизгладимое впечатление и влияет на несправедливую оценку;

4) отсутствие внимания и интереса собеседника, где нет интереса проявляется безразличие к процессу коммуникации;

5) пренебрежение фактами, т.е. привычка делать выводы – заключения при отсутствии необходимых сведений;

6) ошибки в построении высказываний: неправильный выбор слов, сложность общения, слабая убедительность, нелогичность;

7) неверный выбор стратегии и тактики также влияет на процесс коммуникации.

Таким образом, речевое общение в процессе коммуникативного взаимодействия – это важный компонент успешности взаимосотрудничества. И для того чтобы достичь эффективности в коммуникативной деятельности, важным считается преодоление различных негативных социально-коммуникативных проявлений в обществе. Помимо этого коммуникативная составляющая процесса взаимодействия должна опираться на нормы и правила общения, закрепленные как социально, так и нормативно.

Литература:

1. Айвазян О.О. Коммуникация и речь // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – 2012. – Вып. 3 (103). – С. 125-129.

2. Евдокимова О.А. Коммуникативная компетенция в профессиональном становлении личности будущих специалистов / О.А. Евдокимова, Л.Е. Степанова // Вестник Екатеринбургского института. – 2(6). – 2009. – С. 12-13.

ГУМАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ ПОСРЕДСТВОМ ИНТЕНСИВНЫХ МЕТОДИК

Л.Г. Ярмолинец, кандидат филологических наук, профессор
М.С. Душко, кандидат психологических наук, доцент
О.А. Анисимова, кандидат филологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В представленной статье рассматривается обучение иностранному языку, основанное на положениях теории контекстного обучения, которое может быть успешно актуализировано посредством методов интенсивного обучения иностранным языкам, разработанных на основе суггестивных исследований К. Лозанова, в основу которых положена личность обучаемого. Этот факт дает возможность рассматривать интенсивные методы обучения в качестве фактора гуманизации обучения иностранным языкам.*

***Ключевые слова:** иностранный язык, интенсивные методы обучения, гуманизация, эмоционально-смысловой метод, личность.*

Спорт – уникальная предметная сфера деятельности человека, выделяющаяся тем, что охватывает практически все слои современного общества и бесспорно занимает важное место в общественной жизни. Спорт – явление интернациональное и подразумевает постоянные международные контакты и неизбежное общение в межкультурной среде. Постоянно проводится огромное количество международных спортивных мероприятий, предполагающих профессиональное иноязычное общение в рамках спортивного дискурса: международные спортивные состязания, зарубежные сборы, научно-спортивные конференции, оформление документов, общение с легионерами.

Специфика обучения общению на иностранном языке студентов-спортсменов остается в центре внимания отраслевой лингводидактики и педагогики, однако поиски оптимального варианта решения проблемы продолжаются [1, 4].

Исходя из профессионального опыта, наиболее продуктивным мы считаем обучение, основанное на положениях теории контекстного обучения, которое может быть успешно актуализировано посредством некогда популярных методов интенсивного обучения иностранным языкам, разработанных на основе суггестивных исследований К. Лозанова, в основу которых положена личность обучаемого. Этот факт дает возможность рассматривать интенсивные методы обучения в качестве фактора гуманизации обучения иностранным языкам [3, 5, 7].

Эмоционально-смысловой метод (ЭСМ) является нетрадиционным методом обучения. Если основной постулат традиционной методики – что нужно делать с «чужим» языком, чтобы он стал доступен человеку, то позиция ЭСМ – что нужно сделать с человеком, чтобы он овладел неизвестным ему языком.

Речь – не просто говорение вслух, а личное участие людей в окружающей его жизни. Нет общения ради общения, а есть общение ради решения важных жизненных задач. Язык при этом, являясь средством общения, включается в сферу эмоционально-смысловых устремлений человека. Человек рассматривается как личность, субъект отношений и сознательной деятельности.

Преподаватель не приходит в аудиторию с порцией языкового и речевого материала. Работа в аудитории заключается в работе с человеком. В преподавании используются те средства, которые дают возможность человеку реализовать свое «Я». Человек – не только существо говорящее, но прежде всего существо мыслящее. По мнению психолингвистов, мысль порождается в речи. Порождение речи – способность, присущая только человеку,

причем сам механизм порождения речи одинаков: порождает ли речь человек на родном или иностранном языке. И.Ю. Шехтер полагает, что каждый новый язык, изучаемый человеком, должен зародиться в его сознании точно так же, как когда-то в нем возникла родная речь [5]. Дать возможность сформировать и развить способность порождать речь на ИЯ – вот главное в ЭСМ подходе к человеку, изучающему ИЯ.

Автор методики рассматривает речевую деятельность как деятельность личности, при этом порождение речевого акта носит бессознательный характер. Высказывание – актуализированный личный смысл, общение осуществляется на уровне смысла. Следует отметить, что смысл, актуализированный в вербальной форме, порождаемый в момент речи, реализуется в формах высказывания заранее объективно не формализуемых самим говорящим. Сама вербальная ситуация (выражение смысла в словах) субъективна и ощущается как бы бессознательно. Осмысление высказывания может происходить в двух видах степеней свободы смыслообразования: употребление одного и того же вербального комплекса в разных смыслах; разными вербальными комплексами, воплощающими один и тот же смысл. Актуализация и есть собственно то условие, при котором смысл может существовать в момент речи [5]. По мнению И.Ю. Шехтера, при ЭСМ подходе к обучению ИЯ за основу берется не процесс воспроизведения ИЯ по правилам грамматики, а процесс развития у обучающегося владения языком при порождении речи. Единицей речи (и обучения) выступает высказывание. Тем самым обеспечивается речевая инициатива обучающегося, когда смыслообразование и речепорождение объединены в единый, целостный процесс речевой адаптации. Порождение речи происходит не на уровне значения, а на уровне смысла. Одно и то же значение может выступать в разных смыслах в зависимости от того, в каких событиях принимает участие участник высказывания.

Таким образом, основой обучения является высказывание в контексте тех событий, в которых протекает речь, что предполагает речевую деятельность только на уровне смысла при соответствующих эмоциональных переживаниях. Из этого следует свобода выбора слов и грамматических форм самим говорящим для достижения поставленной цели общения. Иными словами, суть метода заключается в том, что смысл высказывания не равен сумме значений языковых единиц, составляющих фразу. Таким образом, целью коммуникации является обмен смыслами, а не значениями. Обучение общению основывается на смыслообразовании, которое реализуется в групповом взаимодействии, моделирующем ситуацию непосредственного общения. Замена воспроизведения языкового материала на порождение речи увеличивает степень свободы речи, не ограничивает выбор языковых средств. Обучаемые становятся участниками определенных жизненных ситуаций и реализуют свое речевое поведение. Они свободны в выборе любых языковых средств для выражения смысла высказывания. Обучение общению организовано таким образом, что каждое речевое высказывание обучающегося мотивировано и психологически оправдано.

Характеристики интенсивных методов обучения: интенсивность, сиюминутные результаты, нетрадиционная ориентация обучения, интересные способы презентации материала и его актуализации в речи, чувство успешности, радости общения и пребывания в коллективе, доброжелательность преподавателя, непринужденная обстановка и пр. Многие формы вышеизложенного метода обучения являют собой современные интерактивные приемы и создают локальную мотивацию студентов к изучению ИЯ, обстановку, в которой все подчинено основному желанию – научиться говорить на ИЯ [2]. На кафедре иностранных языков КГУФКСТ в течение ряда лет практиковался курс обучения ИЯ по ЭСМ. Большое количество желающих, отсутствие пропусков занятий и обязательное участие в заключительном спектакле говорят сами за себя. Идеи интенсивных методов обучения и многолетний опыт работы позволили создать учебное пособие по обучению иноязычному общению в социокультурной сфере «Sports Speaks English» [6].

Литература:

1. Вербицкий А.А. Структура содержания обучения иностранному языку специальности: комплексный подход / А.А. Вербицкий, Н.П. Хомякова // Вестник МГЛУ. Серия «Педагогические науки». – М., 2011. – С. 61-71.
2. Гетман Е.И. К вопросу о подходах и методах обучения иностранному языку в неязыковом вузе в рамках интерактивных технологий / Е.И. Гетман, В.П. Осадчая // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – №1. – С. 18-19.
3. Китайгородская Г.А. Интенсивное обучение иностранным языкам. Теория и практика. – М.: Высшая школа, 2009.
4. Урусова Л.Р. Развитие профессиональных коммуникативных умений студентов факультетов физической культуры в процессе обучения иностранному языку / Л.Р. Урусова, В.А. Петьков // Вестник АГУ: науч. жур. – 2016. – Выпуск 4 (189). – С. 180-184.
5. Шехтер И.Ю. Курс эмоционально-смыслового обучения чужому языку. – М., 1991.
6. Ярмолинец Л.Г. Иностраный язык: «Sports Speaks English» (учебное пособие). – Краснодар, 2019. – 193 с.
7. Lozanov G., Gateva E. The Foreign Language Teacher's Suggestopedic Manual. – New York: Gordon and Breach. 1988.

ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК: ГУМАНИСТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ В МАГИСТРАТУРЕ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л.Г. Ярмолинец, кандидат филологических наук, профессор
О.Б. Анисимова, кандидат филологических наук, доцент
Ж.А. Терпелец, кандидат филологических наук, доцент
ФГБОУВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются возможности развития личности магистранта посредством предмета иностранный язык в аспекте реализации соответствующих универсальных компетенций ФГОС ВО 3++. Гуманизация через обучение иностранному языку: межличностные взаимоотношения преподавателя – обучающегося; соблюдения определенных условий организации процесса обучения; формирование профессиональной межкультурной компетенции.*

***Ключевые слова:** гуманизация образования, иностранный язык, личность магистранта, профессиональная межкультурная компетенция, межкультурное общение, учебная деятельность.*

Современные социально-экономические преобразования, происходящие в российском обществе, а также существующие глобальные проблемы в области спорта и физической культуры предъявляют новые требования к обучению иностранному языку в магистратуре неязыковых вузов. Обобщив требования ФГОС различных поколений, можно сделать вывод об общей тенденции к гуманизации обучения. Обучающийся уровня магистратуры должен обладать не только профессиональными знаниями в области физической культуры и спорта, но и быть разносторонним человеком, владеющим иностранным языком, способным находить, оценивать, сопоставлять полученные знания из зарубежных источников.

В связи с введением новых образовательных стандартов третьего поколения (ФГОС ВО 3++), на наш взгляд, большое значение уделяется не только обучению в профессиональном плане, но и развитию и совершенствованию обучающегося как личности. Обществу необходимы не просто специалисты, а люди с четкими нравственными устоями, которые могут эффективно работать, иметь чувство собственного достоинства и личный потенциал, приспосабливаться к быстро меняющимся технологиям, самостоятельно принимать решения, работать в команде. Вышеотмеченное возможно реализовать посредством гуманизации образования. Как отмечают ученые, лишь через гуманизацию образования можно воспитать и обучить цельную высоконравственную личность и развить ее профессионально. Главная идея гуманизации образования – сделать учебно-образовательный процесс в высшем учебном заведении более человечным, таким, при котором высшим гуманистическим смыслом социального развития становится отношение к человеку (в нашем случае обучающемуся), как «высшей ценности бытия» [1]. Обязательным условием гуманизации обучения являются межличностные взаимоотношения по типу преподаватель-обучающийся. Преподаватель выступает как организатор учебного процесса, направляющий и помогающий рационально, осознанно понять и выполнить определенный вид учебной деятельности [2]. Именно дисциплина «Иностранный язык», обладающая большим потенциалом воздействия, в отличие от других учебных дисциплин, позволяет говорить о гуманистическом процессе. Занятия проводятся в малых группах, что способствует индивидуализации процесса учебного общения и установления доверительных, доброжелательных отношений преподавателя с обучающимися.

Новые ФГОС ВО третьего поколения уровня магистратуры по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» содержат определенные универсальные компетенции и индикаторы достижения универсальных компетенций гуманистического

характера. На наш взгляд, данные компетенции способствуют формированию и развитию разносторонней, образованной и эрудированной личности. В качестве примера можно привести такие универсальные компетенции и индикаторы достижения, как УК-4 и УК-5 [4]. Так, сформированная УК-5 дает возможность выпускникам магистратуры принимать участие в межкультурном профессиональном диалоге, что и является одной из основных целей обучения иностранному языку в магистратуре.

На наш взгляд, формирование универсальных компетенций и индикаторов достижений в аспекте гуманизации при обучении иностранному языку магистрантов возможно при соблюдении определенных условий:

- создание условий положительной мотивации в процессе изучения иностранного языка [3];
- правильная организация учебного занятия (в соответствии с коммуникативными целями и задачами). Для подготовки обучающихся к участию в профессиональном межкультурном диалоге в образовательном процессе необходимо использовать различные методические приемы, такие как деловые и ролевые игры, проектные работы, презентации, кейс-задачи. Занятия способствуют развитию у обучающихся навыков коммуникативного общения в дальнейших профессиональных реалиях (умение анализировать ситуацию, выражать свое мнение, участвовать в дискуссии);
- условие преемственности полученных знаний. Иностранный язык как средство общения для решения задач в профессиональной и научной сфере предполагает наличие у обучающихся комплекса иноязычных знаний, речевых и коммуникативных умений, полученных ранее при обучении в бакалавриате;
- условие интегративности профессиональных и иноязычных знаний, способствующее находить наиболее эффективные пути и средства решения возникающих задач на иностранном языке.

Цель обучения иностранным языкам в магистратуре – обучение чтению иноязычной профессионально ориентированной литературы, изданной в зарубежных научных журналах, представленных в интернет-ресурсах, что неизбежно ведет к межкультурному диалогу. Вполне очевидно, что специалист в области спорта и физической культуры, владеющий иностранным языком, не только общается, сотрудничает с представителями других стран, культур, но и вносит свой вклад в особенности культурных проявлений той или иной страны, учится уважать достижения иной культуры, сопереживать проблемам.

Например, на сайте Ирландского института спорта представлен ряд статей, описывающих роль тренера в подготовке спортсменов и их взаимопонимание [5]. Но это точка зрения тренеров, носителей британской культуры, их видение своей профессиональной деятельности, которая может совпадать или не совпадать с мнениями российских коллег. Работая с текстами такого характера, магистранты получают возможность не только применить знание иностранного языка, но и одновременно ознакомиться с новыми методиками, проблемами по профессиональной тематике, представленными с точки зрения носителя иной культуры. Обучающиеся активно принимают участие в межкультурном диалоге, подготавливая эссе, презентации, сопоставляя факты и, что очень важно, выражая свое мнение.

Аутентичные тексты профессиональной направленности ориентированы на обучение семантизации несовпадений профессиональной культурной (понятийной картины) и языковой картины мира. Так, в английском спортивном дискурсе широко применяется термины *performance* и *skill*, иллюстрирующие терминологическую омонимию: *performance* – спортивное выступление, спортивный результат, показ, спортивная деятельность и т.д; *skill* – умение, навык, элемент, упражнение и пр. Для того чтобы правильно найти контекстное значение и сделать эквивалентный и адекватный перевод текста, обучающиеся анализируют ситуацию общения, используя знания, полученные на специальных предметах, что иногда переходит в научную дискуссию. Таким образом формируется межкультурная коммуникативная профессионально ориентированная компетенция (лингвистическая,

социокультурная, лингвокультурная), которая позволяет обучающимся представлять обзоры иноязычных материалов по проблеме научного исследования в виде аннотаций и публикаций в научных журналах, выступать с докладами на научно-практических конференциях, так как именно магистратура является первым уровнем приобщения к науке.

Обобщая вышеизложенное, можно говорить о том, что обучение иностранным языкам в магистратуре направлено не только на обучение лексической и грамматической составляющей языка, но и на изучение менталитета, культуры страны изучаемого языка, ставящие перед собой гуманистические цели - развить личность современного магистранта не только как профессионала в области одной деятельности, но и как личность с общекультурными ценностями, с учетом ее потребностей и условий окружающего мира.

Литература:

1. Амерханова Н.Э. Гуманизация образовательного процесса [Текст] / Н.Э. Амерханова, О.В. Матвеева // Инновационные педагогические технологии: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2015 г.). – Казань: Бук, 2015. – С. 11-14. – URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/183/8868/> (дата обращения: 19.01.2020).

2. Берулава М.Н. Теория и практика гуманизации образования. – М.: Гелиос, 2000. – 338 с.

3. Душко М.С. Мотивация как важнейшая психологическая предпосылка освоения иностранного языка // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма. – 2018. – №1. – С. 261-262.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 944 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура» – URL <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71688566/> (дата обращения: 19.01.2020).

5. Сайт Ирландского университета – URL <http://www.stir.ac.uk/>

РАЗДЕЛ 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК: 796.01:612+796.422.12

ОСОБЕННОСТИ РИТМОСТАЗА И АУТОХРОНОМЕТРИИ У СПРИНТЕРОВ 11-17 ЛЕТ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

И.М. Абдуллаев, кандидат биологических наук, председатель комитета по физической культуре и спорту Буденновского района, г. Буденновск, Россия;
Л.И. Губарева, доктор биологических наук, профессор
К.М. Смышнов, кандидат педагогических наук, доцент
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», г. Ставрополь, Россия

***Аннотация.** Среди более квалифицированных спринтеров преобладают мальчики слабо выраженного утреннего – 50% (в контрольной группе 35%) и индифферентного – 40% (в контрольной группе 13%) хронотипов, 5% составляют спортсмены с утренним (в контрольной группе 13%) и 5% – со слабо выраженным вечерним хронотипом (в контрольной группе 30%). В 12,13,15,16 и 17 лет у успешных спринтеров длительность индивидуальной минуты (ИМ) ниже, чем в контрольной группе. Таким образом, прогностическими маркерами успешности мальчиков в видах легкой атлетики следует считать принадлежность к слабо выраженному утреннему и индифферентному хронотипам с относительно низкими значениями ИМ.*

***Ключевые слова:** легкоатлеты-спринтеры, маркеры успешности, длительность индивидуальной минуты, хронотип.*

Необходимость интенсификации и специализации тренировочного процесса заставляет вести поиск новых информативных методов диагностики дефинитивных проявлений результата генотип-средовых взаимодействий на ранних этапах онтогенеза, позволяющих прогнозировать успешность спортсменов в видах легкой атлетики (Алексанянц Г.Д., 2009; Сергиенко Л.П., 2012; Макарова Г.А. и соавт., 2013 и др.). Однако до настоящего времени недостаточно исследованы параметры аутохронометрии и биоритмологического профиля при отборе в спринтерские виды легкой атлетики, несмотря на то, что уровень функционального состояния ведущих адаптационных систем – эндокринной и центральной нервной систем имеет выраженную циркадианную динамику.

Исходя из этого, целью исследования было выявить особенности онтогенеза эндогенного отсчета времени и хронотипа у спринтеров различного уровня спортивной квалификации; определить прогностическую значимость длительности индивидуальной минуты и принадлежности к хронотипу при профотборе в спринтерские виды легкой атлетики.

В условиях естественного эксперимента проведено поперечно-продольное обследование 109 легкоатлетов-спринтеров (бег на 100, 200, 400 м, бег 110 м с барьерами, прыжки в длину) мужского пола 11-17 лет ДЮСШ г. Буденновска в динамике 3-летнего лонгитюдного исследования. Контрольную группу составили 110 школьников общеобразовательной школы, не занимающихся спортом. Все учащиеся принадлежали к I и II группам здоровья и не были отягощены генетической патологией. Исследование проходило с согласия родителей, в соответствии с требованиями биомедицинской этики и Хельсинской декларации о правах человека.

Показателями ритмостаза служили длительность индивидуальной минуты (ИМ) (Halberg, 1969) и принадлежность к хронотипу. Результаты исследования подвергали статистической обработке с использованием программы «StatisticaforWindows 6.0».

Принадлежность к хронотипу и длительность индивидуальной минуты (ИМ)

являются генетически детерминированными показателями эндогенной организации биологических ритмов (Моисеева Н.И., 1991). Согласно результатам исследования, в контрольной выборке представлены все хронотипы, в то время как среди спринтеров преобладают (в порядке убывания) слабо выраженный утренний тип – 50% (в контрольной группе 35%), индифферентный тип («голубь») – 40% (в контрольной группе 13%), утренний тип («жаворонок») – 5% (в контрольной группе 13%) и слабо выраженный вечерний тип – 5% (в контрольной группе 30%). В нашей выборке легкоатлетов-спринтеров отсутствуют представители вечернего типа («сова») (в контрольной группе 9%).

В пользу преобладания утренних типов среди легкоатлетов-спринтеров свидетельствуют и показатели балльной оценки, согласно которым количество баллов, отражающих принадлежность к утренним хронотипам, у спринтеров было значимо выше, чем в контрольной группе ($52,2 \pm 0,3 \div 66,6 \pm 0,9$ балла и $48,1 \pm 2,0 \div 52,8 \pm 2,5$ балла, соответственно, $p \leq 0,05-0,01$).

Таким образом, в секцию спринтерских видов легкой атлетики приходят преимущественно представители слабо выраженных утренних и индифферентных хронотипов.

Анализ показателей длительности ИМ выявил, что ее величина у мальчиков контрольной группы достигает дефинитивных значений к юношескому возрасту, составляя в среднем $57,8 \pm 1,1$ с. У легкоатлетов-спринтеров длительность ИМ в 12, 13, 15-17 лет ниже, чем в контрольной группе ($p < 0,05-0,001$). В то же время следует подчеркнуть, что значения ИМ у спринтеров более высокой квалификации остаются в пределах нижней границы физиологической нормы (Губарева Л.И. и соавт., 2007) – $54,1 \pm 1,0$ с у перворазрядников ($p < 0,05$) и $49,5 \pm 1,4$ с у КМС ($p < 0,05$).

Таким образом, длительность ИМ и принадлежность к слабо выраженному утреннему и индифферентному хронотипам должны быть в центре внимания тренера при наборе учащихся в легкоатлетические секции ДЮСШ, училищ олимпийского резерва, а также при комплектовании групп олимпийского резерва.

Для реализации индивидуального подхода необходимо учитывать не только особенности эндогенного отсчета времени и хронотипа, но и критические периоды психосоматического развития, что позволит более объективно прогнозировать успешность и надежность соревновательной деятельности, индивидуализировать тренировочный процесс и сохранить здоровье юных спринтеров. Учет особенностей хронотипа позволит правильно планировать тренировочный режим и предупреждать нежелательные срывы, развитие десинхроноза, сохранять физическое и психическое здоровье.

Литература:

1. Алексанянц Г.Д. Особенности функционального состояния девушек, занимающихся легкой атлетикой / Г.Д. Алексанянц, Т.Г. Гричанова., Т.С. Чернова // Современные наукоемкие технологии. – 2009. – № 12. – 46 с.
2. Губарева Л.И. Психофизиология: Учебное пособие для вузов / Л.И. Губарева, Р.О. Будкевич, Е.В. Агаркова. – М.: ВЛАДОС, 2007. – 188 с.
3. Макарова Г.А. Физиологические критерии в системе прогнозирования успешности соревновательной деятельности спортсменов в избранном годичном тренировочном цикле / Г.А. Макарова, И.Б. Барановская, Бушуева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – №3. – С. 36-40.
4. Моисеева Н.И. Время в нас и время вне нас / Н.И. Моисеева. – Л.: Лениздат, 1991. – 156 с.
5. Сергиенко Л.П. Дерматоглифика, здоровье, спорт: монография / Л.П. Сергиенко. – Тернополь: Навчальна книга. – Богдан, 2012. – 272 с.
6. Halberg F. (1969). Цит.: Моисеева Н.И., Сысуев В.Н. Временная среда и биологические ритмы / Halberg, F. – Л.: Наука, 1981. – 127 с.

КОМПОНЕНТЫ ТЕЛА У ЖЕНЩИН-СПОРТСМЕНОК РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ (результаты предварительных исследований)

А.С. Апрыщенко, младший сотрудник

С.В. Черниговская, аспирант

А.А. Карпов, кандидат педагогических наук

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В последние десятилетия в системе текущего контроля за спортсменами всех уровней в рамках их антропометрического тестирования особую роль играет анализ жирового компонента состава тела путем суммирования толщины семи кожных складок на трицепсе, бицепсе, подлопаточной, надостной, брюшной мышцах, в передней части бедра и средней части икроножной мышцы, а также компонентного уровня варьирования при определении соматотипа по Р.Н. Дорохову. Однако этот метод требовал длительных процедур измерения охватных размеров, толщины кожных складок и расчета искомым параметров [1].*

***Ключевые слова:** гребля на байдарках и каноэ, анализ компонентного состава тела.*

В последние годы, за счет внедрения новых аппаратно-диагностических комплексов, появилась возможность оценки не только общих процентных соотношений различных компонентов тела, но и анализа этих компонентов в области верхних и нижних конечностей [4]. Учитывая это, мы сочли целесообразным, в рамках предварительных исследований, провести анализ и оценку общей массы скелетной мускулатуры, массы и процентного содержания жира, костной массы, тощей и безжировой массы, а также жирового компонента в отдельных сегментах опорно-двигательного аппарата (правая рука, левая рука, туловище, правая нога и левая нога) [2, 3, 5].

В исследованиях приняли участие 7 спортсменок, специализирующихся в гребле на байдарках, шесть из которых имели квалификацию мастера спорта, а одна – заслуженного мастера спорта. Показатели последней были взяты в качестве эталонных (таблица 1).

Таблица 1 – Основные характеристики спортсменок, специализирующихся в гребле на байдарках (соревновательная дистанция 500 м)

ФИО	Возраст	Длина тела, см	Масса тела, кг	Узкая специализация	Квалификация	Период тренировочного цикла
В-ая	18	163	65,40	Гребля на 500 м	МС	Соревновательный
П-ва	19	164	60,70	Гребля на 500 м	МС	Соревновательный
К-ва	19	175	82,00	Гребля на 500 м	МС	Соревновательный
Г-ва	18	165	61,10	Гребля на 500 м	МС	Соревновательный
Н-ва	22	167	56,2	Гребля на 500 м	МС	Соревновательный
А-ва	18	174	82,00	Гребля на 500 м	МС	соревновательный
Р-ко	29	171	65,00	Гребля на 500 м	ЗМС	Соревновательный

Результаты антропометрического тестирования избранного контингента спортсменок приведены в таблице 2.

Как видно из представленных данных, спортсменка высшей квалификации значительно отличается от представительниц данной специализации, имеющих квалификацию мастера спорта, по процентному содержанию жира, которое у первой значительно ниже. Что касается остальных параметров, то определенную тенденцию к снижению с повышением квалификации обнаруживают также содержание жира в правой и левой руке, правой и левой ноге и в туловище, значения которых у элитной спортсменки находятся на нижней границе нормы.

Таблица 2 – Результаты антропометрического тестирования женщин-спортсменок, специализирующихся в гребле на байдарках

Регистрируемые антропометрические параметры	Эталонная величина у ЗМС	Значение параметра у МС (X ±sx)	Диапазон колебаний ±1σ	
Длина тела, см	171	168±2,13	163-173	
Масса тела, кг	65,00	69,57±4,73	50-81	
Площадь поверхности тела	1,76	1,80±0,07	1,63-1,97	
Тощая масса, кг	52,30	49,17±2,19	43,80-54,54	
Безжировая масса, кг	55,50	52,33±2,39	46,47-58,20	
Масса скелетной мускулатуры, кг	31,10	29,22±1,41	25,77-32,67	
Содержание жира в теле, кг	9,50	17,23±2,52	11,07-23,40	
Процентное содержание жира, %	14,60	24,15±2,15	18,90-29,40	
Уровень висцерального жира, абс.ед.	3	6,83±1,14	4,05-9,52	
Масса костного компонента, кг	24,40	23,12±0,99	20,69-25,54	
Индекс массы тела, кг/м ²	22,20	24,58±1,34	23,31-27,86	
Анализ тощей массы по сегментам	Правая рука, кг	3,13	2,82±0,17	2,40-3,23
	Левая рука, кг	3,06	2,80±0,15	2,43-3,17
	Туловище, кг	24,7	23,20±0,97	20,83-25,57
	Правая нога, кг	8,08	7,58±0,39	6,62-8,54
	Левая нога, кг	8,08	7,56±0,34	6,73-8,39
Анализ жировой массы по сегментам	Правая рука, кг	0,40	1,07±0,18	0,62-1,56
	Левая рука, кг	0,40	1,08±0,19	0,61-1,56
	Туловище, кг	4,70	9,05±1,46	5,47-12,63
	Правая нога, кг	1,50	2,45±0,32	1,66-3,24
	Левая нога, кг	1,50	2,45±0,32	1,66-3,24
Внутриклеточная вода, л	25,60	23,93±1,07	21,32-26,55	
Внеклеточная вода, л	15,00	14,27±0,64	12,71-15,82	
Общее кол-во воды, л	40,60	38,20±1,7	34,04-42,36	

Таким образом, согласно полученным результатам, одним из обязательных компонентов антропометрического тестирования спортсменов высокой и высшей квалификации, специализирующихся в гребле на байдарках, должно быть определение общего процентного содержания жира, а также жировой массы верхних и в меньшей степени нижних конечностей.

Как известно, основными причинами увеличения жировой массы могут быть:

- недостаточный объем работы, направленной на развитие выносливости;
- избыток углеводов в питании спортсменов;
- индивидуальные особенности метаболизма, которые либо позволяют, либо не позволяют приближаться к эталонным значениям жирового компонента тела.

Чтобы подтвердить или опровергнуть эти предположения, необходимо проведение дальнейших исследований.

Литература:

1. Дорохов Р.Н. Неизвестная анатомия: Учебное пособие / Р.Н. Дорохов. – Спец. Лит. СПб – 2014. – 240 с.
2. Капилевич Л.В. Возрастная морфология: Учебное пособие / Л.В. Капилевич, А.В. Кабачкова, Е.Ю. Дьякова. – Томск: Томский государственный университет, 2009. – 207 с.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебное пособие / Г.А. Макарова. – М: Советский спорт, 2002. – 64 с.
4. Николаев Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнова. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
5. Physiological Tests for Elite Athletes, 2nd edition By Rebecca K. Tanner and Christopher J. Gore, editors; Australian Institute of Sport. 2012. – 435-448 с.

ВЛИЯНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА НА ПАРАМЕТРЫ МОТОРНЫХ ОТВЕТОВ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

М.Г. Барканов, аспирант

Р.М. Городничев, доктор биологических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры»,
г. Великие Луки, Россия

***Аннотация.** Представлены результаты влияния ритмической электрической стимуляции копчикового сплетения на параметры моторных ответов мышц нижних конечностей. Стимуляция в области копчикового сплетения наносилась через поверхностные электроды в течение 10 сек. До и после стимуляции регистрировались моторные ответы с мышц левой ноги (*m. rectus femoris*, *m. biceps femoris*, *m. gastrocnemius*, *m. tibialis anterior*), вызываемые одиночным электрическим стимулом на спинной мозг в области T11-T12 позвонков. Полученные экспериментальные данные свидетельствуют, что 10-секундная электрическая стимуляция копчикового сплетения приводит к повышению возбудимости мышц-сгибателей и снижению возбудимости мышц-разгибателей нижних конечностей.*

***Ключевые слова:** нейрофизиология, электрическая стимуляция, копчиковое сплетение.*

К настоящему времени накоплены экспериментальные данные об активации локомоторных генераторов с помощью разных видов стимуляции (Р.М. Городничев и др., 2012; Селионов В.А. и др. 2009). В работе Н. Gabbay с соавт.(2002) установлена возможность активации копчиковых и крестцовых сегментов спинного мозга, обеспечивающих ритмические движения хвоста у новорожденных спинальных крыс, посредством фармакологической стимуляции. Чередующие ритмические пачки электроактивности в области сгибательных мотонейронов у пациентов с травмами спинного мозга можно вызвать за счет активации метоксалином крестцово-копчиковых сетей (М. Cherniak et al., 2017).

В связи с вышеизложенным представлялось оправданным изучить эффекты неинвазивной электрической стимуляции копчиковых сегментов на вызванные моторные ответы мышц нижних конечностей.

Цель – изучить влияние ритмической электрической стимуляции спинного мозга на параметры моторных ответов мышц нижних конечностей.

В экспериментах принимали участие 8 здоровых мужчин в возрасте 17-25 лет. Испытуемым наносилась ритмическая электрическая стимуляция в область копчикового сплетения в течение 10 сек. До и после стимуляции регистрировались моторные ответы с мышц левой ноги (*m. rectus femoris*, *m. biceps femoris*, *m. gastrocnemius*, *m. tibialis anterior*), вызываемые одиночным электрическим стимулом на спинной мозг в области T11-T12 позвонков. Стимуляционный активный электрод располагался в накожной проекции копчикового сплетения (Co1- Co4). Интенсивность ритмической стимуляции подбиралась по субъективным болевым ощущениям испытуемого, частота следования импульсов составляла 30 Гц. Изучались характеристики вызванных моторных ответов (ВМО) до и после стимуляционного воздействия.

В начале эксперимента регистрировалась кривая зависимости амплитуды ВМО мышц нижних конечностей от силы однократного электрического стимула (Рис. 1). Выявлено, что первые ВМО появлялись в дистальных мышцах (*m. gastrocnemius*, *caput mediale*, *m. tibialis anterior*), а затем – в проксимальных (*m. rectus femoris*, *m. biceps femoris*). Это свидетельствует о более высокой возбудимости моторных пулов, иннервирующих дистальные мышцы нижних конечностей.

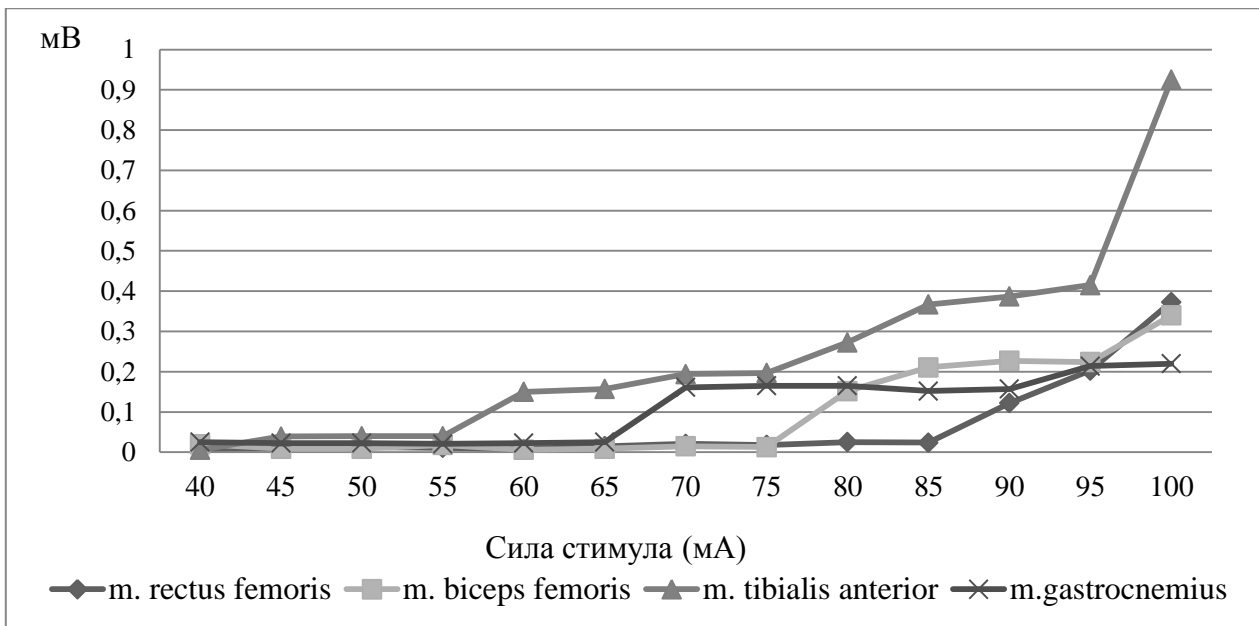


Рис. 1. Кривая зависимости амплитуды моторного ответа мышц нижних конечностей от силы стимула, наносившегося в область поясничного сплетения (Co1- Co4)

При изучении ВМО нижних конечностей, вызываемых минимальной по величине силой, установлено, что под влиянием 10-секундной стимуляции амплитуда ВМО *m. rectus femoris* повысилась на 13,78%, а у *m. biceps femoris* снизилась на 5,58% (Рис. 2). У мышц голени проявлялась такая же закономерность. Амплитуда ВМО *m. tibialis anterior* возросла на 5,00%, у *m. gastrocnemius* снизилась на 13,66%.

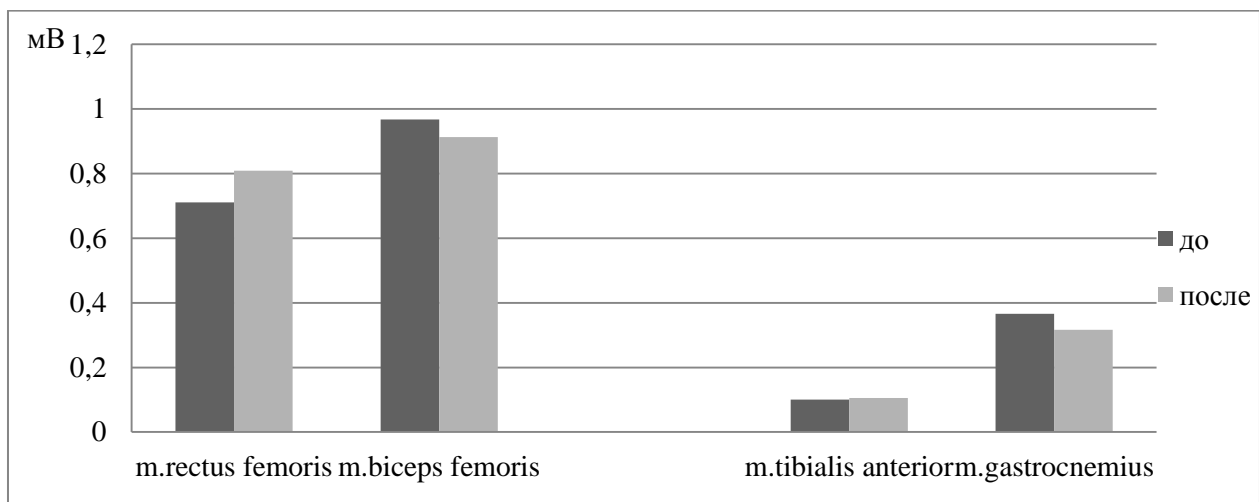


Рис. 2. Амплитуда вызванных моторных ответов нижних конечностей при минимальной силе стимула

Амплитуда ВМО мышц-разгибателей – *m. rectus femoris* и *m. tibialis anterior*, вызываемая максимальной силой стимула после стимуляции копчикового сплетения, снизилась относительно фонового значения на 0,49% и 2,23% соответственно. Амплитуда *m. biceps femoris* повысилась на 3,50%, у *m. gastrocnemius* данный параметр оставался практически неизменным.

Полученные экспериментальные данные свидетельствуют, что 10-секундная электрическая стимуляция копчикового сплетения приводит к повышению возбудимости мышц-сгибателей и снижению возбудимости мышц-разгибателей нижних конечностей.

Литература:

1. Городничев Р.М. Чрескожная электрическая стимуляция спинного мозга: неинвазивный способ активации генераторов шагательных движений у человека / Р.М. Городничев, Е.А. Пивоварова и др. // Физиология человека. – 2012. – №38 (2). – С. 46-56.
2. Селионов В.А. Активация шагания электрической стимуляцией у человека в условиях разгрузки и его изменения под действием афферентных влияний / В.А. Селионов, И.А. Солопова, Ю.П. Иваненко // Физиология человека. – 2009. – №35 (3). – С. 42-52.
3. Gabbay H., Delvolve I., Lev-Tov A. Pattern generation in caudallumbar and sacrococcygeal segments of the neonatal rat spinal cord // J Neurophysiol. 2002. №88. С. 732-739.
4. Cherniak M., Anglister L., Lev-Tov A. Shaping the Output of Lumbar Flexor Motoneurons by Sacral Neuronal Networks // J. Neurosci. 2017. №37(5). С. 1294 -1311.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ АСИММЕТРИИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РЕГБИСТОВ

Е.М. Бердичевская, доктор медицинских наук, профессор

Е.С. Тришин, кандидат биологических наук

Акуабу К. С-Ж., магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлен детальный анализ индивидуального профиля асимметрии (ИПА) у регбистов, входящих в состав сборной России. Исследованы особенности проявления сенсорных и моторных асимметрий, характерные для регбистов высокой квалификации.

Ключевые слова: индивидуальный профиль асимметрии, регби, высококвалифицированные спортсмены.

В настоящее время спорт высоких достижений признан профессиональной деятельностью, эффективность которой зависит не только от физических и мотивационных, но и нейрофизиологических резервов спортивного мастерства [1, 2]. Поиск специальных средств повышения функциональных резервов спортсмена является актуальной задачей. Так, не подвергается сомнению, что индивидуальный тип функциональной асимметрией головного мозга (ФАМ) является важнейшим индивидуально-типологическим свойством человека, составляя, в том числе, и основу формирования двигательного портрета [2, 3]. Показано, что асимметрия двигательных цепей, являющаяся наследственным свойством, все же довольно пластична и под действием целенаправленного многолетнего тренировочного процесса может корректироваться [5, 6]. Учет сенсорных и моторных асимметрий способствует более высоким спортивным результатам, правильному выбору амплуа и тактики действий спортсмена [2, 5, 6]. Однако, несмотря на актуальность, исследований функциональных асимметрий у спортсменов, занимающихся регби, нами не обнаружено.

Цель исследования – изучение специфики ИПА у регбистов сборной России (Регби-7).

Нами были обследованы 15 мужчин – членов сборной России (спортивная квалификация МСМК, МС, КМС; средний возраст – $24 \pm 1,6$ года). Для выявления ИПА использовали набор из 45 тестов, сформированный Е.М. Бердичевской [1], позволяющих не только качественно определить характер асимметрии – симметрии (левый – правый – амбидекстр), но и количественно оценить степень латерального доминирования моторики рук и ног, зрения и слуха. Использован пакет программ «Statistica 7».

Результаты анализа функциональных асимметрий (моторных и сенсорных компонентов) у спортсменов, занимающихся регби-7 представлены на рисунке:

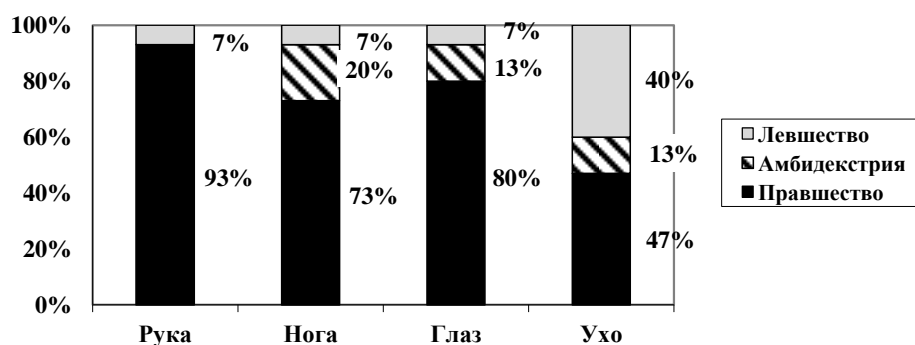


Рис. Межполушарное распределение моторных и сенсорных функций у регбистов

Так, у высококвалифицированных регбистов правая рука являлась доминирующей в 93% случаев, а правая нога в 73%. Левшество верхних и нижних конечностей встречалось у 7% спортсменов. Амбидекстрия рук отсутствовала, амбидекстрия ног встречалась часто – у 20% регбистов. Правый ведущий глаз обнаружен у 80% спортсменов, левый – у 7%, амбидекстрия зрения наблюдалась у 13%. Правое ведущее ухо доминировало всего лишь у 47% обследуемых, левое – у 40%, амбидекстрия слуха выявлена у 13%.

Таким образом, для большинства регбистов сборной России характерно выраженное правостороннее доминирование моторных функций и зрения, т.е. акцентирование системы межполушарных взаимоотношений в сторону увеличения левополушарной функциональной активности. Возможно, это связано со спецификой тактических взаимодействий, в которых важная роль отводится логической схеме игры. При этом следует обратить особое внимание на высокий процент регбистов с функциональным равенством ног (20%), зрения и слуха (по 13%).

Детальный анализ рейтинга вариантов ИПА (табл. 1) обнаружил, что наиболее распространенным среди регбистов является «абсолютно правый» («ПППП» – 26,7%), на втором месте – «преимущественно правый» («ПППЛ» – 33,3%). Остальные варианты обнаружены в единичных случаях.

Таблица 1 – Рейтинг вариантов индивидуального профиля асимметрии у регбистов

№ п/п	Контингент регбисты	
	ИПА	%
1	ПППП	33,3
2	ПППл	26,7
3	ПлПл	6,6
4	ПаПа	6,6
5	ППаП	6,6
6	ПаПП	6,6
7	Пааа	6,6
8	лПлл	6,6
Всего	7	100

Привлекает внимание наличие амбидекстральности моторики ног, зрения и слуха (в сумме 27%). Значительно чаще встречаются представители с ведущим правым глазом (80%), по сравнению со среднепопуляционными цифрами (66%). Так, известен факт, что люди с доминирующим правым глазом обладают повышенным уровнем адаптации, работоспособности, стрессоустойчивости и субъективного произвольного контроля [1, 2]. Следует отдельно указать, что среди регбистов «явные» и «скрытые» левши в сумме достигали 40%. Регбисты сборной России с односторонней моторной асимметрией (ПП и лл) составляли 80%, а с перекрестной (Пл и лП) – 15%. Регбисты с односторонней сенсорной асимметрией составляли 47%, с перекрестной – 33%.

Чтобы провести более тщательное исследование типа межполушарной асимметрии, у регбистов рассчитывали величину коэффициента интегральной асимметрии (КИА, %) – показатель, который косвенно отражает выраженность ФАМ в целом (табл. 2).

Обнаружено, что основными типами межполушарной асимметрии у регбистов сборной России являлись «сильное правшество» (48%) и «абсолютное правшество» (40%). В единичных случаях встречались «амбидекстрия» и «сильное левшество». Данное распределение типов ФАМ среди регбистов можно связать с разнообразными особенностями технической и тактической подготовки спортсменов, сочетающей сложнокординационные и прицельные динамические действия рук и ног, статические композиции в ситуативных условиях быстрого реагирования.

Таблица 2 – Распределение основных типов функциональной межполушарной асимметрии (в %) у регбистов

Тип межполушарной асимметрии	Коэффициент интегральной асимметрии (КИА, %)	Контингент
		регбисты
Абсолютное левшество	от -100% до -50%	-
Сильное левшество	от -50% до -10%	6 %
амбидекстрия	от -10% до +10%	6 %
Сильное правшество	от +10% до +50%	48 %
Абсолютное правшество	от +50% до +100%	40 %

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что успешность занятий в регби присуща спортсменам с определенными вариантами ИПА. Для регби-7 предпочтительным является четко дифференцированный односторонний тип доминирования или преимущественно односторонний (правый или левый) с выраженным доминированием активности правой или левой гемисферы. Полученные данные свидетельствуют о перспективности проведения дальнейших углубленных исследований ИПА у спортсменов с различным амплуа, что, с одной стороны, позволит более четко связать особенности моторных и сенсорных компонентов ИПА с функциональными обязанностями игрового амплуа, с другой стороны, может явиться дополнительным научным обоснованием использования фактора симметрии-асимметрии в тренировочном процессе для повышения эффективности спортивного отбора и подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Литература:

1. Бердичевская Е.М. Роль функциональной асимметрии мозга в возрастной динамике двигательной деятельности человека: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Е.М. Бердичевская. – Краснодар, 1999. – 47 с.
2. Бердичевская Е.М. Функциональные асимметрии в спорте: курс лекций / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017.–120 с.
3. Леутин В.П. Функциональная асимметрия мозга: мифы и действительность / В.П. Леутин, Е.И. Николаева. – СПб.: Речь, 2008. – 368 с.
4. Москвин В.А. Индивидуальные различия функциональной асимметрии в спорте / В.А. Москвин, Н.В. Москвина // Международный научно-теоретический журнал «Наука в Олимпийском спорте». – 2015. – № 2. – С. 58-62.
5. Тришин Е.С. Сравнительная характеристика профиля функциональной асимметрии у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе и баскетболе / Е.С. Тришин, А.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, Л.В. Катрич // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – №4. – С. 55-58.
6. Тришин Е.С. Особенности индивидуального профиля асимметрии квалифицированных спортсменов, специализирующихся в боксе и фехтовании / Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, Л.В. Катрич, А.А. Голубева, Д.С. Шипенко // Международный научный журнал «Вестник психофизиологии». – № 3. – 2019. – С. 116-118.

МЕХАНИЗМЫ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ПОСТУРАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С УЧЕТОМ МЕЖПОЛУШАРНОЙ АСИММЕТРИИ В СПОРТЕ

Е.М. Бердичевская, доктор медицинских наук, профессор

Л.В. Черенкова, аспирант

К.К. Булимов, магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Проведен анализ современных литературных и собственных данных о нейрофизиологических механизмах центральной постуральной регуляции с учетом межполушарной асимметрии. Подтверждена актуальность и перспективность исследований центральных механизмов вертикальной устойчивости в спортивных модельных позах.*

***Ключевые слова:** постуральная регуляция, межполушарная асимметрия, телеметрическая электроэнцефалография, компьютерная стабиллография, спорт.*

Объектом внимания при решении проблем латеральных асимметрий человека, прежде всего, является феномен межполушарной асимметрии мозга и межполушарного взаимодействия [1, 2]. Нейрофизиологической основой формирования индивидуальных различий двигательных функций и, в том числе, особенностей постуральной организации и управления признан тип функциональной межполушарной сенсомоторной симметрии – асимметрии.

За последние годы появилось несколько фундаментальных работ, посвященных позному контролю в различных видах спорта [3, 9, 10]. Продемонстрированы асимметрии основных афферентных и эфферентных потоков единой постуральной организации [2]. Как известно, для избранных видов спорта характерно разнообразие как симметрии, так и асимметрии основных стоек и статодинамических ситуаций. Данный постулат касается и гребли на каноэ. Основная стойка каноиста и выполняемые технические элементы предельно асимметричны для рук, туловища и ног. Интуитивный выбор правой или левой стойки охраняется в течение всей спортивной карьеры гребца.

Следует отметить, что роль корковых механизмов в системе регуляции прямохождения человека изучена недостаточно, хотя все же в ряде исследований авторы акцентируют внимание на доказательствах различной роли правого и левого полушарий в контроле позы [4, 5]. Так, специализацию правой гемисферы на анализе пространственных взаимоотношений и координатном кодировании рассматривают в качестве основы его более важной роли в регуляции процессов поддержания вертикальной позы.

Применительно к задачам поддержания равновесия в модельной позе «каноиста» предлагается использовать термин «позная схема тела высококвалифицированного спортсмена» [3]. Очевидно, что задача устойчивой вертикализации предполагает использование комплексной системы координат, формируемой в ЦНС на основании асимметричных афферентных входов с участием механизмов «схемы тела». При этом обнаруженная специализация гемисфер на организации более статичных или динамичных действий аргументирует преимущества конкретных профилей сенсомоторных асимметрий в интуитивно сложившихся группах каноистов с правой или левой стойкой.

Однако нейрофизиологические исследования механизмов постурального контроля, к сожалению, очень редко имеют отношение к спортивной деятельности. Так, при сопоставлении амплитудно-частотных характеристик ЭЭГ здоровых правшей выявлено, что в позе «сидя» с закрытыми глазами асимметрична амплитуда альфа-ритма [6, 7]. При выполнении движений, особенно ведущей рукой, также имели место достоверные различия, особенно у правшей. Они заключались в узколокальном повышении когерентности (КОГ)

ЭЭГ в симметричных центральных областях коры для альфа- и бета-диапазонов ритмов [1]. Совокупность экспериментальных нейрофизиологических данных, полученных в течение многих лет Л.А. Жаворонковой [8], наводит на размышление о возможности разного участия корковых и подкорковых структур мозга в формировании межполушарной асимметрии при регуляции двигательной деятельности у правшей и левшей.

С каждым годом число публикаций, посвященных корковым механизмам и межполушарной асимметрии контроля позы, постепенно растет. Так, Е.В. Бобровой [5] показано, что асимметрия позных реакций у здоровых нетренированных исследуемых связана с преимущественной активностью правого полушария, но неизвестно – у правшей или левшей. В то же время постуральная система управления, согласно общеизвестным представлениям Н.А. Бернштейна, В.С. Гурфинкеля, Ю.С. Левика, представлена многими уровнями ЦНС: различными областями неокортекса, мозжечка, базальными ганглиями, образованиями ствола и спинного мозга и зависит от задачи, степени произвольного контроля, ограничения зрения и многих других факторов, имеющих место и в соревновательной деятельности.

При анализе литературных источников особое внимание привлекают исследования теменной коры [4, 5]. Именно здесь происходит синтез информации для формирования «схемы тела», которая интегрируется с информацией из областей мозга, отвечающих за память и внимание. Это позволяет объективизировать наиболее значимые стимулы, что важно при занятиях любым спортом, в том числе при организации центральных механизмов позы «каноиста» перед стартом. Позже происходит эфферентная организация целенаправленного движения, всегда сопровождаемая предварительной перестройкой позы.

Все вышесказанное непосредственно относится к пониманию механизмов управления модельной позой каноиста. Следует согласиться с Е.В. Бобровой [4] и другими авторами, работы которых она подвергла детальному анализу, что кортикальные (видимо, и подкорковые) нервные механизмы функционально специализированы относительно правой или левой гемисферы. Кроме того, появляется все больше фактов, наталкивающих на мысль, что основную регуляторную роль в постуральном контроле и, прежде всего, в контроле стандартной вертикальной позы, играет правое полушарие. Однако сведения о том, какой профиль функциональной межполушарной асимметрии был характерен для исследуемых, также отсутствуют. Поэтому невозможно составить представление об особенностях центральной регуляции позы у правшей и левшей и, тем более, у спортсменов с присущей им спецификой регуляции двигательных навыков, сформированных в течение многих лет тренировок и сопровождающихся многими другими факторами (например, латеральным поддержанием равновесия в сложной позе каноиста, ювелирным асимметричным управлением веслом, высоким уровнем тревожности, слежением за соперником и др.).

Приведенные исследования подтверждают адекватность избранного нами комплексного метода (сочетания стабиллографии и ЭЭГ) и создают базу для дальнейших исследований центральных механизмов организации прямохождения в условиях модельных тестов, максимально имитирующих соревновательную позу спортсмена.

Литература:

1. Бердичевская Е.М. Роль функциональной асимметрии мозга в возрастной динамике двигательной деятельности человека: автореф. дис. ... д-ра мед. наук. / Е.М. Бердичевская. – Краснодар, 1999. – 40 с.

2. Бердичевская Е.М. Функциональная межполушарная асимметрия и спорт // Функциональная межполушарная асимметрия: хрестоматия / Е.М. Бердичевская. – М.: Научный мир, 2004. – С. 636-671. https://cerebral-asymmetry.narod.ru/FMA_book.htm

3. Бердичевская Е.М. Функциональные асимметрии в адаптации человека к экстремальным нагрузкам в настольном теннисе: монография / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин. – Краснодар, РИО КУФКСТ, 2018. – 171 с.

4. Боброва Е.В. Современные представления о корковых механизмах и межполушарной асимметрии контроля позы (обзор литературы по проблеме) / Е.В. Боброва // Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова. – 2008. – Т.58. - № 1. – С. 12-27.
5. Боброва Е.В. Механизмы сенсомоторной координации движений и позы человека: автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Е.В. Боброва. – СПб., 2010. – 46 с.
6. Жаворонкова Л.А. Правши и левши / Л.А. Жаворонкова // Наука в России – 2007. – №3. – С. 31-37.
7. Жаворонкова Л.А. ЭЭГ-маркеры организации вертикальной позы у здоровых людей / Л.А. Жаворонкова, А.В. Жарикова и др. // Физиология человека. – 2012. – №6. – С. 52-62.
8. Жаворонкова Л.А. Нейрофизиология: межполушарная асимметрия мозга человека (правши-левши): монография / Л.А. Жаворонкова. – М.: Юрайт, 2019. – 217 с. <https://urait.ru/bcode/427451>
9. Мельников А.А. Функция равновесия у спортсменов-борцов: монография / А.А. Мельников, А.Д. Викулов, М.В. Малахов. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2016. – 149 с.
10. Назаренко А.С. СтатокINETическая устойчивость спортсменов различных специализаций: монография / А.С. Назаренко. – Казань: ООО «Олитех», 2018. – 184 с.

ОСОБЕННОСТИ АЭРОБНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ЦИГУН

Я.Е. Бугаец, кандидат биологических наук, доцент
М.В. Малука, кандидат биологических наук, доцент
А.А. Сенюгин, магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследований максимального потребления кислорода у женщин пожилого возраста, занимающихся дыхательной гимнастикой цигун. Обнаружен преимущественно высокий уровень аэробной производительности, что характеризует адаптационные возможности занимающихся.*

***Ключевые слова:** женщины пожилого возраста, дыхательная гимнастика, аэробная производительность.*

Возрастные изменения в организме характеризуются закономерным проявлением взаимодействующих физиологических, психологических и социальных факторов. При этом решающую роль в поддержании физического здоровья играет регулярная двигательная нагрузка, в условиях которой изучение механизмов функциональных возможностей пожилых людей позволяет диагностировать изменения, возникающие в различных системах, и существенно улучшить качество их жизни [3].

Одним из важных показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы, является максимальное потребление кислорода (МПК). Известно, что с возрастом наблюдается уменьшение частоты сердечных сокращений, систолического объема крови и степени насыщения ее кислородом. Это приводит к тому, что показатель МПК в зрелости каждые 10 лет снижается на 5-1%. Однако систематическое влияние незначительных по мощности физических нагрузок вызывает функциональные изменения в работе кардиореспираторной системы, позволяющие достигать значения МПК от 10 до 30%, характерного для зрелого возраста [2]. Улучшению легочной вентиляции способствуют упражнения, которые удовлетворяют потребности в кислороде. Одним из видов дыхательной гимнастики является цигун, которая сочетает физические и дыхательные упражнения, обеспечивая оздоровительный эффект [1, 4, 7]. Упражнения основаны на саморегуляции, доступны широкому возрастному контингенту, в том числе с низким уровнем физической подготовленности.

В исследовании приняли участие 8 женщин пожилого возраста ($67,8 \pm 2,2$ лет), занимающихся дыхательной гимнастикой цигун. Определяли МПК в пешеходном тесте «1 миля», протяженностью 1,609344 км [6]. Испытуемые должны были как можно быстрее пройти расстояние, не переходя на бег. Регистрировали время прохождения дистанции и уровень физического состояния с учетом возрастных нормативов: низкий – более 14,01 минуты, ниже среднего – 13,54-14,00, средний – 12,67-13,53, выше среднего – 11,54-12,66, высокий – 10,86-11,53. Рассчитывали абсолютные (МПК_{абс}) и относительные (МПК_{отн}) максимальные показатели потребления кислорода с учетом возраста, веса, времени прохождения заданного расстояния и частоты сердечных сокращений в конце дистанции. Проводили оценку МПК_{отн}, сравнивая с нормативными значениями. Для возраста 56-65 лет результат более 37 мл/мин/кг является отличным, 32-37 мл/мин/кг – хорошим, 28-31 мл/мин/кг – выше среднего, 25-27 мл/мин/кг – средним, 22-24 мл/мин/кг – ниже среднего, 18-21 мл/мин/кг – низким, менее 18 мл/мин/кг – очень низким. Для возраста 65 лет и более в той же градации: более 32 мл/мин/кг, 28-32 мл/мин/кг, 25-27 мл/мин/кг, 22-24 мл/мин/кг, 19-22 мл/мин/кг, 17-18 мл/мин/кг, менее 17 мл/мин/кг [6]. Статистическая обработка полученных результатов проводилась с использованием программы Statistica 7.

В результате проведенных исследований было обнаружено, что среднее время прохождения дистанции составляло $15,09 \pm 0,77$ минуты, что соответствовало низким показателям уровня физического развития. Распределение оценок относительных показателей максимального потребления кислорода показало, что 62% женщин имели низкое значение, 25% – ниже среднего и 13% – выше среднего. В целом МПКабс в исследуемой группе составило $1,42 \pm 0,21$ л/мин, более информативный показатель МПКотн – $35,8 \pm 2,9$ мл/мин/кг обнаруживал хорошую оценку. Распределение уровней аэробной производительности было следующее: 50% – отличный, 25% – хороший, по 12,5% – средний и ниже среднего.

Таким образом, женщины пожилого возраста, занимающиеся гимнастикой цигун, обнаруживают высокую аэробную производительность, что отражает объективные механизмы адаптации организма к влиянию дыхательных упражнений [5].

Литература:

1. Богдан В.А. Влияние методов активного воздействия на функциональное состояние человека (на примере техники цигун) // Психологические и психоаналитические исследования. Ежегодник 2010-2011. – 2011. – С. 121-125.
2. Мильнер Е. Ходьба вместо лекарств. – М.: Издательство АСТ, 2018. – 272 с.
3. Никольская Т.В. Особенности индивидуализации физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста / Т.В. Никольская, В.П. Губа // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 1. – С. 12-16.
4. Ончукова Е.И. Использование системы цигун на занятиях с женщинами пожилого возраста / Е.И. Ончукова, М.А. Маринович, Я.А. Никитина // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – С. 48-51.
5. Шилько Т.А. Влияние китайской гимнастики цигун (ба дуаньцин) на качество жизни пожилых женщин / Т.А. Шилько, ЯцюньЧжан, Чжаоци Ян, Е. Цяньюй // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 11. – С. 34-36.
6. Швыдченко И.Н. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебно-методическое пособие / И.Н. Швыдченко, Е.М. Бердичевская, Я.Е. Бугаец и др. – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2016. – 93 с.
7. Яблонских А.М. Особенности использования упражнений цигун в оздоровительной работе с женщинами зрелого возраста // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии. Материалы региональной научно-методической конференции магистрантов (Челябинск, 14 апреля). Челябинск. 2017. – С. 424-428.

ВЛИЯНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ НА ВЕГЕТАТИВНЫЙ СТАТУС ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦАМИ

Я.Е. Бугаец, кандидат биологических наук, доцент
А.С. Гронская, кандидат биологических наук, доцент
К.С. Слободян, студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты изучения показателей адаптационного потенциала и вегетативной регуляции у женщин второго периода зрелого возраста, занимающихся народными танцами, в условиях подготовки к конкурсному выступлению. Обнаружены негативные изменения уровня адаптации занимающихся, нарушение сбалансированности вегетативных регуляторных процессов в условиях предсоревновательного стресса.*

***Ключевые слова:** женщины второго периода зрелости, танцы, стресс, вегетативный статус.*

В настоящий момент остается актуальной проблема поддержания функциональной активности женского организма. Необходимость сохранения и улучшения качества жизни женщин зрелого возраста связана с рядом проблем, характерных для данного периода жизни. Оптимизация психофизиологического и физиологического статуса возможна при использовании упражнений оздоровительной направленности. К ним можно отнести танцевальные занятия, которые характеризуются травмобезопасностью, отсутствием противопоказаний и эмоциональностью [6]. Состояние вегетативной нервной системы (ВНС) характеризует определенные адаптационные возможности организма и напряжение функциональных систем [3]. Активность и соотношение симпатического и парасимпатического отделов ВНС, нарушение вегетативной реактивности изменяются в стрессовых ситуациях, что может привести к снижению уровня физического здоровья [1].

Исследовали 27 практически здоровых женщин второго периода зрелого возраста (35-55 лет) в «Студии танца Ирины Козыревой» г. Краснодара. Предварительно было получено согласие на обработку и публикацию данных. Исследования проводили в два этапа. Первый этап – начало подготовки к участию в ответственном танцевальном конкурсе, второй этап – через 4 месяца, непосредственно перед выступлением. Периодичность занятий составляла 3 раза в неделю по 60 минут с применением нагрузки преимущественно аэробной направленности и заданного алгоритма упражнений. Определяли систолическое (АДсис) и диастолическое (АДдиаст) артериальное давление, частоту сердечных сокращений (ЧСС) общепринятыми методиками. Рассчитывали адаптационный потенциал (АП) с последующей оценкой уровня адаптации: менее 7,2 усл.ед. – удовлетворительный, от 7,21 до 8,24 усл.ед. – напряжение механизмов, от 8,25 до 9,85 усл.ед. – неудовлетворительный, – более 9,86 усл.ед. срыв механизмов адаптации [2]. Вегетативный статус характеризовали с помощью вегетативного индекса Кердо (ВИК). Показатели индекса больше нуля отражали симпатикотонию, меньше нуля – ваготонию, равной нулю – эйтонию. Нормативные значения ВИК определяли в пределах от -10 до +10 усл.ед.[4].

Исследование адаптационного потенциала позволило выявить уровень приспособляемости организма женщин второго периода зрелого возраста к влиянию нагрузок преимущественно аэробного характера в условиях подготовки к конкурсному выступлению. На первом этапе среднее значение АП составляло $7,304 \pm 0,69$ усл.ед., что отражало «напряжение механизмов адаптации». Распределение уровней адаптации показало, что 48% женщин имели «удовлетворительную» оценку, 44% – «напряжение механизмов

адаптации», 8% - «неудовлетворительную». На втором этапе исследований произошли определенные изменения. Среднее значение составило $8,83 \pm 0,97$ усл.ед., что являлось «неудовлетворительным». При этом 22% исследуемых обнаруживали «напряжение механизмов адаптации», 52% – «неудовлетворительную» оценку, а 26% – «срыв механизмов адаптации». Достоверное увеличение АП в процессе подготовки к конкурсу показало снижение резервных возможностей функциональных систем, негативное изменение нормальных значений гомеостатических реакций, повышение напряжения регуляторных систем и даже срыв адаптации, что характеризует перенапряжение и истощение механизмов регуляции [5].

На первом этапе 48% женщин имели значения ВИК в пределах нормы, который в целом составлял $-9,55 \pm 18,18$ усл.ед., отражая преобладание парасимпатической регуляции организма. Распределение ВИК показало, что 33% имели симпатический тип ВНС, 11% – эйтонический, у остальных преобладала ваготония (56%). Большинство характеризовались гиперпарасимпатикотонией, связанной с определенными нейрогуморальными перестройками в организме, характерными для данного возраста [1].

На втором этапе у исследуемых обнаруживались достоверные изменения ВИК. В пределах нормы он оставался только у 33% женщин, а среднее значение составляло $6,11 \pm 17,82$ усл.ед., характеризую преимущественно симпатикотонию. Такая вегетативная регуляция обнаруживалась у 59% исследуемых, 8% имели эйтонический тип, остальные 33% – ваготонию. У большинства проявлялись умеренные показатели симпатической регуляции функций.

Таким образом, длительная подготовка женщин второго периода зрелого возраста к ответственным выступлениям, сопровождающаяся действием стрессовых факторов, формирует адаптационный ответ в виде фоновой симпатикотонии. Подключение характерных нервных механизмов управления свидетельствует о нарушении сбалансированности состояния систем регуляции организма и снижении его резервных возможностей.

Литература:

1. Андреева М.В. Особенности функционального состояния внешнего дыхания и кровообращения у женщин 36-55 лет под влиянием физической нагрузки оздоровительной направленности: дис. ... канд. биол. наук: 03.03.01. – Челябинск, 2011. – 148 с.
2. Коневских Л.А. Способ оценки адаптационного потенциала / Л.А. Коневских, И.Е. Оранский, Е.И. Лихачева // Патент на изобретение РФ. – Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. – 2009.
3. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца: опыт практического применения метода: Монография. – 2-е изд., перераб. и доп. – Иваново: Ивановская государственная медицинская академия, 2002. – 290 с.
4. Одинцов В.В. Методические рекомендации относительно подготовки практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» (для бакалавров). – К.: МАУП, 2008. – 28 с.
5. Рослякова Е.М. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов в условиях адаптации к обучению в вузе в зависимости от вегетативного статуса / Е.М. Рослякова, А.С. Алипбекова, А.С. Игибаева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 5 (ч. 2). – С. 252-256.
6. Селезнева А. Влияния занятий восточными танцами на организм женщин зрелого возраста / А. Селезнева, М.Ю. Ростовцева // Материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава кафедры теории и методики гимнастики, «Фитнес-аэробика-2012», Москва (17-31 декабря 2012 г.). – 2013. – С. 23-25.

АУТОХРОНОМЕТРИЯ СПОРТСМЕНА: ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ЦЕРЕБРАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

Г.И. Водолажский, доктор биологических наук, доцент
М.Г. Водолажская, доктор биологических наук, профессор
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,
г. Ставрополь, Россия

***Аннотация.** В обычных условиях возрастная динамика церебральных процессов, ежемесячно выявляемая на ЭЭГ и РЭГ, характеризуется плавной неизбежной амплитудно-мощностной регрессией. На фоне аутохронометрической нагрузки тенденция к уплощению амплитуды и мощности ЭЭГ в детском и препубертатном периодах ослабевает, а сами параметры растут. У спортивно тренированных юношей-баскетболистов от 17 лет до 21 года наблюдается временный достоверный подъем величины амплитуды и мощности ЭЭГ (но не РЭГ), по сравнению с лицами, не занимающимися спортом, что важно учитывать для повышения спортивной результативности.*

***Ключевые слова:** аутохронометрия, спортсмен, электроэнцефалограмма, амплитуда, мощность, онтогенез.*

Среди актуальных медико-биологических проблем физической культуры и спорта находится оптимизация результативности путем совершенствования физкультурно-оздоровительных технологий. Современный подход к проблеме предусматривает анализ физиологического, психофизиологического, нейрофизиологического механизма внутреннего отсчета времени (аутохронометрии), лежащего в основе успеха и результативности любого вида деятельности, включая спортивные достижения [1, 2]. С целью дальнейшей расшифровки указанного механизма предпринята попытка оценки возрастных преобразований параметров ЭЭГ и РЭГ во время аутохронометрической нагрузки 89 спортсменов-баскетболистов и 100 неспортсменов мужского пола. Онтогенетический ряд: от 11 до 22 лет. Приборы – цифровой электроэнцефалограф Нейрон-Спектр-4В/П и цифровой реограф Рео-Спектр, г. Иваново. Эталонный промежуток времени – 20 сек. Испытуемые по команде экспериментатора «про себя» отчитывали эталонный отрезок времени.

Исследование показало следующие результаты. Во время аутохронометрической нагрузки у лиц обеих групп (спортсменов и неспортсменов) возрастная тенденция к уплощению амплитуды ЭЭГ и РЭГ, ослаблению мощности и учащению ритмики ЭЭГ (документированная нами ранее [3] в режиме фоновой записи ЭЭГ) постепенно от 11 до 22 лет при ежемесячной оценке усиливается и захватывает большее число областей мозга, преобладает в правом полушарии. Такое «утрирование» общего доминирующего онтогенетического тренда подтверждает вовлеченность аутохронометрии в механизм работы больших биологических часов [4]. В 11-12-летнем возрасте в амплитудно-мощностной регресс вовлекаются в основном тета- и дельта-частотные диапазоны ЭЭГ, а на последующих этапах онтогенеза подключаются альфа- и бета-колебания. Тем не менее при общем преобладании уплощения параметров во всем исследуемом онтогенетическом ряду, эпоха «Аутохронометрия» на ЭЭГ и РЭГ у 12-летних испытуемых выявляла достоверное повышение усредненных показателей амплитуды ритмов ЭЭГ по сравнению с фоновой записью. Например, в теменно-центральных и левых фронтальных отведениях при анализе полной амплитуды спектра дельта-активности: PzA1 $108,1 \pm 7,11$ мкВ/с (фоновая запись) и $176,2 \pm 22,43$ мкВ/с (аутохронометрия), $t = 2,63$; $P < 0,01$; Fp1A1 $144 \pm 10,76$ мкВ/с (фоновая запись) и $202,1 \pm 15,18$ мкВ/с (аутохронометрия) $t = 3,22$; $P < 0,001$. В височных отведениях справа при анализе полной амплитуды спектра бета-ритма: T4A2 от $23,3 \pm 0,18$ мкВ/с (фоновая запись) до $29,8 \pm 1,02$ мкВ/с (аутохронометрия) $t = 2,39$; $P < 0,05$. Амплитудные величины РЭГ демонстрировали принципиально ту же тенденцию к увеличению, но без

статистической значимости. В разгар подросткового возраста и в момент перехода к юношескому периоду онтогенеза аутохронометрия при общей усредненной оценке (n=189) сколько-нибудь значимого влияния на амплитудные и мощностные параметры ЭЭГ и РЭГ не оказывала. Исследуемые величины продолжали от месяца к месяцу жизни плавно уменьшаться.

Иные результаты выявлены при раздельной оценке показателей спортсменов (n=89) и неспортсменов (n=100) и их сравнении. Выяснилось, во-первых, что сама аутохронометрическая точность спортивно тренированных людей всего исследуемого онтогенетического ряда в среднем достоверно ($P<0,05$) выше, чем у нетренированных испытуемых: искажения во внутренней оценке эталонного промежутка времени у спортсменов было заметно ниже. Действительно, игровые виды спорта обостряют временную пунктуальность [2, 5]. Во-вторых, на фоне внутреннего отсчета времени баскетболистов возрастной амплитудно-мощностной всплеск на ЭЭГ (но не на РЭГ) лиц юношеского возраста при переходе от 20-го к 21-му году жизни выявлялся более явно, имел уверенный статистически значимый ($P<0,001$) характер. У нетренированных лиц такого увеличения амплитуды и усиления мощности волн ЭЭГ (подтвержденного статистически) не наблюдалось. Справедливости ради следует отметить, что к 22-летнему возрасту даже у квалифицированных спортсменов общая доминирующая онтогенетическая тенденция к уплощению амплитуды ЭЭГ и РЭГ, помесечному ослаблению мощности и учащению ритмики ЭЭГ снова неизбежно возвращалась, «набирала обороты». Но, на наш взгляд, особенно важным является вышеуказанный факт, свидетельствующий о том, что отсчет относительно коротких промежутков времени, не связанных с фотопериодизмом, способен создать психофизиологические предпосылки к усилению церебральной функциональной активности. Установленный энергетический всплеск (хотя и временный, преходящий) по своей направленности противостоит общей неизбежной тенденции к возрастному амплитудно-мощностному истощению. Поэтому данный феномен подъема амплитуды и мощности волн ЭЭГ на фоне аутохронометрической нагрузки у спортивно тренированных юношей может быть положен в основу современных физкультурно-оздоровительных технологий, в то же время направленных и на повышение результативности. Такое оптимизирующее аутохронометрическое свойство сполна проявляется себя, судя по данным настоящего исследования, именно в спортивно тренированном организме. Тогда как у нетренированных юношей, не достигших 22 лет, данный феномен, вероятно, не развит, находится в состоянии своеобразного «функционального покоя» и вполне может быть активирован с помощью целенаправленных физкультурно-оздоровительных мероприятий [6], ряда нейрореабилитационных технологий, усиления корково-подкорковых взаимодействий и/или в результате спортивных тренировок преимущественно игровой направленности.

Литература:

1. Коротько Г.Ф. Основы хронофизиологии / Г.Ф. Коротько, М.Г. Водолажская // Физиология человека / под ред. В.И. Покровского, Г.Ф. Коротько. – М.: Медицина, 2011. – С. 636-638.
2. Котло Е.Н. Влияние спортивной квалификации на аутохронометрию // Российский физиологический журн. им. И.М. Сеченова. – 2004. – Т. 90. – №8. – 21 с.
3. Водолажская М.Г. Подробное исследование онтогенетических изменений параметров ЭЭГ мужчин и женщин в течение репродуктивного периода / М.Г. Водолажская, Г.И. Водолажский, И.Н. Чадова // Российский физиологический журн. им. И.М. Сеченова. – 2015. –Т.101. – №5. – С. 614-626.
4. Chernisheva M.P. Symmetrical and asymmetrical time-processes in living organisms // Symmetry: Science and Ar. 2007. V. 18. №2-3. P. 161-170.
5. Водолажская М.Г. Влияние погодных факторов на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы юных спортсменов // Российский физиологический журн. им. И.М. Сеченова. – 2004. – Т.90. – №8. – Ч.2. – 294 с.
6. Быков А.Т. Профилактика и лечение десинхронозов / А.Т. Быков, А.В. Чернышев, В.М. Дроздова // Курортная медицина. – 2018. – №3. – С. 4-13.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Д.В. Голубев^{1,2}, аспирант, тренер по физической подготовке

Ю.А. Щедрина¹, доктор биологических наук, профессор

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

²Академия футбольного клуба «Зенит», г. Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация.** Обнаружена связь показателя «функциональное состояние, %», который рассчитывается на основе статистических и спектральных параметров variability сердечного ритма посредством диагностического аппаратного комплекса «ОМЕГА-СПОРТ» («ДИНАМИКА», Санкт-Петербург), с показателем «экспертная оценка врача, у.е.», определенным по данным опроса спортивных врачей. Снижение показателя «функциональное состояние, %» в годичном цикле подготовки сопровождается ростом обращений к врачу, об этом свидетельствует рост показателя «экспертная оценка врача, у.е.». Опережающее снижение показателя «функциональное состояние %» является следствием напряжения систем, регулирующих ритм сердца. Показатели «функциональное состояние, %» и «экспертная оценка врача, у.е.» имеет смысл использовать для контроля и коррекции тренировочных и сопровождающих их мероприятий у футболистов 14-15 лет.*

***Ключевые слова:** показатель «функциональное состояние, %», «экспертная оценка врача, у.е.», футбол, спортивная тренировка.*

Существует насущная необходимость обеспечить тренера достоверной информацией о функциональном состоянии организма спортсмена и его потенциальных возможностях. Исследование сердечного ритма позволяет получать информацию прогностического характера о функциональных сдвигах в организме под влиянием различных воздействий (Баевский Р.М., Макарова Г.А., Михайлов В.И., Шлык Н.И., Козлов А.А., Поварещенкова Ю.А. и др.). С нашей точки зрения, именно данные, полученные на основе параметров ритма сердца, позволят объективно судить об изменении функционального состояния спортсменов и быть надежными маркерами как предпатологических сдвигов в организме спортсменов, так и их функциональных резервов.

Цель работы – выявить возможность использования показателя «функциональное состояние, %» для прогнозирования изменения функционального статуса футболистов-профессионалов 14-15 лет в течение годичного цикла спортивной подготовки.

Обследованы 40 футболистов 14-15 лет. Тестирование проводилось с 10 января 2018 по 8 ноября 2019 года в одно и то же время с 9:00 до 10:00 часов в стандартных условиях внешней среды. Регистрация электрической активности сердца проводилась во втором стандартном отведении, продолжительность записи составляла 5-7 минут. Данные отправлялись в программное обеспечение для автоматического анализа статистических и спектральных показателей variability сердечного ритма (VSR), ранжирования и формирования отчета по интегральному показателю «функциональное состояние, %». В ходе исследования использовался стационарный аппаратный комплекс «ОМЕГА-СПОРТ» («Динамика», Санкт-Петербург, Россия).

Экспертная оценка проводилась десятью спортивными врачами для определения уровня здоровья спортсменов, который оценивался на протяжении годичного цикла подготовки. В зависимости от количества обращений и тяжести жалобы выставлялись баллы: 0 – «все в порядке, жалоб и травм нет», 1-3 – здоровье «отличное», 4-7 баллов – «хорошее», 8-10 – «удовлетворительное», 11-12 – «повреждения, нарушения, заболевания, повлекшие пропуск тренировочного занятия». Статистический анализ проводился в

программах «STATISTICA 7.0» и «Microsoft Office Excel-2013». Регистрировались: среднее арифметическое, стандартное отклонение, линейная регрессия, коэффициент корреляции по Пирсону и достоверность различий по Z-критерию Манна-Уитни при уровне значимости $p < 0,05$.

Уровень здоровья спортсменов коррелирует с их функциональным состоянием и резервными возможностями организма футболистов. «Функциональное состояние, %» – это интегральный показатель, который отражает срочные приспособительные реакции организма на тренировочные нагрузки и сопровождающие их воздействия, определяя «физиологическую цену» адаптации по степени напряжения систем, регулирующих ритм сердца. По среднегрупповым данным мониторинга показателя «функциональное состояние, %» (ФС, %) и «экспертной оценки врачей, у.е.» (ЭОВ, у. е.) в течение годичного цикла спортивной подготовки был построен график (рис. 1).

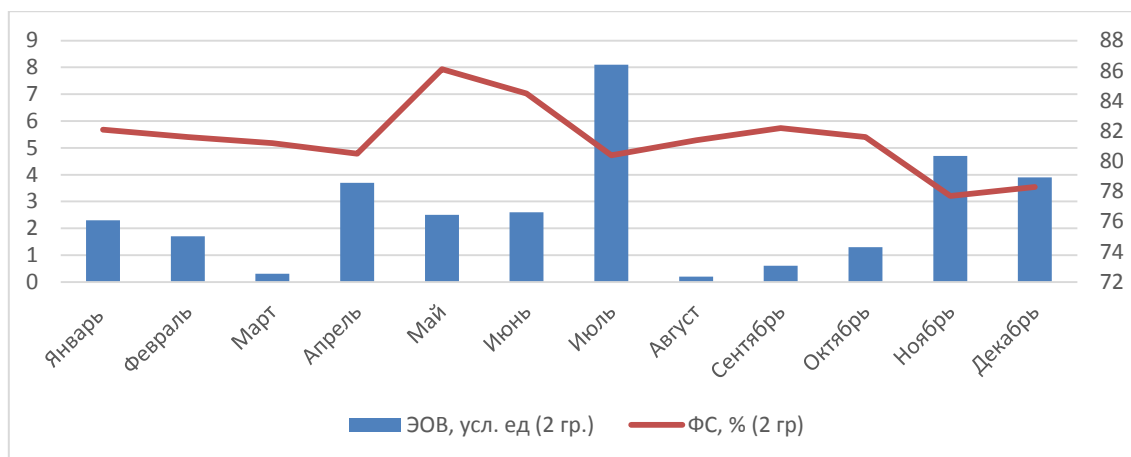


Рис. 1. Динамика показателя «функциональное состояние, %» (ФС, %) и экспертной оценки врачей (ЭОВ, у.е.) 14-15-летних футболистов на протяжении годичного цикла спортивной подготовки

Прослеживается связь функционального состояния и уровня здоровья обследуемых юношей-футболистов. Стоит отметить, что функциональные спады, о чем свидетельствовало снижение показателя «функциональное состояние, %» (рис. 1), сопровождались ростом жалоб на самочувствие, увеличением заболеваний и травм у футболистов, по данным спортивных врачей резюмированной в «экспертную оценку врачей, у.е.».

На рисунке 2 представлена линейная регрессия взаимосвязи показателя «ФС, %» с «ЭОВ, у.е.», определен уровень и коэффициент корреляции: 14-15 лет ($r=0,8721$). Функционирование сердечно-сосудистой системы отражает ее адаптационный потенциал (Баевский Р.М., Орлова О.И.), а снижение адаптационного потенциала системы кровообращения отражается на модуляции показателя «функциональное состояние, %» и сопровождается увеличением числа заболеваемости и появлением различных травм. Общий тренд на рисунке 2, как мы полагаем, объясняется особенностями тренировочных нагрузок и гормональными влияниями, характерными для соответствующей возрастной группы. Кроме того, не исключено, что на выявленные закономерности оказали влияние и такие факторы, как климатические условия, социальная, психологическая и подобные нагрузки в сочетании с неэкономичным расходованием энергетических ресурсов на протяжении игрового сезона, приведшие к снижению адаптационных возможностей организма футболистов, что ведет к значительному числу заболеваемости и травм.

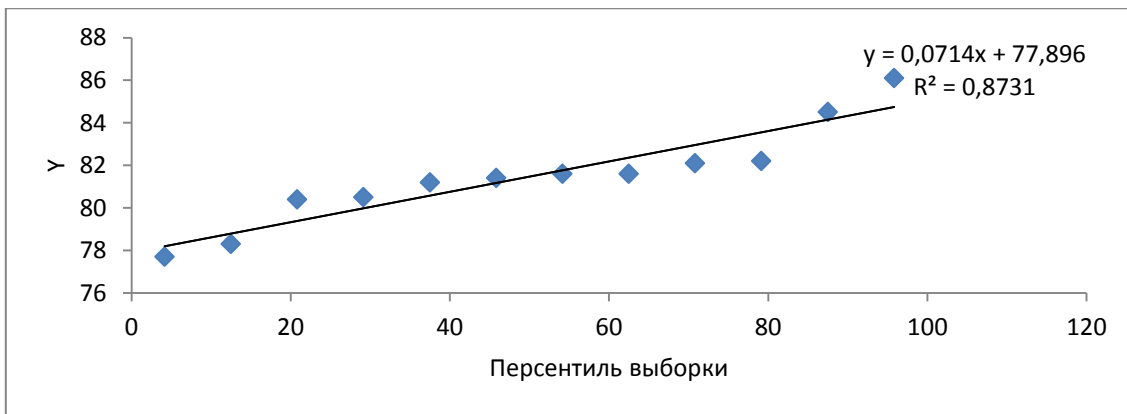


Рис. 2. Линейный регрессионный анализ показателя «функциональное состояние, %» (ФС, %) и экспертной оценки врачей (ЭОВ, у.е.) 14-15-летних футболистов

Установлено, что снижение «функционального состояния, %» введет к увеличению обращений футболистов-профессионалов к спортивным врачам с травмами и заболеваниями, жалобами на недомогание. Установлено, что показатель «функциональное состояние, %» изменяется раньше, чем показатель «экспертная оценка врача, у.е.», сигнализируя об изменениях в приспособительных реакциях организма спортсменов к действию физических нагрузок. Таким образом, для количественной оценки функционального состояния футболистов 14-15 лет в годичном тренировочном цикле спортивной подготовки целесообразно рассматривать как прогностический – показатель «функциональное состояние, %».

Литература:

1. Баевский Р.М. Методы и приборы космической кардиологии на борту Международной космической станции. Монография / Р.М. Баевский, О.И. Орлова // Государственный научный центр РФ. – Институт медико-биологических проблем РАН. – Москва: ТЕХНОСФЕРА, 2016. – 368 с.
2. Козлов А.А. Физиологические критерии успешности соревновательной деятельности боксера-профессионала / А.А. Козлов, Ю.А. Поварещенкова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 36-40.
3. Макарова Г.А. Физиологические критерии в системе прогнозирования успешности соревновательной деятельности спортсменов в избранном годичном тренировочном цикле / Г.А. Макарова, И.Б. Барановская, Т.В. Бушуева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 68-72.
4. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца: опыт практического применения [Текст] / В.М. Михайлов. Изд. второе, переработанное и дополненное: Иваново, 2002. – 290 с.
5. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов / Н.И. Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский ун-т», 2009. – 259 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНОГО РИТМА СПОРТСМЕНКИ, ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ, В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Е.П. Горбанева, доктор медицинских наук, доцент
Е.В. Астахова, студентка
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия
физической культуры», г. Волгоград, Россия

***Аннотация.** Проведено исследование динамики показателей сердечного ритма спортсменки, занимающейся фитнес-аэробикой, в процессе краткосрочных учебно-тренировочных сборов (8 дней). Было выявлено повышение активности организма, а также мобилизация функциональных возможностей, которые являются необходимыми условиями для формирования системного структурного следа адаптации, но для завершения процесса требуется большая продолжительность тренирующих воздействий.*

***Ключевые слова:** сердечный ритм, адаптация, вегетативная нервная система, фитнес-аэробика, тренировочные сборы.*

В процессе спортивной тренировки развиваются функциональные приспособительные изменения в работе сердечно-сосудистой системы, которые подкрепляются морфологическим изменением аппарата кровообращения и некоторых внутренних органов. Эта перестройка приводит к адаптации на всех уровнях функционирования организма и обеспечивает сердечно-сосудистой системе высокую работоспособность, позволяющую спортсмену выполнять интенсивные и длительные физические нагрузки [1-3].

Одним из методов контроля адаптации к тренировочному процессу является оценка тонуса вегетативной нервной системы (ВНС) по вариативности частоты сердечных сокращений в состоянии покоя или после физических упражнений. Кроме того, при занятиях спортом формируется индивидуальный характер долговременной адаптации организма к условиям тренировочного процесса [4], который напрямую зависит от индивидуально-типологических особенностей регуляторных систем организма спортсмена и типа реагирования на тренировочные нагрузки [5]. В связи с этим проведение оперативного контроля индивидуальных показателей организма спортсменов является актуальным для своевременного управления тренировочным процессом. В связи с этим цель работы заключалась в изучении влияния учебно-тренировочных сборов на показатели variability сердечного ритма и функционального состояния организма девушки-спортсменки, занимающейся фитнес-аэробикой.

Исследование было организовано в период учебно-тренировочных сборов на базе спортивно-оздоровительного лагеря «Энергетик» города-курорта Анапа. В исследовании приняла участие спортсменка сборной команды ВГАФК по фитнес-аэробике, спортивной квалификации – I спортивный разряд. Продолжительность учебно-тренировочного процесса составила 8 дней, с режимом тренировочной деятельности 2 раза в день по 2,5 часа. Возраст участницы исследования – 20 лет.

Измерение параметров сердечного ритма осуществлялось ежедневно, сразу после пробуждения, с помощью прибора «Cluemedical».

Статистическая обработка полученных данных проводилась программой Microsoft Excel-2007.

При анализе исходного функционального состояния спортсменки на момент начала сборов по данным variability сердечного ритма после пробуждения в первый день исследования было выявлено, что показатель частоты сердечных сокращений составил 73 уд/мин. при продолжительности кардиоинтервала 822 мс. Значения VHF, HF и LF, а также

SDNN свидетельствовали о преимущественно автономном управлении сердечной деятельностью, без существенной активации центров энергометаболического обмена.

На утро второго дня выявлена мобилизация симпатических влияний в организации сердечного ритма. Произошло снижение значений VHF, MHF, HF, CV, SDNN, что является признаком интенсификации функциональных перестроек и повышения тормозных влияний на синусовый узел проводящей системы.

На третий день произошло увеличение в той или иной степени всех показателей спектрального анализа сердечного ритма, что указывает на рост активности механизмов саморегуляции и автономного контура управления ритмом в балансе ВНС. В то же время увеличение VHF указывало на наличие энергодефицитного состояния в организме.

В последующие дни, начиная с 4-го и по 6-й день включительно, в организме спортсменки наблюдалось преимущество центрального контура регуляции сердечной деятельности, повышалась напряженность регуляторных механизмов (по росту показателя VHF), а динамика соотношения LF/HF свидетельствовала об устойчивом нарастании централизации управления сердечной деятельности.

Анализ исследуемых показателей на седьмой день учебно-тренировочных сборов выявил максимум напряжения регуляторных механизмов, выраженные влияния со стороны надсегментарного уровня регуляции. Выявленное состояние указывает на напряженность функциональной системы, ответственной за адаптацию с целью формирования системного структурного следа.

Заключительный восьмой день сборов характеризовался активацией механизмов саморегуляции сердечной деятельности, о чем свидетельствовало повышение SDNN, увеличение CV, снижение LF, снижение ЧСС до фонового значения 73,2 уд/мин.

Таким образом, по данным вариабельности сердечного ритма функциональное состояние организма спортсменки в период кратковременных тренировочных сборов характеризовалось следующим: с первого по третий день разворачивались реакции срочной адаптации, мобилизации функциональных резервов, сопровождающиеся несовершенством механизмов регуляции функциональной системы ответственной за адаптацию; с четвертого по седьмой день отмечалась стойкая централизация управления сердечным ритмом, преобладание симпатического отдела вегетативной регуляции, нарастание мобилизации функциональных резервов с пиком напряженности системы адаптации на седьмой день сборов; на восьмой день в функциональном состоянии организма спортсменки наблюдалась активация механизмов саморегуляции сердечной деятельности, а также усиление влияния автономного контура управления, смещение баланса отделов ВНС в сторону парасимпатикотонии; результатом краткосрочных сборов у спортсменки является мобилизация функциональных возможностей и поддержание повышенной активности организма с целью формирования системного структурного следа адаптации, но для завершения процесса требуется большее количество тренирующих воздействий.

Литература:

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
2. Баранова Е.А. Функциональная адаптация сердечно-сосудистой системы у спортсменов, тренирующихся в циклических видах спорта / Е.А. Баранова, Л.В. Капилевич // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – № 383. – С. 176-179.
3. Волков Н.И. Биоэнергетические процессы при мышечной деятельности / Н.И. Волков // Физиология человека: учебник для вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов. – М., 2001. – С. 259-308.
4. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 366 с.
5. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография / Н.И. Шлык. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. – 255 с.

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ 15-16 ЛЕТ НА УРОВЕНЬ ПРИРОСТА ИХ ФИЗИЧЕСКИХ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Л.С. Дворкин, доктор педагогических наук, профессор
Н.И. Дворкина, доктор педагогических наук, профессор
Д.С. Прудников, магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В педагогическом эксперименте (6 месяцев) принимали участие пауэрлифтеры 15-16-летнего возраста экспериментальной и контрольной групп по 12 человек в каждой. Для первой группы была разработана методика тренировки, в которой специальной физической подготовке отводилось 70% тренировочного времени и ОФП – 30%, а для контрольной – соответственно 30 и 70%. Была доказана эффективность применения более выраженного по объему нагрузки в специальной физической подготовке по отношению к нагрузке по общей физической подготовке подростков-пауэрлифтеров 15-16 лет, что отразилось на достоверном приросте результатов в экспериментальной группе во всех трех силовых тестах, четырех тестах по ОФП и в пяти тестах из шести - морфофункциональных показателей.*

***Ключевые слова:** пауэрлифтеры 15-16 лет, специальная и общая физическая подготовка, морфофункциональные показатели.*

Пауэрлифтинг (от английских слов power – «сила» и lift – «поднимать») – это такой вид спорта, в котором атлет выполняет три упражнения подряд (приседание, жим и тяга), посредством проявления максимальных силовых возможностей практически всех крупных (базовых) групп мышц. В настоящее время в России этим видом спорта занимаются тысячи атлетов различного возраста и пола. Особенно заметно, что в фитнес-клубы увеличился приток молодых людей, которые находят в этих клубах за умеренную плату оптимальные возможности для занятий силовыми видами спорта [3, 4, 5]. Это в полной мере относится к подросткам 15-16 лет. За последние годы проблема занятий силовыми видами спорта, в том числе и пауэрлифтингом, в молодом возрасте получила свое дальнейшее развитие в научных трудах отечественных и зарубежных ученых [1, 2].

Цель исследования – выявить эффективность влияния специальной подготовки пауэрлифтеров на уровень прироста физических и морфофункциональных показателей подростков 15-16 лет.

В педагогическом эксперименте (6 месяцев) принимали участие пауэрлифтеры 15-16-летнего возраста экспериментальной и контрольной групп по 12 человек в каждой. Для первой группы была разработана методика тренировки, в которой специальной физической подготовке отводилось 70% тренировочного времени и ОФП – 30%, а для контрольной – соответственно 30 и 70%. Уровень специальной и общей физической подготовки подростков обеих групп оценивался по итогам двух контрольных испытаний (в начале и в конце эксперимента). В первом случае при выполнении трех соревновательных упражнений пауэрлифтинга (приседание, жим лежа и тяга), а во втором – в беге на 30 м, прыжке в длину с места, челночном беге 4x10 м, сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу. Одним из важнейших факторов оценки влияния занятий силовыми видами спорта на организм подростков являются морфофункциональные показатели. Для этой цели были использованы следующие тесты: индекс Габса, индекса массы тела (ИМТ), кистевая и стантовая динамометрия, проба Штанге, проба Генчи. Индекс Габса позволяет вычислить оптимальный вес человека с учетом длины тела. Он находится по следующей формуле: Индекс Габса =

$(\text{Рост}-150)*0,8+55$) в кг, ИМТ тела находится как частное от деления веса тела в кг на длину тела в м².

На первом испытании результаты в приседании, жиме лежа и тяге в экспериментальной и контрольной группах подростков достоверно не отличались друг от друга (при $P>0,05$) и, следовательно, они были по исходному уровню специальной физической подготовленности однородными (таблица 1). Через шесть месяцев подростки экспериментальной группы достоверно (при $P<0,01$) увеличили свои исходные результаты во всех трех упражнениях, а именно в приседании на 14,5%, жиме лежа – на 15,2% и тяге – на 17,6%; соответственно их сверстники из контрольной группы – на 6,0%, 6,3% и на 10,4% (во всех случаях недостоверно при $P>0,05$). На таблице 2 представлены материалы анализа результатов тестирования молодых пауэрлифтеров по общей физической подготовленности. Как и в первом случае, исходные испытания двух групп по ОФП не выявили достоверных различий во всех четырех тестах (при $P>0,05$).

Таблица 1 – Показатели специальной физической подготовленности
Подростков 15-16 лет

Тесты	Экспериментальная группа (n=12)		Контрольная группа (n=12)	
	исходные	итоговые (через 6 месяцев)	исходные	итоговые (через 6 месяцев)
Приседание, кг	98,4±2,1	112,7±2,4	101,2±2,2	107,3±2,4
	$\Delta=14,5\%; P<0,01$		$\Delta=6,0\%; P>0,05$	
Жим лежа, кг	59,3±1,3	68,3±1,5	60,7±1,5	64,5±1,6
	$\Delta=15,2\%; P<0,01$		$\Delta=6,3\%; P>0,05$	
Тяга, кг	93,1±1,9	109,5±2,2	97,3±2,1	103,4±2,7
	$\Delta=17,6\%; P<0,01$		$\Delta=10,4\%; P>0,05$	

Таблица 2 – Показатели общей физической подготовленности подростков 15-16 лет

Тесты	Экспериментальная группа (n=12)		Контрольная группа (n=12)	
	исходные	итоговые (через 6 месяцев)	исходные	итоговые (через 6 месяцев)
Бег 30 м, с	5,12±0,05	4,9±0,04	5,1±0,05	5,0±0,04
	$\Delta=4,5\%; P<0,01$		$\Delta=2,0\%; P>0,05$	
Прыжок в длину с места, см	192,4±3,2	210,3±3,8	193,8±4,3	201,3±4,5
	$\Delta=9,1\%; P<0,01$		$\Delta=3,9\%; P>0,05$	
Челночный бег, 4x10 м, с	8,4±0,08	7,8±0,07	8,1±0,07	7,9±0,06
	$\Delta=7,6\%; P<0,01$		$\Delta=2,5\%; P>0,05$	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	25,3±1,8	36,9±2,3	24,4±1,4	29,5±1,7
	$\Delta=45,2\%; P<0,01$		$\Delta=20,9\%; P<0,05$	

Через шесть месяцев подростки экспериментальной группы достоверно (при $P<0,01$) увеличили свои исходные результаты во всех четырех упражнениях по ОФП, а именно в беге на 30 м – на 4,5%, в прыжке в длину с места – на 9,1%, в челночном беге – на 7,6% и в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу – на 45,2%; соответственно их сверстники

из контрольной группы увеличили свои показатели в беге на 30 м – на 2,0%, в прыжке в длину с места – на 3,9%, а в челночном беге – на 2,5% (во всех случаях недостоверно, при $P>0,05$) и в разгибании рук в упоре лежа на полу – на 20,9% ($P<0,05$).

Одним из важнейших факторов оценки влияния занятий силовыми видами спорта на организм подростков является характер изменений у них в процессе эксперимента морфофункциональных показателей. Для характеристики морфофункциональных показателей (индекс Габса, ИМТ, кистевая и станочная динамометрия, пробы Штанге и Генчи). Исходные результаты исследования вышеперечисленных показателей не выявили достоверных различий между пауэрлифтерами подросткового возраста экспериментальной и контрольной групп (при $P>0,05$) и, следовательно, на начало эксперимента они были однородными (таблица 3).

Таблица 3 – Морфофункциональные показатели подростков 15-16 лет

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	исходные	итоговые (через 6 мес.)	исходные	итоговые (через 6 мес.)
Индекс Габса, кг	67,5±1,2	72,6±1,3	68,3±1,2	73,3±1,3
	$\Delta=7,5\%$; $P<0,05$		$\Delta=7,3\%$; $P<0,05$	
ИМТ кг/м ²	22,0±0,8	23,3±0,9	22,8±0,8	24,1±1,1
	$\Delta=9,9\%$; $P>0,05$		$\Delta=5,7\%$; $P>0,05$	
Кистевая динамометрия, кг	42,3±1,8	48,5±2,0	43,1±1,7	44,2±1,8
	$\Delta=14,7\%$; $P<0,05$		$\Delta=2,6\%$; $P>0,05$	
Станочная динамометрия, кг	78,9±2,9	89,4±3,2	79,2±2,3	80,5±2,4
	$\Delta=13,7\%$; $P<0,05$		$\Delta=1,6\%$; $P>0,05$	
Проба Штанге, с	63,5±2,3	77,5±3,1	61,7±2,4	69,3±2,5
	$\Delta=22,0\%$; $P<0,01$		$\Delta=12,3\%$; $P<0,05$	
Проба Генчи, с	22,5±1,1	29,8±1,6	21,1±1,2	25,6±1,3
	$\Delta=32,4\%$; $P<0,01$		$\Delta=21,3\%$; $P<0,05$	

Через шесть месяцев пауэрлифтеры экспериментальной группы достоверно ($P<0,05$) увеличили свои исходные морфофункциональные показатели в пяти случаях из шести, в частности индекс Габса увеличился на 7,5%, кистевая динамометрия – на 14,7%, станочная динамометрия – на 13,7%, проба Штанге – на 22,0%, проба Генчи – на 32,4% и только в ИМТ – недостоверно (на 9,9%, при $P>0,05$). Соответственно, за этот же период времени пауэрлифтеры контрольной группы достоверно (при $P<0,05$) улучшили свои исходные результаты в следующих трех из шести морфофункциональных показателях: индекс Габса – на 7,3%, проба Штанге на 12,3% и проба Генчи – на 21,3%.

Предложенная экспериментальная методика физической подготовки пауэрлифтеров подросткового возраста в течение 6 месяцев (в соотношении СФП 70% и ОФП 30% для экспериментальной группы и соответственно 30 на 70% – для контрольной группы) привела к достоверному приросту результатов специальной и общей физической подготовки во всех случаях в экспериментальной группе. В контрольной группе пауэрлифтеров-сверстников в тестировании показателей специальной физической подготовленности во всех случаях были зафиксированы недостоверные уровни прироста ($P>0,05$), в общей физической подготовленности – в трех случаях из четырех ($P>0,05$), то есть кроме одного теста (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу).

Исследования показали, что экспериментальная методика тренировки для пауэрлифтеров 15-16 лет оказала наиболее эффективное влияние на улучшение

морфофункциональных показателей (в пяти случаях из шести, при $P < 0,05$) и менее выражено для сверстников из контрольной группы (в трех случаях из шести, при $P < 0,05$).

Литература:

1. Дворкин Л.С. Спортивно-ориентированная физическая подготовка детей и подростков: Монография / Л.С. Дворкин. - Краснодар: Экоинвест, 2018. – 458 с.
2. Дворкин Л.С. Возрастные особенности функционирования нервно-мышечной системы юных тяжелоатлетов / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина, С.В. Фомиченко, С.И. Попова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 30-32.
3. Дворкин Л.С. Физическая подготовка школьников 10-11 классов к военной службе на основе атлетической гимнастики / Л.С. Дворкин, Е.И. Ончукова, О.Р. Камфенкель // Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование», г. Краснодар, 11 февраля 2019. – Часть 1. – С. 269-271.
4. Романенко Н.И. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 260 с.
5. Сударь В.В. Исследование динамики показателей физической подготовленности студентов за время обучения в профильном ссузе / В.В. Сударь // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. 26 апреля 2019 года – Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2019. – С. 149-152.

АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ BODYRAMP ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

Н.И. Дворкина, доктор педагогических наук, профессор

И.А. Пронина, студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В работе представлены результаты социологического опроса женщин различного возраста, занимающихся оздоровительной тренировкой bodyramp. Проведенный анализ позволил определить цели, ведущие мотивы, эффективные средства и направленность тренировочных занятий в каждой отдельной возрастной группе женщин, что необходимо учитывать при построении тренировочного процесса, для повышения мотивации к занятиям.*

***Ключевые слова:** оздоровительная тренировка, bodyramp, женщины различного возраста, мотивация.*

В последнее время большой популярностью у представительниц женского пола пользуются различные виды тренировок силовой направленности, такие как атлетическая, гантельная гимнастики, пауэрлифтинг, бодибилдинг и др. bodyramp (в переводе с английского языка означает «насос» или «накачивать») – это разновидность силовой тренировки с использованием отягощения в виде мини-штанги. Методика тренировки направлена на сжигание жира и формирование рельефа мускулатуры. Известно, что атлетические упражнения положительно влияют на различные параметры женского организма, как физические, так и функциональные, что отражается на качестве здоровья в целом [1, 2, 3, 4]. Однако большинство представительниц женского пола, поддаваясь стереотипам, все еще считают, что выполнение силовых упражнений с использованием отягощений полезно только для мужчин. В связи с этим возникает необходимость в проведении анкетирования женщин различных возрастных групп, занимающихся bodyramp, по выявлению их интереса к занятиям силовой направленности [5, 6, 7].

Цель исследования – выявить мотивацию женщин различного возраста к занятиям bodyramp.

В социологическом исследовании принимали участие женщины в количестве 70 человек трех возрастных групп, посещающих фитнес-клубы г. Краснодара, занимающихся bodyramp. Согласно периодизации А.А. Маркосяна, в первую группу вошли 27 женщин – молодого возраста, во вторую группу первого зрелого возраста вошли 23 женщины и в третью группу – 20 женщин второго зрелого возраста. Анкетный опрос «Оценка мотивации женщин к занятиям bodyramp» включал в себя 4 вопроса, на которые должна была ответить письменно каждая женщина.

Проведенный анализ социологических исследований по выявлению интереса к занятиям bodyramp в каждой отдельной возрастной группе женщин позволил определить цели, ведущие мотивы, эффективные средства и направленность тренировочных занятий. Итак, для первой возрастной группы (женщин молодого возраста) целью занятий bodyramp преимущественно является совершенствование фигуры и общего тонуса организма; для второй группы (первый зрелый возраст) соответственно: снижение жирового компонента и повышение уровня общего физического состояния и для третьей группы (второй зрелый возраст) важными целями оказались – укрепление здоровья и поддержание физического состояния организма. На вопрос «Что является ведущими мотивами ваших занятий bodyramp» ответы распределились следующим образом: для первой группы преимущественно важны мотивы телесной привлекательности, гармоничного физического развития и познавательный. Для второй группы движущими мотивами, как и в первой

группе, являются мотивы телесной привлекательности и физического развития и не менее важным, для них оказался мотив общения. И для третьей группы преимущественно важными являются мотивы физического развития, потребность в двигательной активности и познавательный мотив.

На вопрос: «Какие упражнения bodyamp вы считаете наиболее эффективными?» ответы оказались следующими: для женщин молодого возраста востребованными являются упражнения, развивающие мышцы пресса (планка, скручивания, подъемы ног и т.д) и упражнения на укрепление мышц ягодиц и ног (приседания, выпады); для респондентов первого зрелого возраста упражнения, укрепляющие мышцы рук, плеч, груди и ног; женщины второго зрелого возраста предпочитают упражнения, укрепляющие мышцы рук и спины.

И на последний вопрос «Какая направленность занятий вам наиболее интересна?» женщины первой группы предпочитают занятия, направленные на развитие силовых способностей и мышечного рельефа; женщинам второй группы наиболее интересны занятия, направленные на жиросжигание и улучшение работы сердечно-сосудистой и кардиореспираторной систем; респондентки третьей группы выбрали повышение эмоционального фона и улучшение самочувствия и здоровья в целом.

Социологический опрос по выявлению мотивов к занятиям bodyamp женщин показал, что каждой возрастной группе присущи различные цели и мотивы. В связи с этим возникает необходимость разработки методики занятий этим видом фитнеса для каждой половозрастной группы в отдельности с учетом их мотивации.

Литература:

1. Дворкин Л.С. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для академического бакалавриата / Л.С. Дворкин. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 148 с.

2. Дворкин Л.С. Влияние занятий атлетической гимнастикой на телосложение студентов 1-4 курса / Л.С. Дворкин, О.С. Трофимова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 4 (59). – С. 65-68.

3. Дворкин Л.С. Возрастные особенности функционирования нервно-мышечной системы юных тяжелоатлетов / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина, С.В. Фомиченко, С.И. Попова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 30-32.

4. Романенко Н.И. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина. Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 260 с.

5. Трофимова О.С. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 25-35 лет в процессе занятий фитнесом / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова // Проблемы современного педагогического образования: Педагогика и психология. – Ялта: 2018. – Выпуск 59. – Ч. 4. – С. 284-289.

6. Трофимова О.С. Определение физкультурно-оздоровительной мотивации женщин первого зрелого возраста к занятиям фитнесом / О.С. Трофимова, М.А. Маринович, В.В. Фоменко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 369-373.

7. Трофимова О.С. Влияние занятий силовой направленности на физическую подготовленность и функциональное состояние женщин второго зрелого возраста / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, Я.А. Никитина, П.В. Гордиенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 4 (170). – 2019. – С. 336-339.

АНАЭРОБНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МЫШЦ ПЛЕЧА И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА БОРЦОВ

Е.С. Иванова, магистрант

А.С. Назаренко, кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма», г. Казань, Россия

***Аннотация.** В работе представлены результаты применения методики динамических локальных силовых упражнений, направленных на повышение силы, скоростно-силовых способностей и специальной выносливости мышц плеча и плечевого пояса, в физической подготовке борцов. Функциональная оценка проводилась на основе 5-секундного и 15-секундного Вингейт-теста, определяющего анаэробную мощность мышц рук борцов контрольной и экспериментальной групп. Анализировались полученные показатели пиковой и средней мощности, времени достижения пиковой мощности, максимальной скорости, падения мощности, общей работы.*

***Ключевые слова:** борьба, Вингейт-тест, пиковая мощность, взрывная сила, анаэробные показатели.*

Современная борьба на поясах основана на реализации атакующих и защитных действий, характерных для проявления скоростно-силовых движений и специальной выносливости спортсмена, что, несомненно, является значимым маркером функционального состояния организма в достижении высокого спортивного результата. В то же время успешность поединка определяют быстрые и точные движения взрывного характера, а также способность в течение продолжительного времени противостоять силовым приемам противника. Такое содержание поединка создается за счет креатинфосфокиназной реакции, а количество креатинфосфата влияет на продолжительность действия данного химического процесса.

В мышечной ткани содержится определенный уровень креатинфосфата, содержание которого зависит от объема мышечной массы. Следовательно, увеличение мышечной массы и скорости сокращения мышц определяет повышение мощности и скоростно-силовой выносливости в целом. Чем выше мощность, которую развивает борец, тем большую скорость он может сообщить собственному телу и успешно реализовать атакующий прием. Чем выше специальная выносливость у борца, тем эффективнее он исполняет контратакующие действия путем продолжительного удержания максимального мышечного напряжения [1, 4].

Таким образом, проявление большой взрывной силы в одиночный момент и в течение продолжительного времени является значимым условием для успешного выступления борца на соревнованиях.

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность методики, направленной на повышение анаэробной работоспособности мышц плеча и плечевого пояса борцов.

В исследовании участвовали 19 спортсменов, занимающихся борьбой на поясах, имеющие спортивную квалификации от КМС до мастера спорта РФ. По возрасту и по тестируемым функциональным результатам исследуемые были разделены на две идентичные группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Разработанная методика для повышения силы, скоростно-силовых способностей и специальной выносливости мышц плеча и плечевого пояса включала выполнение двух тренировочных комплексов, состоящих из динамических локальных силовых упражнений в тренажерном зале, которые выполнялись ЭГ два раза в неделю в течение двух месяцев, помимо специализированных тренировок на

ковре. КГ занималась по стандартной программе без дополнительного силового акцента на увеличение анаэробных показателей.

Для определения анаэробной мощности борцы выполняли 5-секундный и 15-секундный Вингейт-тест с двумя попытками на ручном велоэргометре MonarkErgomedic 891 E (Германия). С помощью статистической программы SPSS 20 анализировались полученные показатели пиковой (PP, Вт, Вт/кг) и средней мощности (AP, Вт, Вт/кг), времени достижения пиковой мощности (tPP, мс), максимальной скорости (Vmax, об/мин), падения мощности (PD, %), общей работы (PW, Дж). Измерения исследуемых показателей производились в первой половине дня.

Уровень скоростно-силовой выносливости борцов на поясах оценивался показателями 15-секундного Вингейт-теста. Значимые изменения средней мощности и общей работы мышц верхних конечностей произошли у экспериментальной группы, причем в сторону увеличения значений (табл. 1). Это свидетельствует о повышении специальной выносливости рук у борцов на поясах, что соответствует специфике вида спорта. Статистически значимое снижение процента падения мощности после эксперимента говорит об удержании на высоком уровне выполняемой работы, что также подтверждает эффективность экспериментальной методики, направленной на увеличение скоростно-силовой выносливости.

Таблица 1 – Показатели 15-секундного Вингейт-теста мышц верхних конечностей у борцов до и после эксперимента

Показатели	AP рук, Вт		PD рук, %		PW рук, Дж	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
До эксперимента	367,6 ± 56,4	326,3 ± 44,8	76,5 ± 18,6	85,4 ± 9,8	5579,74 ± 846,09	4986,38 ± 713,05
После эксперимента	357,8 ± 51,7	352,0 ± 59,3*	98,4 ± 44,7	71,4 ± 10,1*	5329,81 ± 715,03	5408,73 ± 931,47*

Примечание: * статистическая значимость по сравнению с первым этапом
AP – средняя мощность, PD – падение мощности, PW – общая работа.

Степень изменения взрывной силы мы анализировали с помощью 5-секундного Вингейт-теста. После исследования у экспериментальной группы статистически значимо увеличились показатели пиковой мощности и максимальной скорости рук, а также снизилось время достижения пиковой мощности (Табл. 2).

Таблица 2 – Показатели 5-секундного Вингейт-теста мышц верхних конечностей у борцов до и после эксперимента

Показатели	PP рук, Вт/кг		tPP рук, мс		Vmax рук, об/мин	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
До эксперимента	12,33 ± 2,82	10,78 ± 1,57	1424,80 ± 418,72	1486,00 ± 442,80	170,42 ± 14,24	160,46 ± 9,74
После эксперимента	12,17 ± 2,10	11,46 ± 1,29 *	1515,30 ± 826,31	1135,89 ± 127,27 *	171,84 ± 11,12	165,77 ± 9,45*

Примечание: * статистическая значимость по сравнению с первым этапом
PP – пиковая мощность, tPP – время достижения пиковой мощности, Vmax – максимальная скорость.

Данные значения экспериментальной программы указывают на возможное увеличение креатинфосфата за счет гипертрофии мышц, что способствует большему высвобождению энергии и, соответственно, проявлению взрывной силы.

Апробация разработанной методики повышения силовых и скоростно-силовых способностей борцов доказала свою эффективность с помощью статистически значимого увеличения пиковой и средней мощности, максимальной скорости, общей работы, а также снижения времени достижения пиковой мощности и падения мощности мышц рук. Таким образом, в борьбе прогресс данных показателей с точки зрения функциональной диагностики дает преимущество в реализации атакующих и защитных приемов, что служит рекомендательной частью для тренировочного процесса.

Литература:

1. Вержбицкий И.В. Развитие скоростно-силовой выносливости у дзюдоисток с учетом структуры их подготовки / И.В. Вержбицкий, Е.Г. Вержбицкая // Ученые записки университета Лесгафта. – 2013. – №7 (101). – С. 36-38.
2. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
3. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с.
4. Хаснутдинов Н.Ш. Показатели локальной мощности верхних и нижних конечностей борцов / Н.Ш. Хаснутдинов, Е.С. Иванова, Ф.А. Мавлиев, А.С. Назаренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 391-394.
5. Ozkaya O. The Test-Retest Reliability of New Generation Power Indices of Wingate All-Out Test / Ozkaya O. et al. // Sports. – 2018. – Т. 6. – № 2. – P. 31.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Е.А. Иващенко, старший преподаватель
М.В. Махинова, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Статья освещает современное состояние и возможности оптимизации инклюзивного образования лиц, имеющих нарушения слуха, в высших учебных заведениях. Обосновывается необходимость учета медико-биологических особенностей, обучающихся с нарушением слуха в педагогическом процессе и в сфере межличностного общения. Приводится опыт Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма по внедрению русского жестового языка в практику взаимодействия слышащих и неслышащих обучающихся. Раскрываются перспективы дальнейшей работы по популяризации русского жестового языка и его активного использования в сфере бытовой и деловой коммуникации в студенческой среде.*

***Ключевые слова:** депривация слуха, ручная коммуникация и жестомимическая речь, инклюзивное образование, высшие учебные заведения, ENACTUS.*

Актуальными в современном образовании в высших учебных заведениях являются проблемы предоставления равных возможностей для всех студентов, в том числе с ограниченными физическими возможностями. Качественное обучение складывается из многочисленных факторов. Одним из важнейших среди них является процесс взаимодействия (обучения и воспитания) преподавателя с обучающимся [1, 2]. Студенты с нарушением слуха испытывают трудности в понимании объяснений преподавателей, которые используют в качестве основы передачи информации вербальные методы. Проведенные в ходе научно-исследовательской работы опросы показали, что у таких студентов затруднено восприятие словесной речи, что сопровождается недостаточно сформированным системным подходом в применении невербальных средств коммуникации. Обучающиеся с нарушением слуха расценивают это как факторы, ухудшающие качество получаемых знаний и препятствующие созданию истинной инклюзивной образовательной среды [3]. Являясь носителями русского жестового языка (РЖЯ), глухие студенты имеют желание получать учебный материал и в целом участвовать в образовательном процессе с его помощью. Проблема имеет широкую актуальность в свете выполнения требований международного и российского законодательства в области образования [5].

Данные обстоятельства побудили активную часть студентов, участников проектной команды ENACTUS, разработать программу обучения базовым навыкам коммуникации посредством русского жестового языка «Общение без границ». ENACTUS является международной программой предпринимательских студенческих проектов, направленных на решение социальных, экологических и экономических проблем [4].

Фактическая реализация проекта представлена следующими этапами: изучение теоретической и методической базы и разработка программы обучающего курса (ноябрь 2018 – март 2019 года), апробация разработанной программы (март-апрель 2019 года), анализ полученных результатов и оценка отставленного эффекта ее внедрения (май-декабрь 2019 года).

В контексте требований к разработке и реализации проектов по системе ENACTUS обучающая программа «Общение без границ» была апробирована на основе волонтерства 28 слышащими студентами ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». Курс состоял из 15 занятий, включающих в себя изучение дактильной азбуки и жестовой речи, знакомство с этикой и правилами общения с людьми,

имеющими нарушения слуха. Участники в ходе речевой практики коллективно изучали жесты, выполняли домашние задания и прорабатывали их на практических занятиях. Также навыки дактилирования и жестовой коммуникации были закреплены в ходе живого общения с носителями русского жестового языка.

Результаты проделанной работы были представлены на II отраслевом конкурсе «Физическая культура и спорт – моя профессия» (Москва, ноябрь 2019), а также получили признание – диплом I степени на региональном конкурсе «Я в профессии» (Ростов-на-Дону, сентябрь 2019).

По прошествии шести месяцев было проведено контрольное исследование на предмет использования полученных навыков на практике. Опрос показал, что все студенты, прошедшие обучение на курсе «Общение без границ», продолжают совершенствовать свои знания и умения самостоятельно, используют их при знакомстве с глухими, а также активно пропагандируют необходимость изучения русского жестового языка слышащими людьми. В результате общения со студентами, прошедшими курс РЖЯ, интерес к данному способу коммуникации активно проявили около 50 слышащих студентов, обучающихся совместно с ними.

Преподаватели КГУФКСТ отметили, что образовательный процесс значительно упростился благодаря помощи студентов, владеющих РЖЯ. Студенты различных факультетов вуза оказывают волонтерскую помощь в качестве переводчиков русского жестового языка в учебном процессе (объясняют лекции, помогают в разборе заданий на практических и семинарских занятиях, осуществляют перевод во время приема зачетов и экзаменов).

Обучающиеся с нарушением слуха сообщили, что коммуникативная среда стала восприниматься ими более дружелюбно после появления в ней одногруппников и однокурсников, имеющих навыки общения посредством РЖЯ.

Перспективы развития данного проекта заключаются в создании постоянной группы по обучению русскому жестовому языку на базе Лингвистического центра ФГБОУ КГУФКСТ для желающих осуществлять деятельность в качестве переводчиков русского жестового языка в спортивной и физкультурной индустрии. Данное направление рассматривается как один из вариантов реализации конкурсного проекта ENACTUS команды Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Литература:

1. Битарова Л.Г. Историко-философские компоненты высшего профессионального образования студентов в сфере физической культуры и спорта (на примере КГУФКСТ) / Л.Г. Битарова, Ю.Н. Бич, Л.В. Писарев // Физическая культура и спорт – наука и практика, 2011. – №2. – С. 62-67.

2. Иващенко Е.А. Медико-биологические основы организации инклюзивного пространства для лиц с депривацией слуха в условиях высшего учебного заведения / Е.А. Иващенко // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (18-20 сентября 2019), Краснодар. – С. 184-185.

3. Махинова М.В. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / М.В. Махинова, Ю.А. Прокопчук, Т.Х. Емтыль, Л.А. Якимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 254 с.

4. Миссия международной программы предпринимательских студенческих проектов Enactus. – Режим доступа: <https://enactus.org/who-we-are/our-story> (дата обращения: 29.12.19).

5. Скворцова В.В. Жестовый язык как средство инклюзивного образования. Инклюзия в образовании и физической культуре / В.В. Скворцова, Е.А. Иващенко, С.П. Лавриченко // Сборник научных и методических статей. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2016. – С. 152-157.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ

И.Н. Калинина¹, доктор биологических наук, профессор

Н.А. Здоровцева², кандидат биологических наук

¹ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

²ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Омск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты изучения гемодинамического и вегетативного гомеостаза спортсменов с различной степенью выраженности варикозного расширения вен нижних конечностей.

Ключевые слова: адаптация, спортсмены, гемодинамика, вегетативная регуляция, варикозное расширение вен нижних конечностей.

Варикозное расширение вен нижних конечностей (ВРВНК) – наиболее часто встречающаяся патология сосудистой системы [1, 2], которой страдает 35-40 миллионов человек в нашей стране.

Целью нашего исследования было проведение анализа распространенности ВРВНК среди спортсменов циклических и ациклических видов спорта.

Изучено функциональное состояние сердечно-сосудистой системы 194 спортсменов циклических и ациклических видов спорта (табл. 1).

Таблица 1 – Распределение спортсменов по специализации, возрасту и спортивному разряду

№ группы	Специализация	Кол-во человек (n)	Средний возраст (M±m)	Спортивный разряд
1 гр. (цикл-е виды спорта) n=45	Плавание	10	21,2±0,3	КМС, МС
	Легкая атлетика	20	20,6±0,2	1 разряд, КМС
	Конькобежный спорт	15	22,3±0,1	1 разряд, КМС
2 гр. спортивные игры (ацикл-е виды спорта) n=72	Футбол	37	22,4±0,3	1 и 2 разряд
	Гандбол	17	19,1±0,2	КМС
	Хоккей	18	25,4±0,3	1 разряд, КМС
3 гр. единоборства (ацикл-е виды спорта) n=77	Греко-римская борьба	14	23,1±0,1	КМС, МС
	Кикбоксинг	20	21,2±0,2	КМС, МС
	Рукопашный бой	7	20,1±0,1	КМС
	Тяжелая атлетика	36	21,7±0,3	КМС, МС

Для решения поставленных задач в ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, открытое анкетирование, клинические методы, антропометрические методы, инструментальные и расчетные физиологические методы исследования (вариационная пульсометрия, математический, статистический и спектральный анализ ритма сердца, тонометрия, тетраполярная реография, реовазография), методы математической статистики.

На основании клинического заключения врача-флеболога спортсмены каждой группы были разделены на подгруппы согласно классификации хронической венозной

недостаточности Специального комитета Американского форума флебологов (СЕАР). К подгруппам «А» относились спортсмены с признаками ВРВНК; к подгруппам «Б» – спортсмены с предпатологией вен нижних конечностей (спортивный варикоз, флебопатия); к подгруппам «В» – спортсмены без отклонений в состоянии здоровья.

Сравнительный анализ уровня распространенности ВРВНК среди атлетов с различной направленностью мышечной деятельности показал, что наибольший процент – 25% – наблюдался у представителей 3-й группы (ациклических видов спорта, специализации единоборства), на втором месте по распространенности патологии – 24% – находятся спортсмены 1-й группы (циклические виды спорта). Среди спортсменов игровых видов спорта (2 группа) наблюдается наибольшее количество лиц с так называемым «преморбидным состоянием» (43%).

Для выяснения наследственной предрасположенности и степени выраженности клинических симптомов варикозной болезни нижних конечностей было предпринято открытое анкетирование. Выявлено, что самое высокое количество случаев ВВНК в семейном анамнезе наблюдалось среди спортсменов ациклических видов спорта, специализации единоборства – 25% (табл. 2). Несмотря на частое посещение ФВД, участвовавшие в нашем исследовании спортсмены в большинстве случаев о наличии у себя варикозной болезни вен нижних конечностей не знали (кроме четырех спортсменов, которые были оперированы по этому поводу) и начало заболевания не связывали ни с чем. Спортсменами всех подгрупп чаще всего предъявлялись жалобы на судороги в нижних конечностях ночью, взбухание подкожных вен, отеки и чувство тяжести в ногах. Причем наиболее часто эти симптомы отмечали у себя спортсмены циклических и ациклических (специализация единоборства) видов спорта (от 5 до 70% по различным симптомам).

В ходе исследования долговременной адаптации к нарушениям венозного возврата у атлетов с различной направленностью тренировочного процесса выявлены следующие особенности: для спортсменов без отклонений в состоянии здоровья (подгруппы 1В, 2В, 3В) в условиях относительного покоя были характерны нормальные для данной возрастной группы показатели центральной и периферической гемодинамики. Различным являлся лишь сердечный индекс, определяющий тип кровообращения, который свидетельствовал об увеличении значений СИ в соответствии с характером силовой нагрузки. У спортсменов циклических видов спорта наблюдался гипокинетический тип кровообращения (СИ находился в пределах $2,0 \pm 0,02$ л/мин/м²), у спортсменов ациклических видов спорта – эукинетический тип ($2,5 \pm 0,02$ и $2,7 \pm 0,01$ л/мин/м², соответственно для 2-й и 3-й групп). Самые низкие показатели ЧСС среди спортсменов с признаками ВРВНК выявлены в группе атлетов циклических видов спорта ($60,0 \pm 0,8$ мин⁻¹), что соответствует специфике тренировки, тогда как наиболее высокие значения данного показателя отмечались в подгруппе 3А ($70 \pm 0,3$ мин⁻¹).

Таблица 2 – Наследственная предрасположенность к варикозной болезни нижних конечностей у спортсменов циклических видов спорта

Группа	Подгруппа	У матери	У отца	У бабушки	У дедушки	У брата	У сестры	Ни у кого
1	1 «А»(n=11)	20%	12%	13%	7%	3%	5%	40%
	1 «Б»(n=14)	16%	12%	13%	0%	4%	5%	50%
	1 «В»(n=20)	8%	5%	6%	6%	6%	3%	66%
2	2 «А»(n=16)	32%	20%	25%	5%	6%	4%	8%
	2 «Б»(n=31)	21%	10%	5%	0%	0%	5%	59%
	2 «В»(n=25)	20%	5%	3%	3%	3%	5%	61%
3	3 «А» (n=19)	34%	15%	10%	5%	3%	14%	27%
	3 «Б» (n=10)	42%	25%	5%	5%	8%	12%	10%
	3 «В» (n=48)	15%	20%	6%	6%	0%	15%	43%

Примечание: Подгруппы «А» – спортсмены с признаками варикозного расширения вен нижних конечностей, подгруппы «Б» – спортсмены с предпатологией, подгруппы «В» – спортсмены без отклонений в состоянии здоровья.

При анализе показателей центральной и периферической гемодинамики в процессе долговременной адаптации к мышечной нагрузке различной направленности и имеющимся нарушениям венозного кровообращения выявлено следующее: наиболее высокие значения систолического, диастолического и среднего артериального давления отмечались в группах спортсменов с признаками ВРВНК и преморбидным состоянием ($P < 0,05$). При анализе значений ЧСС и УО, как составляющих минутный объем кровообращения, можно заключить следующее: в 1-й группе спортсменов с признаками ВРВНК МОК обеспечивается высоким (относительно спортсменов без отклонений в состоянии здоровья) ударным объемом (при $P < 0,05$). В преморбидном состоянии в подгруппах 2Б и 3Б более высокие значения МОК по отношению к спортсменам без отклонений в состоянии здоровья наблюдаются в случае увеличения хронотропных влияний ($P < 0,05$) и повышения ОПСС (табл. 3). Показатели ДП, характеризующие напряженность работы сердца были достоверно более высокими в подгруппах 1А ($95 \pm 2,28$ усл.ед.), 2Б ($90 \pm 0,42$ усл.ед.) и 3А ($91 \pm 0,74$ усл.ед.).

Для всех групп спортсменов интегральный показатель адекватности процессов регуляции, с помощью которого был оценен процесс срочной адаптации, в состоянии относительно покоя находился в пределах нормы, т.е. отражал оптимальный уровень напряжения регуляторных систем (0-1,5 балла). Анализ составляющих спектральной мощности сердечного ритма в условиях относительного покоя показал, что у спортсменов без отклонений в состоянии здоровья отмечается преобладание автономной регуляции в управлении сердечным ритмом независимо от специфики мышечной деятельности. Вместе с тем у спортсменов циклических видов спорта наблюдается преобладание высокочастотного компонента в общей мощности спектра $HF > LF > VLF$, что свидетельствует, по данным Н.П. Шлык (2008), об оптимальном состоянии регуляторных систем, тогда как у спортсменов ациклических видов спорта наиболее высока доля очень низкочастотного компонента ($VLF > HF > LF$ и $VLF > LF > HF$, для 2В и 3В соответственно), что является признаком переутомления или вегетативной дисфункции.

Таблица 3 – Показатели центральной и периферической гемодинамики спортсменов циклических и ациклических видов спорта ($M \pm m$)

Показатель	Спортсмены циклических видов спорта		Спортсмены ациклических видов спорта			
			специализация спортивные игры		специализация единоборства	
	1 «А» (n=11)	1 «Б» (n=14)	2 «А» (n=16)	2 «Б» (n=31)	3 «А» (n=19)	3 «Б» (n=10)
ЧСС, мин ⁻¹	57±0,8*	61±0,7*	65±1,0*	78±0,6*	77±0,7*	69±0,3*
АДс, мм рт.ст.	125±0,79*	120±0,49*	131±0,56	127±0,26*	130±0,44*	123±1,05*
АДд, мм рт.ст.	76±0,61*	71±0,38*	71±0,54*	70±0,38*	81±0,72*	63±1,16*
ПД, мм рт.ст.	49±0,71*	49±0,78*	48±0,74*	58±0,37*	49±0,72*	60±0,98*
ДП, усл.ед.	89±2,33*	88±0,91*	99±1,36*	99±0,75*	96±0,96*	91±1,53*
УО, мл	62±0,49*	64±0,61	68±0,68	70±0,42*	58±0,78	75±1,07*
МОК, л	4,4±0,11*	4,7±0,06*	5,2±0,07*	5,3±0,02*	4,3±0,07*	5,6±0,11*
ОПСС, усл.ед.	1798±41,6*	1526±23,5*	1409±24,2*	1377±11,1*	1686±51,7*	1129±52,5*
ИФИ, усл.ед	0,8±0,03	0,7±0,02*	1,2±0,02*	1,0±0,01*	1,0±0,02	0,9±0,03*

Примечание: А – спортсмены с ВРВНК; Б – спортсмены с предпатологией;
* – достоверность различий относительно фона при $P < 0,05$.

Исходя из анализа показателей общей мощности спектра (TP, mc^2), можно заключить, что у спортсменов циклических видов спорта и ациклических – специализации единоборства с признаками ВРВНК, функциональное состояние системы кровообращения характеризуется снижением адаптационных механизмов, по отношению к спортсменам других групп ($P < 0,05$)

и составляет в подгруппе 1А – $3171,4 \pm 214,36$, в подгруппе 2А – $5542,0 \pm 153,12$, в подгруппе 3А – $4502,2 \pm 129,10$, что существенно ниже данного показателя здоровых спортсменов этих групп.

В процессе анализа и интерпретации данных гемодинамического и вегетативного гомеостаза нами были составлены шкалы дифференцированной оценки основных параметров уровня функционирования системы кровообращения, которые отражали функциональное состояние спортсменов и степень напряжения адаптивных систем в покое. Большое количество отклонений от норм, на основании построенных нами шкал дифференцированной оценки, имели спортсмены с ВРВНК и спортсмены с предпатологией, тогда как спортсмены без патологии находились по всем показателям в пределах условных норм здоровых лиц.

Далее, на основании изучения фоновых показателей, отклонения их от среднего уровня в подгруппах и изменений, происходящих в организме спортсменов при выполнении функциональной нагрузки, нами были определены критерии ухудшения функционального состояния. Такими критериями, характеризующими уровень неудовлетворительной адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов циклических и ациклических видов спорта, являются: наличие начальных клинических проявлений ВРВНК, наследственная и конституциональная предрасположенность, изменения центральной и периферической гемодинамики и вегетативного гомеостаза.

Литература:

1. Константинова Г.Д. Флебология / Г.Д. Константинова, А.Р. Зубарев, Е.Г. Градусов. – М. : Изд. дом Видар-М, 2000. – 160 с.
2. Константинова Г.Д. Эстетическая флебология / Г.Д. Константинова, Е.Д. Донская // Ангиология и сосудистая хирургия. – 2000. – № 3. – С. 44-46.

КРИТЕРИИ ОПТИМАЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ НЕЙРОТРЕНИНГА С БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ

И.Н. Калинина¹, доктор биологических наук, профессор

Н.В. Лунина², кандидат биологических наук, доцент

¹ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

²ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва, Россия

***Аннотация.** В статье представлены критерии оптимального функционирования организма спортсменов с различным вегетативным обеспечением деятельности сердечного ритма в ходе нейротренинга с биологической обратной связью, выявленные посредством корреляционного анализа.*

***Ключевые слова:** нейротренинг, биологическая обратная связь, спортсмены, функциональное состояние, корреляционный анализ.*

Современный спорт, особенно спорт высших достижений, на текущем этапе его развития представляет собой особый вид экстремальной деятельности человека, обеспечиваемый последними достижениями науки и техники. Высокие спортивные результаты обусловлены значительными, а иногда и запредельными физическими и психофизиологическими нагрузками, предъявляемыми к организму спортсменов.

Работы современных исследователей в области спортивной медицины, теории и практики [1, 2] убедительно доказывают, что эффективность соревновательной деятельности напрямую зависит от спортивной подготовленности и функционирования основных систем организма. В связи с этим все большую актуальность приобретают поиски оптимальных методов немедицинской поддержки и коррекции функционального состояния спортсменов [2-4]. Одним из таких методов оптимизации функционального состояния является использование аппаратной биологической обратной связи (БОС), в основе которой лежит введение каналов срочной информации выбранного параметра (или комплекса параметров), передаваемых с помощью интерфейсов на экран компьютера в графическом или сюжетно-образном представлении. БОС-технологии позволяют визуализировать в режиме реального времени неосознаваемые параметры организма (например, ритмологическую деятельность сердца и головного мозга, степень напряжения мимической мускулатуры, динамику периферической температуры тела и пр.), что, в свою очередь, позволяет осуществлять их произвольное изменение и управление.

Отрицательные биологические обратные связи позволяют оценить текущее функциональное состояние изучаемого объекта и его динамические изменения при средовых влияниях и воздействиях различного характера, происходящие в ходе формирования функциональной системы. Известно, что при однократном воздействии фактора среды организм отвечает системной реакцией, в которой интегрированы различные функции. При повторном воздействии того же фактора формируется конкретная, по отношению к нему, функциональная система с жестко детерминированным количеством взаимосвязей. В качестве средового влияния на организм спортсменов оценивалась системная реакция организма на различных этапах проведения курса нейробиоуправления (в частности, нейротренинга по оптимизации бета-ритма головного мозга), ориентированного по повышению внимания спортсменов в предсоревновательном периоде тренировочного процесса.

Целью настоящей работы явилось исследование лабильности функциональных систем спортсменов на различных этапах нейротренинга по бета-ритму с использованием БОС-

технологий, в зависимости от исходных параметров вегетативного обеспечения ритма сердца, определение модельных характеристик оптимизации функционирования организма спортсменов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; методы психофизиологического исследования (нейротренинг по бета-ритму головного мозга, кардиоинтервалография по Р.М. Баевскому); методы психологического тестирования (оценка характеристик памяти, внимания, мышления, тревожности); методы математической статистики.

Нейротренинг по бета-ритму головного мозга с аппаратным обеспечением биологической обратной связи (БОС) реализовывался с целью стимуляции и обучения навыкам пролонгирования произвольного внимания спортсменов, необходимого для эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Курс нейротренинга с БОС по бета-ритму головного мозга состоял из 10 сеансов, в структуру каждого из которых входили сессии из линейно-графического (10 мин) и сюжетно-соревновательного (18 мин) представления управляемого параметра, сопровождаемого регистрацией напряжения мимической мускулатуры и динамикой периферической температуры, определяемой с указательного пальца ведущей руки.

Результаты исследования. Кардиоинтервалография по Р.М. Баевскому [1, 3] и батарея психологических тестов проводилась на различных этапах нейротренинга по бета-ритму (на начальном этапе, в середине курса, на заключительном этапе). Спортсмены, в зависимости от исходного вегетативного обеспечения ритма сердца, были разделены на три группы: ваготоники, эйтоники, симпатотоники. Средние значения изучаемых показателей включались в обработку внутригруппового корреляционного анализа, выявившего различия в качественном и количественном уровне структуры корреляционных связей между основными психофизиологическими и вегетативными показателями. Этапный мониторинг функционального состояния спортсменов осуществлялся в начале, в заключении и середине курса нейротренинга по бета-ритму, результаты которого отразили неоднозначную и разнонаправленную динамику регистрируемых параметров организма, в зависимости от исходного вегетативного тонуса спортсменов. Проведенный корреляционный анализ регистрируемых показателей на каждом из этапов курса нейробиоуправления отразил качественные и количественные взаимосвязи в каждой из выделенных групп спортсменов, послуживших основой для определения модельных характеристик оптимального функционального состояния организма. В ходе исследования осуществлен суммарный подсчет общего количества корреляционных связей между основными психофизиологическими и вегетативными показателями спортсменов, имеющих различный исходный вегетативный тонус, а также процентное содержание «жестких» корреляционных зависимостей, при которых $r \geq 0,7$, по отношению к общим. Суммарное количество достоверных корреляционных связей и ранжирование мест по количеству числа достоверных и содержания в них «жестких» связей (табл. 1).

Таблица 1 – Количество общих корреляционных и содержащихся в них «жестких» связей между изучаемыми показателями спортсменов в зависимости от вегетативного обеспечения ритма сердца

Ваготоники (n = 30)		Эйтоники (n = 37)		Симпатотоники (n = 10)	
Число связей					
общие	жесткие	общие	жесткие	общие	жесткие
128	40	76	46	99	52

Согласно исследованиям, проведенным нами ранее, наиболее оптимальное функциональное состояние по результатам психофизиологических исследований отмечалось

в группе эйтоников, а полученное соотношение общих корреляционных связей к числу «жестких» составляет 1,6:1. В группах спортсменов-ваготоников и симпатотоников указанные соотношения составляют 3,2:1 и 1,9:1, соответственно. Ввиду изложенного выше, представляется вероятным тот факт, что чем ближе указанное соотношение к 1:1, тем функционирование систем организма осуществляется наиболее оптимально.

В середине курса и на заключительном этапе проведения нейротренинга по бета-ритму нами был проведен качественный и количественный анализ внутригрупповых корреляционных взаимосвязей. Оптимальный баланс психофизиологического состояния, равновесия отделов вегетативной нервной системы, процентного распределения ритмов головного мозга, общего количества (181) и качества (50% «жестких») корреляционных взаимосвязей в группе ваготоников наблюдается в середине курса тренинга. У симпатотоников наиболее оптимального состояния функциональная система достигает к концу курса тренинга (10 сеанс), при этом общее число корреляционных связей – 74, из которых 90% приходится на количество «жестких» связей (табл. 2).

Таблица 2 – Соотношение общего количества взаимосвязей к числу «жестких» связей у спортсменов на различных этапах бета-стимулирующего тренинга

Группы	Этапы нейротренинга по бета-ритму с БОС		
	Начальный этап	Середина курса	Заключительный этап
Ваготоники (n = 30)	3,2:1	1,8:1	1,8:1
Эйтоники (n = 37)	1,6:1	2,2:1	2:1
Симпатотоники (n = 10)	1,9:1	1,6:1	1,01:1

Исходя из модели оптимального функционального состояния, было выявлено, что спортсмены с преобладанием парасимпатических влияний на сердечный ритм достигают его наступления к середине курса при использовании линейно-графического представления управляемого параметра. Спортсменам с оптимальной активизацией симпатoadреналовой системы для достижения оптимальных характеристик функционирования организма предпочтительно сочетанное применение линейно-графического и сюжетно-соревновательного представления управляемого параметра продолжительностью до 5-ти сеансов. Для спортсменов с избыточной активизацией симпатoadреналовой системы, отражающей рассогласованность механизмов адаптации, оптимальные характеристики функционирования организма достигаются не ранее 10-ти сеансов сюжетно-соревновательного визуально-аудиального способа представления мультипараметрического управления физиологическими функциями.

Литература:

1. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 320 с.
2. Кучкин С.Н. Оптимизация тренировки высококвалифицированных пловцов на принципах биоуправления / С.Н. Кучкин // Биоуправление в медицине и спорте = Biofeedbackinmedicineandsport: материалы I Всерос. конф. 26-27 апр. 1999 г. / ИМБК СО РАМН, СибГАФК. – Омск, 1999. – С. 45-47.
3. Михайлов В.М. Вариабельность сердечного ритма: Опыт практического применения / В.М. Михайлов. – Иваново, 2000. – 200 с.
4. Штарк М.Б. Биоуправление: развитие или бег на месте? / М.Б. Штарк, В.Г. Тристан // Биоуправление в медицине и спорте = Biofeedbackinmedicineandsport: материалы II Всерос. конф. 23-24 марта 2000 г. / ИМБК СО РАМН; СибГАФК. – Омск, 2000. – С. 3-4.

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА
ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК**А.Л. Корепанов¹, доктор медицинских наук, профессорЮ.В. Бобрик², доктор медицинских наук, профессор¹ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь, Россия

²Медицинская академия имени С.И. Георгиевского

ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», г. Симферополь, Россия

***Аннотация.** Проведено исследование физиометрических показателей и параметров variability сердечного ритма у 22 здоровых девушек Севастопольского государственного университета. Уровень физического развития девушек существенно отличался от данных, полученных в других регионах России. Установлено снижение адаптационного потенциала исследуемых, что подтверждается снижением силового индекса, уровня соматического здоровья, увеличением напряжения адаптационных механизмов. Показана возможность использования динамики корреляционных связей исследуемых показателей для оценки функциональных резервов организма обучающихся.*

***Ключевые слова:** физическое развитие, адаптационный потенциал, variability сердечного ритма.*

От уровня физического развития студента во многом зависит эффективность адаптации к обучению в вузе, познавательная активность и способность к обучению. Адаптационный потенциал не всегда обеспечивает адекватное реагирование на высокие психофизиологические нагрузки, что приводит к функциональным расстройствам и заболеваниям студентов [1]. В последние годы ухудшился уровень физического развития и здоровья молодежи, что ведет к увеличению заболеваемости, снижению успеваемости и социальной адаптивности студентов [2]. Выявлена отрицательная динамика функционального состояния и сократительной способности миокарда студентов в ходе обучения в университете [3]. Эффективным способом оценки адаптационного потенциала организма является анализ параметров variability сердечного ритма (ВСР). Анализ литературы показывает, что физическое развитие и здоровье студентов изучены недостаточно. Отсутствуют данные о взаимосвязи параметров физического развития и состояния вегетативного гомеостаза обучающихся.

Целью работы явилась оценка параметров физического развития и показателей variability сердечного ритма у девушек-студенток.

В исследовании приняли участие 22 здоровые девушки-студентки 2-го курса направления подготовки «Психология». Определяли физиометрические показатели и показатели variability сердечного ритма (ВСР). К физиометрическим показателям отнесли массу и длину тела, охват грудной клетки (ОГК), силу кисти (СК), жизненную емкость легких (ЖЕЛ), уровень соматического здоровья (УЗ) [4], индекс Кетле (ИК). Определяли силовой индекс ($СИ = СК / \text{масса тела} * 100$); жизненный индекс ($ЖИ = ЖЕЛ / \text{масса тела}$); индекс Робинсона, или двойное произведение ($ДП = ЧСС * САД / 100$). По центильным шкалам оценивали гармоничность физического развития. В качестве нормативных показателей физического развития использовали одномерные центильные шкалы [5]. Оценка variability сердечного ритма проводилась в состоянии покоя и при проведении клиноортостатической пробы проводилась с использованием компьютерного многофункционального комплекса «Нейрон-Спектр-1» (фирма «Нейрософт», Россия). Определяли следующие показатели ВСР: Mo ; AMo ; $SDNN$; $RMSSD$; $pNN50$; CV ; TP ; HF ; LF ; индекс напряжения Баевского (ИН). Вегетативную реактивность (ВР) определяли как отношение ИН в ортоположении к ИН в состоянии покоя. Выделяли нормальную

(симпатикотоническую), гиперсимпатикотоническую и асимпатикотоническую ВР. Уровень напряжения адаптационных механизмов оценивали по характеру распределения ВР в зависимости от исходного вегетативного тонуса. Взаимосвязи физиометрических показателей и параметров variability сердечного ритма выявлялись посредством корреляционного анализа с помощью ранговой корреляции Спирмена. Материалы статистически обрабатывали с помощью пакета программ STATISTICAforWINDOWS6.0.

Результаты определения физиометрических показателей и показателей variability сердечного ритма представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Физиометрические показатели и показатели variability сердечного ритма исследуемой группы (n=22)

№№	Физиометрические показатели		Показатели variability сердечного ритма				
	п/п	показатель	значение показателя	п/п	показатель	значение показателя	
						положение лежа	положение стоя
1	Длина тела, см	169,4±5,8	1	ЧСС, мин ⁻¹	76±4	94±6*	
2	Масса тела, кг	57,7±9,9	2	SDNN, мс	53,5±7,1	50±7,7	
3	ОГК, см	78,5±9,1	3	RMSSD, мс	50,3±6,7	34,5±6,4*	
4	СК, кг	19,5±6,2	4	CV, %с	6,8±0,8	7,6±1,1	
5	СИ, усл. ед	35,8±3,2	5	pNN50,%	19,1±3,1	6,1±0,9*	
6	ЖЕЛ, мл	3358±583	6	Мо, с	0,8±0,1	0,6±0,1	
7	ЖИ, мл/кг	55,9±12,3	7	Амо, %	40,4±3,4	43,9±8,3	
8	ДП, усл. ед	89,5±13	8	ИН, усл. ед.	68,9±9,8	106,1±11,2*	
9	САД, мм рт. ст	114,5±15,2	9	VLF, мс ²	755,7±83,5	782,1±117,4	
10	ДАД, мм рт. ст.	69,6±10,5	10	LF, мс ²	952,7±298,4	1272,6±311,7	
11	ИК, усл. ед	20,2±3,1	11	HF, мс ²	1021±97,2	570,5±104,7*	
12	УЗ, баллы	3,5±0,6	12	ТП, мс ²	2198±298,4	2063,4±392,6	

Примечание: * – различия достоверны (p<0,05) в сравнении с положением лежа.

Анализ физиометрических параметров показал соответствие нормативам большинства показателей физического развития девушек-студенток Севастопольского государственного университета. Отмечено снижение кистевого индекса на 8,4±0,7% в сравнении с нормой. Соматическое здоровье всей группы исследуемых оказалось ниже среднего уровня. Средний уровень здоровья отмечался у 8 человек (36,3% исследуемых), высокий – у 2 человек (9,1% исследуемых), ниже среднего – у 11 человек (50% исследуемых), низкий – у 2 человек (9,1% исследуемых). Оценка гармоничности физического развития показала, что 15 девушек имеют гармоничное развитие, 4 – дисгармоничное и 3 – резко дисгармоничное физическое развитие. Сравнение основных полученных параметров физического развития с данными по другим регионам России выявило, что севастопольские девушки имеют бóльшую длину тела и меньшие показатели ОГК, чем их сверстницы из Новосибирска, Иркутска, Казани. Анализ ВСР показал, что все показатели исследуемой группы находятся в пределах нормальных величин [6]. По показателю ИН выявлено 16 человек (72,7% исследуемых) со сбалансированным исходным вегетативным тонусом, 5 человек с симпатикотонией (22,7% исследуемых) и 1 человек (4,5% исследуемых) с ваготонией. Анализ уровня напряжения адаптационных механизмов по характеру распределения ВР в зависимости от исходного вегетативного тонуса выявил, что оптимальными адаптивными способностями обладают 13 человек (59,1% исследуемых), у 4 человек (18,2% исследуемых) установлено напряжение адаптационных механизмов, у 4 – перенапряжение механизмов адаптации. Неудовлетворительная адаптация выявлена у 1 человека (4,5% исследуемых).

В состоянии покоя выявлены значимые связи между ЖЕЛ и ЧСС, ЖЕЛ и ИН, ЖИ и ЧСС, что отражает влияние уровня напряжения регуляторных механизмов на функциональное состояние кардиореспираторной системы организма и указывает на общность регуляторных воздействий вегетативной нервной системы на сердце и дыхательную систему. В ортоположении количество межсистемных корреляционных связей значительно возрастало. Наиболее чувствительными оказались показатели дыхательной системы – ЖЕЛ и ЖИ, у которых зарегистрировано 9 и 10 значимых корреляционных связей с параметрами ВСП соответственно. Среди параметров ВСП выделены Мо, АМо и рNN50, у которых выявлено 5 (Мо), 4 (АМо) и 3 (рNN50) значимых корреляционных связей с физиометрическими показателями.

Анализ результатов физиометрических параметров свидетельствует о недостаточных адаптационных резервах организма девушек. Низкие функциональные возможности подтверждаются и при анализе показателей вегетативного гомеостаза: в исследуемой группе выявлено 40% лиц с напряжением и перенапряжением адаптационных механизмов. Анализ корреляционных взаимосвязей физиометрических показателей и параметров ВСП в покое и при ортопробе продемонстрировал возможность использования динамики и характера корреляционных связей для оценки функциональных резервов и эффективности вегетативной регуляции функций организма в комплексе с оценкой физического развития и вегетативного гомеостаза.

Полученные данные будут использованы при разработке методик оценки адаптационных резервов, обучающихся и программ медико-педагогической коррекции их функционального состояния.

Литература:

1. Функциональное состояние студентов при умственной нагрузке / Э.С. Геворкян и др. // Гигиена и санитария. – 2005. – № 5. – С. 55-57.
2. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. – М., 2012. – 252 с.
3. Корепанов А.Л. Функциональные показатели деятельности сердца у мальчиков-подростков и юношей г. Севастополя / А.Л. Корепанов и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 53-55.
4. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова // Серия «Гиппократ». – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
5. Михайлова С.В. Региональные особенности физического развития студентов Нижегородской области / С.В. Михайлова и др. // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 12 [Электронный ресурс].
6. Баевский Р.М. Анализ variability сердечного ритма: история и философия, теория и практика / Р.М. Баевский // Клиническая информатика и телемедицина. – 2004. – №1. – С. 54-64.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТАЮЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ

А.В. Киреева, старший преподаватель
И.В. Антипенкова, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма», г. Смоленск, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные проблемы организации физкультурно-оздоровительной деятельности работников умственного труда. С целью оптимизации физкультурно-оздоровительной работы в условиях современного предприятия предлагается внедрить педагогическую модель, основанную на применении веб-портала. В статье описан алгоритм действий пользователя веб-порталом.*

***Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная деятельность работающего населения, модель физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками умственного труда, интернет-технологии.*

Необходимость решения вопросов, связанных с сохранением, укреплением здоровья и повышением работоспособности взрослого населения, является одним из актуальных направлений научных исследований [2, 3, 4].

Значимость данных исследований объясняется тем, что население трудоспособного возраста является важнейшей производительной силой общества, которая определяет ее экономическое развитие [1, 3, 5].

С целью повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности работающего населения была разработана и экспериментально апробирована модель содержания и организации физкультурно-оздоровительной деятельности сотрудников, занятых умственным трудом. Модель включала три взаимосвязанных блока: целевой, деятельностный и контрольно-оценочный.

Деятельностный блок модели реализовывался через веб-портал AthleticsGuide, разработанный для оказания информационной поддержки пользователям при планировании, организации, контроле и управлении тренировочным процессом в ходе организованных и самостоятельных занятий физической культурой.

Одним из немаловажных достоинств веб-портала является его содержательный компонент, который предлагает пользователю планы занятий различными видами упражнений в осенне-зимний и весенне-летний период, в условиях различных спортивных сооружений и на открытом воздухе.

На веб-портале одновременно может быть зарегистрировано неограниченное количество ответственных за физкультурно-оздоровительную работу и физкультурно-оздоровительных групп, закрепленных за ними. Администратор веб-портала регистрирует ответственного, после чего тот получает доступ ко всем разделам веб-портала и материалам, размещенным в них, и может координировать физкультурно-оздоровительную деятельность своей группы через веб-портал.

Алгоритм пользования веб-порталом выглядит следующим образом:

1. Регистрация. В виду того, что доступ к веб-порталу имеют только зарегистрированные пользователи, необходимо зарегистрироваться. Пользователь вносит свои персональные данные: пол, возраст, физическая активность (занимается более 3 раз в неделю, 2-3 раза в неделю, менее 2 раз в неделю, вообще не занимается), стаж занятий физическими упражнениями (менее года – 1-2 года – более 2 лет).

На основании персональных данных автоматически присваивается степень ВФСК ГТО и формируется личный профиль пользователя, который, по сути, является его

персональной электронной картой, включающей, кроме анкетных данных, все результаты педагогического тестирования. После регистрации веб-портал уведомляет пользователя о необходимости наличия допуска врача к занятиям физическими упражнениями. Кроме того, пользователь в обязательном порядке информируется о противопоказаниях к тренировочным занятиям.

2. Определение исходного уровня физической подготовленности пользователя. Пользователь вносит в свой личный профиль результаты тестирования, на основании которых веб-портал автоматически определяет его уровень физической подготовленности.

3. Разработка персонального маршрута-программы (формируется автоматически). Предполагает последовательное выполнение следующих действий:

а) определение недельного объема двигательной активности с учетом уровня физической подготовленности;

б) планирование макроцикла;

в) планирование мезоциклов и микроциклов. Результатом планирования мезо- и микроциклов является примерная программа самостоятельных занятий, которая включает содержание и дозировку отдельно взятого тренировочного занятия, и комплексы физических упражнений;

С целью поддержания интереса пользователя к занятиям физическими упражнениями в конце каждой недели ему на электронную почту приходят мотивирующие сообщения и план тренировок на следующую неделю, которые также дублируются в личном кабинете.

4. Реализация персонального маршрута-программы. Пользователь выстраивает оздоровительно-тренировочный процесс согласно маршруту-программы, разработанному посредством веб-портала. Его действия поддерживаются методической информацией, размещенной в разделе веб-портала «База знаний». В подразделе «Упражнения» размещена наглядная информация о правильной технике выполнения упражнений. Подраздел «Самоконтроль» содержит способы оценки реакции организма на физическую нагрузку в процессе тренировочного занятия. В подразделе «Рекомендации по ведению здорового образа жизни» размещены разъяснения по вопросам здорового питания, применения гигиенических факторов, использования средств восстановления и т.п.

5. Контроль за исполнением персонального маршрута-программы. Контроль за исполнением персонального маршрута-программы осуществляет ответственный за физкультурно-оздоровительную работу посредством информации, оцифрованной и хранящейся в базе данных веб-портала. Кроме того, контроль позволяет отследить динамику исследуемых показателей и, в случае необходимости (например, невозможности осуществлять тренировочный процесс по причине болезни), в программу тренировок автоматически вносятся изменения.

По истечению каждого месяца тренировок пользователь через электронную почту уведомляется о проведении самотестирования и обязательном внесении показаний тестирования в свой личный профиль. Промежуточное тестирование физической подготовленности осуществляется в рамках зимней Спартакиады. Результаты тестирования, полученные на всех этапах, отражаются в графиках, которые дают наглядное представление пользователю о динамике его физической подготовленности.

Реализация годового маршрута-программы заканчивается итоговым тестированием, которое проходит в рамках летней Спартакиады. По результатам этого тестирования определяется уровень физической подготовленности пользователя. В случае выявления у пользователя «высокого» и «очень высокого» уровней показателя ему рекомендуется пройти официальное тестирование в центре ВФСК ГТО на получение знака отличия. Задачей маршрута-программы на следующий год будет поддержание достигнутого результата.

Если по сравнению с началом года уровень физической подготовленности пользователя качественно не изменился, это говорит о его недобросовестном отношении к тренировочному процессу. Если же уровень физической подготовленности изменился, но не

достиг запланированного результата, пользователю предлагается маршрут-программа в соответствии с достигнутым уровнем физической подготовленности.

Литература:

1. Антипенкова И.В. Оптимизация физкультурно-оздоровительной деятельности офисных сотрудников в современных условиях функционирования финансовой организации / И.В. Антипенкова, А.В. Киреева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 19-24.

2. Виноградов П.А. О влиянии занятий физической культурой и спортом на развитие человеческого потенциала / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №7. – С. 17-22.

3. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся: научно-методические, социологические и организационные аспекты / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М. : Советский спорт. – 2015. – 172 с.

4. Галкин Ю.П. Физическая культура, работоспособность и здоровье трудящихся: проблемы и перспективы / Ю.П. Галкин. – Смоленск : СГАФКСТ, 2008. – 282 с.

5. Ильюхина Ю.А. Использование программы АВТ на втором этапе интегральной методики силового фитнеса с женщинами среднего возраста / Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова, А.А. Сулимов // Новая наука как результат инновационного развития общества: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф.: в 17 частях. – Уфа: ООО «Агентство международных исследований», 2017. – С. 18-21.

РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИЙ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ НА ФЕДЕРАЛЬНЫХ БАЗАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ю.В. Корягина, доктор биологических наук, профессор
С.М. Абуталимова, научный сотрудник
Л.Г. Роголева, кандидат медицинских наук
ФГБУ «Северо-Кавказский федеральный научно-клинический центр Федерального
медико-биологического агентства», г. Ессентуки, Россия

***Аннотация.** Целью работы явилась апробация комплексов восстановительных мероприятий (КВМ) для высококвалифицированных спортсменов в период их нахождения на УТС на специализированной базе спортивной подготовки. Результаты исследования показали эффективность применения обоих разработанных комплексов восстановительных мероприятий, включающих ТЭС и др. физио- и гидровоздействия, но в большей степени был эффективен комплекс, включающий ТЭС, вакуумед и через день подводный душ-массаж.*

***Ключевые слова:** спортсмены, восстановление, физиотерапия, гидротерапия, функциональное состояние, психофизиологическое состояние.*

Предельный уровень функционирования организма спортсменов определяет необходимость поиска и совершенствования технологий восстановления, что возможно эффективно реализовать во время их нахождения на специализированных базах спортивной подготовки [1]. Целью работы явилась апробация комплексов восстановительных мероприятий (КВМ) для высококвалифицированных спортсменов в период их нахождения на УТС на специализированной базе спортивной подготовки.

В исследовании приняли участие спортсмены сборных команд РФ по легкой атлетике (n=10; женщины) и гребле на байдарках и каноэ, квалификация от КМС до МСМК, возраст от 18 до 31 года (n=11; мужчины). Исследования проводились в Центре медико-биологических технологий ФГБУ СКФНКЦ ФМБА России в г. Кисловодске, на горе Малое седло на высоте 1240 м. в условиях УТС спортсменов в ФГУП «Юг спорт».

У каждой группы проводился 7-дневный КВМ. Группа 1 – легкоатлеты, КВМ включал: ежедневно сеанс транскраниальной электростимуляции (ТЭС) [2], лимфодренаж нижних конечностей, через день восстановительный бег на подводно-беговой дорожке. Группа 2 – гребцы, КВМ включал: ежедневно сеанс ТЭС, процедуры вакуум-терапии нижних конечностей, через день подводный душ-массаж. Мониторинг физиологических и психологических параметров, проводимый до и после КВМ, включал: ЭЭГ, исследование variability сердечного ритма (ВСР), центральной гемодинамики, определение простой сенсомоторной реакции, психической работоспособности, вработываемости, устойчивости (тест Шульте), лактата крови; субъективную оценку невротических состояний (опросник Яхина-Менделеевича); субъективную оценку психического состояния Г. Айзенка. Статистическая обработка выполнялась с помощью ПО StatisticaV.13.0, по критерию Вилкоксона.

Исследование эффектов применения КВМ в 1 группе – у женщин-легкоатлеток показало следующее. У спортсменок-легкоатлеток до КВМ в фоновой ЭЭГ α -ритм регистрировался у 50% исследуемых и у 20% регистрировался β -ритм, медленных ритмов в фоновой ЭЭГ зарегистрировано не было. β -ритм в фоновой ЭЭГ после курса реабилитационных мероприятий не регистрировался. Исследование показателей ВСР (табл. 1) показало статистически значимое снижение ЧСС, увеличение HF-мощности волн высокой частоты, снижение ИН, тенденцию к увеличению суммарной мощности спектра ВСР.

Таблица 1 – Показатели ВСР у легкоатлетов (n=10) до и после КВМ

№ п/п	Показатель, единица измерения	До М±m	После М±m	P	Норма
1	ЧСС, уд/мин	74,56±3,54	69,05±3,65	<0,02	60-80
2	HF, Гц	33,86±1,19	38,54±2,71	<0,05	22-34
3	LF, Гц	30,38±1,04	30,57±2,77	-	22-46
4	LF/HF, усл. ед.	0,90±0,03	0,84±0,08	-	0,5-2
5	ИН, усл. ед.	94,37±12,31	74,80±10,79	<0,008	
6	SDNN, мс	56,87±2,93	63,06±5,13	-	40-80
7	К 30/15, усл. ед.	1,63±0,08	1,66±0,09	-	>1,1
8	Суммарная мощность спектра, мс ²	3,37±0,41	4,38±0,62	-	

Оценивая величину ИН по данным А.С. Самойлова с соавт. [3], можно заключить, что до КВМ ВСР оценивалась как очень хорошая, а после – отличная. HF и суммарная мощность спектра ВСР у спортсменов коррелирует с уровнем тренировочной готовности и результатом [4]. Снижение ЧСС и ИН указывает на усиление автономного контура регуляции сердечного ритма и повышение адаптационных возможностей организма [4]. Показатель сатурации до курса был очень низкий и составил 95,11±0,56%, после КВМ имелась тенденция к его повышению – 96,10±0,43%, а также имелась тенденция к снижению показателя лактата крови с 1,39±0,35 до 1,24±0,21 ммоль/л.

КВМ не оказал статистически значимого влияния на время простой сенсомоторной реакции, психическую работоспособность, а также самооценку психических состояний. Произошли значительные улучшения показателей по данным клинического опросника для выявления и оценки невротических состояний: по шкалам невротической депрессии ($P \leq 0,05$) и обсессивно-фобических нарушений ($P \leq 0,05$).

Исследование эффектов применения КВМ, включающего ТЭС, вакуумную терапию и подводный душ-массаж, у мужчин-гребцов показало следующее. До проведения КВМ у гребцов в фоновой ЭЭГ α -ритм регистрировался у 60% исследуемых спортсменов, β -ритм – у 10%, δ -ритм 30%, θ -ритм в фоновой ЭЭГ не регистрировался. После КВМ у гребцов снизилась доля медленных и быстрых ритмов. Доля спортсменов, у которых регистрировался α -ритм, после курса ТЭС увеличилась до 70%.

Исследование показателей ВСР у гребцов до и после КВМ показало снижение ИН с 121,13±10,58 до 92,19±10,33 усл. ед. ($P < 0,05$), тенденцию к увеличению HF и суммарной мощности спектра ВСР. По балльной оценке, показатели ИН, как до, так и после КВМ, оценивались как очень хорошие.

Анализ данных центральной гемодинамики гребцов до и после КВМ выявил снижение периферического сосудистого сопротивления с 1072,23±36,23 до 1002,49±45,66 дин*s/cm² ($P < 0,03$). По данным SpO₂ сатурации крови статистически значимых изменений после курса восстановительных мероприятий не выявлено. До курса SpO₂ составила 96,0±0,2%, после – 95,3±0,5%.

После КВМ у гребцов улучшился показатель времени реакции с 244,7±7,0 до 232,2±6,6 мс ($P < 0,05$). Анализ динамики показателей теста клинического опросника для выявления и оценки невротических состояний у гребцов выявил очень высокие начальные показатели по всем шкалам: тревоги, невротической депрессии, астении, обсессивно-фобических нарушений, вегетативных нарушений. После курса показатели еще более улучшились по шкалам тревоги, астении, обсессивно-фобических нарушений и вегетативных нарушений.

Таким образом, КВМ, включающий ежедневно ТЭС, лимфодренаж и через день восстановительный бег на подводно-беговой дорожке, у женщин-легкоатлетов в течение 7 дней способствовал оптимизации функций головного мозга, повышению экономичности функционирования ССС и адаптационных резервов организма, снижению состояния

невротической депрессии и повышению настроения. Второй КВМ был более эффективен для показателей гемодинамики и психофизиологии.

Литература:

1. Тер-Акопов Г.Н. Новые технологии восстановления спортсменов на учебно-тренировочной базе в условиях среднегорья / Г.Н. Тер-Акопов // Современные вопросы биомедицины. – 2017. – Т. 1. – № 1 (1). – 1 с.

2. Лебедев В.П. Разработка и обоснование лечебного применения транскраниальной электростимуляции защитных механизмов мозга с использованием принципов доказательной медицины / В.П. Лебедев, В.И. Сергиенко // Транскраниальная электростимуляция. Экспериментально-клинические исследования: сборник статей. – СПб, 2005. – Т. 2. – С. 11-68.

3. Самойлов А.С. Оценка психологического состояния высококвалифицированных спортсменов при проведении УМО / А.С. Самойлов, С.М. Разинкин, А.В. Хан, В.В. Петрова и др. – М.: ФМБА России, 2018. – 54 с.

4. Гаврилова Е.А. Спорт, стресс, вариабельность: монография / Е.А. Гаврилова. – М.: Спорт, 2015. – 168 с.

ПОКАЗАТЕЛИ АСИММЕТРИЧНОСТИ ОСАНКИ ВАТЕРПОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ АСИММЕТРИИ

Ю.А. Кудряшова, кандидат биологических наук, доцент

Д.А. Ровный, магистрант

О.В. Маякова, кандидат биологических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В работе приведен анализ показателей нарушений осанки во фронтальной плоскости у квалифицированных и высококвалифицированных ватерполистов (I разряд, КМС и МС) с учетом индивидуального профиля асимметрии (ИПА). Методика определения асимметрии осанки с учетом ИПА более чувствительна и позволяет отмечать даже незначительные отклонения, не определяемые при стандартном обследовании.*

***Ключевые слова:** водное поло, индивидуальный профиль асимметрии, ромб В.Н. Машкова, осанка.*

Формируя и совершенствуя технику плавания ватерполиста, необходимо учитывать основные функциональные и биомеханические особенности организма человека, определяющие структуру, кинематику и динамику совершаемых им гребковых плавательных движений. Во время игровой деятельности спортсмен-ватерполист выполняет симметрично-асимметричные движения в водной среде [5]. Эти особенности, возможно, связаны с индивидуальным профилем асимметрии (далее ИПА), который является фактором, обеспечивающим индивидуальную специфику двигательных функций [3, 4]. Представляет интерес анализ влияния специфичной нагрузки в водном поло на формирование осанки, с учетом ИПА.

Обследовано 22 спортсмена-ватерполиста в возрасте от 16 до 22 лет (I разряд, КМС и МС). ИПА тестировали по методике Н.Н. Брагиной и Т.А. Доброхотовой в модификации Е.М. Бердичевской [2]. Контрольную группу составили 15 студентов Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и не занимающиеся спортом, в возрасте от 17 до 21 года, имеющие ИПА, наиболее характерный для ватерполистов – «пАпп» (правшество руки, зрения, слуха и амбидекстрия ног). Оценку морфологических характеристик производили с использованием продольных, поперечных и обхватных размеров тела. Выявление нарушений осанки проводили по методу «Ромб В.Н. Машкова» [1]. Все измерения спортсменов проводились в нетренировочные дни.

Анализ ИПА проводили по критериям «рука, нога, зрение, слух». Правшество обозначали литерой «П», амбидекстрию – «А», левшество – «Л». Анализ функциональных асимметрий квалифицированных и высококвалифицированных (I разряд КМС и МС) ватерполистов показал, что 11 спортсменов имели ИПА «пАпп», 4 человека – «пАЛп», 3 человека – «пппп», по 1 человеку обладали функциональными профилями: «ппЛЛ», «пЛпп», «пппЛ», «ЛЛЛЛ». Таким образом, выявлено, что ИПА, наиболее характерный для ватерполистов, – «пАпп» (правшество руки, зрения, слуха и амбидекстрия ног). Для дальнейшего анализа из числа ватерполистов исключили спортсменов, обладающих левшеством по моторике конечностей («ЛЛЛЛ» и «пЛпп»).

Анализ показателей осанки проводили по методике «Ромб В.Н. Машкова». Для измерения использовали четыре точки: остистый отросток седьмого шейного позвонка (А), нижние углы лопаток (В, С) и остистый отросток пятого поясничного позвонка (D). Определяли расстояния: АВ, АС, ВD, CD (рис.1).

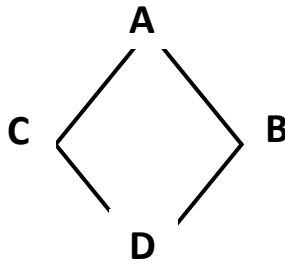


Рис. 1. Ромб В.Н. Машкова

Асимметричность осанки определяли по разнице между длинами АВ, АС и ВD, СD правой и левой сторон (АВ-АС, ВD-СD). У человека, имеющего здоровую осанку во фронтальной плоскости, показатели асимметричности осанки должны стремиться к нулю. Если разница составляет более 1 см, то говорят о наличии сколиотической осанки, которая характеризуется изгибом позвоночника во фронтальной плоскости.

Достоверных отличий между правой и левой сторонами «Ромба В.Н. Машкова» у ватерполистов не выявлено. Однако анализ асимметричности осанки (АВ-АС, ВD-СD) выявил незначительное удлинение размеров правой стороны, по сравнению с левой (рис. 2). Исследование морфологических асимметрий выявило достоверно больший показатель *максимального обхвата предплечья* ведущей конечности ($29,8 \pm 0,8$ см.), по сравнению с неведущей ($28,0 \pm 0,4$ см.). Большой обхват определяет больший вес ведущей конечности и, как следствие, большую нагрузку на мышцы туловища на стороне ведущей конечности.

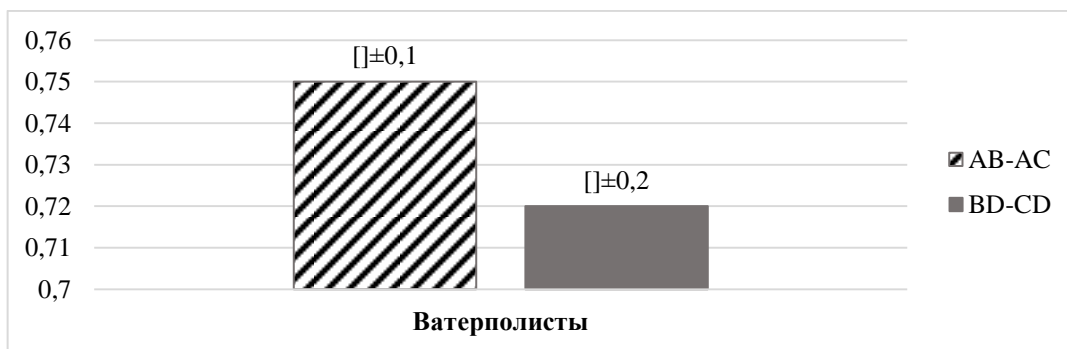
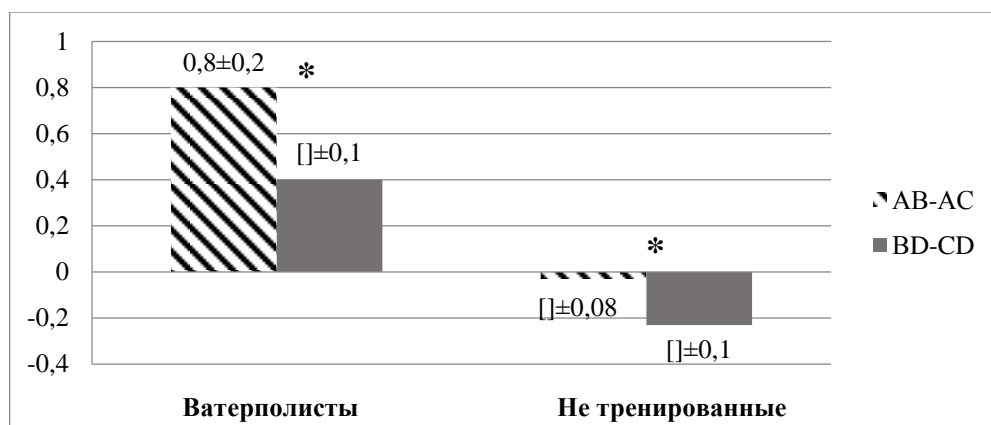


Рис. 2. Асимметрия осанки ватерполистов (I разряд, КМС и МС)

Сравнительный анализ асимметричности осанки между ватерполистами с наиболее характерным ИПА («пАпп») и обследуемыми контрольной группы, обладающими тем же функциональным профилем, выявил, что для обследуемых, не занимающихся спортом, характерна относительная симметрия осанки, в то время как у ватерполистов определены положительные значения показателей асимметричности осанки, что указывает на большее расстояние от позвоночника до лопатки справа (рис. 3).

При этом у ватерполистов не выявлено достоверных отличий между правой и левой сторонами «Ромба В.Н. Машкова», анализ морфологических асимметрий верхних и нижних конечностей тоже не обнаружил достоверных различий между продольными, поперечными и обхватными размерами конечностей. Таким образом, асимметричность осанки во фронтальной плоскости у спортсменов-ватерполистов обусловлена разницей тонуса мышц правой и левой сторон туловища. Специализированные движения в водном поло основываются на выполнении как динамических, так и статических движений. Ведущая рука предпочтительно задействована в динамической работе (атакующий бросок, передача паса), в то время как неведущая конечность служит опорной и выполняет изометрические движения. При многолетнем выполнении статических движений возникают адаптационные

изменения, направленные на укорочение брюшка мышцы и удлинение сухожилия, при динамической работе брюшко мышцы удлиняется, а сухожилие укорачивается.



*- достоверность различий ($p < 0,05$) между ватерполистами и не тренированными сверстниками

Рис. 3. Асимметрия осанки ватерполистов и не тренированных сверстников, с функциональным профилем («пАпп»)

При попытке коррекции асимметрии тонуса мышц правой и левой сторон у квалифицированных и высококвалифицированных ватерполистов возможно снижение игровой эффективности и качества технико-тактических действий спортсмена. Так, при увеличении статической нагрузки на ведущую конечность, закономерно снижение амплитуды движения в суставах и как следствие уменьшение подвижности звеньев конечности, что приведет к снижению эффективности биомеханических движений, и как следствие снижается сила атакующего броска.

Таким образом, незначительная асимметричность осанки квалифицированных и высококвалифицированных ватерполистов является вариантом нормы для обеспечения результативной деятельности спортсмена в спорте высших достижений, а методика определения нарушений осанки с учетом ИПА более чувствительна, и позволяет отмечать даже незначительные отклонения, не определяемые при стандартном обследовании.

Литература:

1. Алексанянц Г.Д. Возрастная и спортивная морфология: учеб.-метод. пособие – 2-е изд. / Г.Д. Алексанянц, В.В. Абушкевич, Т.Г. Гричанова, Ю.А. Кудряшова, О.В. Маякова, О.А. Медведева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 138 с.
2. Бердичевская Е.М. Медико-биологические основы спортивного отбора и ориентации: Учеб.-метод. пособие. – Краснодар. 1995. – 103 с.
3. Бердичевская Е.М. Функциональная асимметрия и спорт / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. Научное издание. – М.: Научный мир, 2009. – С. 647-691.
4. Бердичевская Е.М. Функциональные асимметрии в спорте: Курс лекций / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2017. – 120 с.
5. Фролов А.С. Методика оценки технико-тактических показателей соревновательной деятельности в водном поло [Электронный ресурс]. вып. квалификац. работа / А.С. Фролов. – М., 2018. – Режим доступа: [HTTP://lib.sportedu.ru/GradWorks/DOC/297249.doc](http://lib.sportedu.ru/GradWorks/DOC/297249.doc)

ВЗАИМОСВЯЗЬ НУТРИЦИОННОГО СТАТУСА И ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

С.П. Лавриченко, кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, касающиеся взаимосвязи нутриционного статуса, энергетического баланса и состояния здоровья детей младшего школьного возраста, поскольку именно оно относится к приоритетным направлениям государственной политики Российской Федерации.*

***Ключевые слова:** школьники, нутриционный статус, энергетический баланс, гиподинамия, здоровье.*

Исследованиями нутрициологов, физиологов, биохимиков, медиков доказано, что в настоящее время в различных регионах России наблюдается ухудшение структуры базового питания школьников, несоответствие энергетического баланса, что приводит к негативным явлениям в состоянии здоровья детей, поскольку рациональное и сбалансированное питание является основополагающим фактором их гармоничного роста и развития. Так, анализ объективной и субъективной оценки здоровья школьников позволил констатировать, что из 100 детей 8-летнего возраста здоровых 27,1%, тогда как уже к 10 годам их количество уменьшается до 16,6% [5, 6].

Целью настоящего исследования явилось изучение взаимосвязи нутриционного статуса и состояния здоровья школьников 7-11 лет, обучающихся в разных школах г. Краснодара. В эксперименте приняли участие 150 человек.

Анализ количественных и качественных характеристик рационов питания детей проводился посредством разработанной на кафедре биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин КГУФКСТ автоматизированной системы анализа и оптимизации рационов «Эталон» [1]. Суточные энергозатраты определялись хронометражно-табличным методом с использованием коэффициентов физической активности. Состояние здоровья школьников изучалось на основе анализа клинического анамнеза индивидуальных медицинских карт, а также с использованием компьютерной программы диагностики и коррекции здоровья «Странник» [4].

Полученные нами данные по оценке фактического питания обследуемых детей свидетельствуют о нарушении энергетического баланса, а именно несоответствие калорийности питания энергозатратам в среднем составило 30,2% (в сторону превышения энергетической ценности рационов), хотя для детей рекомендован положительный энергетический баланс (5-10%), от которого будет зависеть функционирование ряда систем организма, смещение равновесия в деятельности которых вызовет основное клиническое проявление этого в виде изменения массы тела. Также у обследуемых школьников выявлено снижение двигательной активности (гиподинамия), что, возможно, связано с интенсификацией учебного процесса и способствует нарушению энергетического баланса. Наряду с этим неадекватность базового питания влечет ухудшение здоровья детей, что снизит качество их жизни и успеваемость [2, 3].

Результаты диагностики состояния здоровья обследуемого контингента детей, проведенной посредством компьютерной программы «Странник», нашли свое подтверждение в данных медицинских карт школьников. По нашему мнению, многие из выявленных функциональных отклонений у детей носят алиментарный генез и напрямую зависят от неадекватного снабжения их организма основными и эссенциальными пищевыми веществами и энергией. Так, среди изучаемых показателей наибольшие отклонения выявлены в углеводном обмене (70%), в белковом обмене (73%), в жировом обмене (60%),

водно-электролитном обмене (50%). При этом у 19% обследуемых школьников обнаружен дефицит массы тела, а у 35% – избыточная масса тела.

Изучая состояние здоровья школьников на основании данных медицинских карт, выявлено, что из 150 человек процент детей, отнесенных к I группе здоровья (без отклонений), составляет 22%, ко II группе здоровья (с функциональными отклонениями, группа риска) отнесено 68% учеников, III группу здоровья (состояние компенсации) имели 10% обследуемых.

Вышеизложенное свидетельствует о том, что регулярное отрицательное влияние нерационального питания на растущий организм ребенка предполагает усугубление состояния обмена веществ в процессе роста и развития и в организме взрослого человека. Причинами большого количества функциональных нарушений физиологических систем организма являются не только особенности реактивности растущего организма школьников, их образ жизни и степень двигательной активности, но и неадекватно построенное фактическое питание детей. В связи с этим возникает необходимость проведения систематической санитарно-просветительской работы среди родителей и учащихся и ознакомление их с принципами рационального и сбалансированного питания и здорового образа жизни. Немаловажным фактором укрепления здоровья школьников является повышение уровня их двигательной активности в режиме дня посредством проведения урочных и неурочных форм занятий физической культурой и спортом.

Литература:

1. Артемьева Н.К. Интегральный критерий оптимизации пищевых рационов для различных групп населения / Н.К. Артемьева, Г.А. Макарова, С.В. Усатиков // Известия вузов. Пищевая технология. – 1995. – №3-4. – С. 68-71.

2. Баранов А.А. Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и клинические вопросы): руководство для врачей. – В 2-х том. – Том 2. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 472 с.

3. Заброда Н.Н. Основные социально-гигиенические факторы, определяющие состояние здоровья населения России / Н.Н. Заброда, М.А. Пинигин, Б.Т. Величковский // Вестник Российского государственного медицинского университета. – 2013. – № 5-6. – С. 23-26.

4. Патент РФ № 342338 «Уровни психической адаптации» Мирошник Е.В., Чубаров М.М., Старинец Ю.Ф.

5. Рапопорт И.К. Особенности формирования системы пищеварения и обмена веществ у московских учащихся в процессе обучения в школе / И.К. Рапопорт, Л.М. Сухарева // Гигиена детей и подростков. – 2016. – №8(305). – С.11-16.

6. Улумбекова Г.Э. Показатели здоровья детей и подростков в России и мощности педиатрической службы / Г.Э. Улумбекова, А.В. Калашникова, А.В. Мокляченко // Вестник ВШОУЗ. – 2016. – № 3-4 (5-6). – С. 18-34.

КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА ХОККЕИСТОВ

Т.А. Линдт¹, старший преподаватель

И.Н. Калинина², доктор биологических наук, профессор

¹ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск, Россия

²ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты корреляционного анализа между показателями функционального статуса хоккеистов в возрастном аспекте. Выявлены основные дезадаптивные периоды.*

***Ключевые слова:** хоккеисты, корреляция, адаптация, возрастные периоды.*

Функциональные системы организма человека образуют взаимно влияющие друг на друга комплексы, создавая сложно организованную систему. В результате адаптации организма к условиям внешней среды, в процессе роста и развития наблюдаются изменения в деятельности функциональных систем. Происходят, в том числе, перестроения внутри- и межсистемных взаимосвязей [3, 5, 6], направленные на повышение возможностей адаптации организма спортсменов, на поддержание гомеостаза во время тренировочных и соревновательных физических нагрузок.

По мнению ряда авторов, увеличение числа корреляционных связей между показателями в процессе адаптации может свидетельствовать о напряжении в деятельности регуляторных механизмов [4, 6, 7]. С возрастом, под действием внешних факторов на организм человека, наблюдается увеличение жесткости гомеостатических констант [5]. На наличие напряжения механизмов адаптации, а также снижение возможности отдельных элементов включаться в новые функциональные связи может указывать увеличение коэффициента корреляции между показателями, сформированными в функциональной системе, и избыточная «жесткость» этих взаимосвязей [1, 2, 4].

Цель исследования. Изучить корреляционные взаимосвязи между показателями, отражающими адаптацию юных хоккеистов к физическим нагрузкам.

Исследования проведены на базе научно-исследовательского института деятельности в экстремальных условиях ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» и ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». В обследовании приняли участие хоккеисты г. Омска в возрасте от 11 лет до 16 лет. Исследуемые были разделены на 3 возрастные группы, согласно тренировочным этапам: 11-12 лет (n=36), 13-14 лет (n=34), 15-16 лет (n=34). Спортивный стаж занятий хоккеем варьировал от 5 до 10 лет. Полученные данные статистически обрабатывались с помощью программного обеспечения MicrosoftExcel-2007 и пакета прикладных программ «Statistica 6.0». Для выявления характера и уровня взаимосвязей между изучаемыми показателями в состоянии относительного покоя в группах хоккеистов использовался метод ранговой корреляции Спирмена. Рассчитывался коэффициент эффективности адаптации (КЭА) [2].

Для изучения долговременной адаптации хоккеистов к физическим нагрузкам нами были изучены 65 показателей, из которых 22 приходились на показатели физического развития, 15 – системы внешнего дыхания, 11 – центральной гемодинамики сердечно-сосудистой системы (ССС), 17 – вариабельности ритма сердца. Показатели физического развития определялись по общепринятым методикам, дыхательная система изучалась с использованием спирометра и спирографа «Спиро-С 100» фирмы «Альтоника» (Россия), показатели центральной гемодинамики и вариабельности сердечного ритма исследовались с помощью аппаратно-программного комплекса «Поли-спектр» фирмы «Нейрософт» (г. Иваново, Россия).

В результате проведенных нами исследований было выявлено, что общее количество межсистемных корреляционных связей между изучаемыми параметрами в условиях относительного покоя в группе хоккеистов 11-12 лет составило 820, у 15-16-летних – 761, тогда как в возрастной группе 13-14 лет количество взаимосвязей максимальное и составило 1609 (табл. 1).

Наибольшее количество связей с другими изучаемыми системами выявлено среди показателей физического развития во всех возрастных группах спортсменов. Максимальное их число отмечается у хоккеистов в возрасте 13-14 лет (609), тогда как в других возрастных группах их количество было примерно равным (281 и 296). По нашему мнению, это связано с тем, что в возрасте 13-14 лет у мальчиков активно начинают происходить изменения, связанные с пубертатными процессами: значительное увеличение длины и массы тела, обхватных размеров. Тогда как в предпубертатном (11-12 лет) и позднем пубертатном (15-16 лет) данные процессы менее активны, что отражается на их взаимосвязях с функциональными системами.

Таблица 1 – Количество межсистемных взаимосвязей у хоккеистов 11-16 лет в условиях относительного покоя

Показатели		Возраст, лет		
		11-12	13-14	15-16
Физическое развитие		281	609	296
Дыхательная система		201	424	210
ССС	Центральная гемодинамика	154	334	125
	Вегетативная регуляция сердечного ритма	184	242	130
Общее количество взаимосвязей		820	1609	761
Коэффициент эффективности адаптации		0,16	0,29	0,21

Следует отметить, что при изучении взаимосвязей между показателями дыхательной системы с другими изучаемыми системами в группе хоккеистов 13-14 лет наблюдается также максимальное их число (424), в остальных возрастных группах распределение было примерно одинаковым (201 и 210).

Показатели центральной гемодинамики в условиях относительного покоя дают разное количество взаимосвязей в возрастных группах, но максимальное их число выявлено в возрасте 13-14 лет (334), а наименьшее у хоккеистов 15-16 лет – 125. Подобная тенденция обнаружена и при изучении показателей вегетативной регуляции сердечного ритма с другими изучаемыми системами.

Для изучения адаптационных процессов возможно использовать показатель эффективности адаптации, который отражает отношение жестких (сильных) корреляционных связей к общему количеству достоверных взаимосвязей. При возрастном анализе коэффициента эффективности адаптации выявлено, что максимальные значения данного показателя наблюдаются в группе хоккеистов 13-14 лет ($KЭА = 0,29$) (табл. 1). Это может свидетельствовать о напряжении процессов адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам, что, вероятно, также связано с активными пубертатными изменениями организма. На наш взгляд, большое количество сильных ($r \geq 0,7$) межсистемных взаимосвязей в этом возрасте свидетельствует о том, что организм ищет возможные пути для адаптации к изменяющимся условиям внешней (в том числе физической нагрузке) и внутренней (пубертат) среды. Наиболее низкие значения отмечаются в возрастной группе хоккеистов 11-12 лет. В этом возрасте адаптация организма идет за счет образования большого количества слабых и средних межсистемных взаимосвязей, что позволяет организму быть более лабильным. В возрасте 15-16 лет коэффициент эффективности адаптации имел промежуточное значение среди других возрастных групп.

Исследование динамики внутрисистемных корреляционных связей позволило выявить их волнообразный характер: увеличение количества к возрасту 13-14 лет, в старшей возрастной группе отмечается их снижение (табл. 2).

При изучении внутрисистемных корреляционных связей между показателями морфофункционального состояния хоккеистов 11-16 лет нами выявлены некоторые особенности: максимальное количество внутрисистемных взаимосвязей (304), так же как и межсистемных, выявлено в возрастной группе 13-14 лет (табл. 2), более половины (165) из них приходится на показатели физического развития. Необходимо отметить, что в этой возрастной группе выявлено наибольшее количество корреляционных связей и среди показателей системы дыхания как внутри- (60), так и межсистемных (424).

Таблица 2 – Количество внутрисистемных взаимосвязей у хоккеистов 11-16 лет в условиях относительного покоя

Показатели морфофункционального состояния		Возраст, лет		
		11-12	13-14	15-16
Физическое развитие		93	165	143
Дыхательная система		38	60	36
ССС	Центральная гемодинамика	35	38	27
	Вегетативная регуляция сердечного ритма	45	41	43
Общее количество взаимосвязей		211	304	249
Коэффициент эффективности адаптации		0,31	0,53	0,34

Корреляционные связи показателей сердечно-сосудистой системы, как центральной гемодинамики, так и вегетативной регуляции ритма сердца, во всех возрастных группах хоккеистов имели примерно равное значение, что может указывать на ее равнозначный вклад в адаптационные процессы на всех указанных тренировочных этапах. Необходимо отметить, что в возрастной группе хоккеистов 13-14 лет выявлены более высокие значения коэффициента эффективности адаптации по сравнению с другими изучаемыми группами хоккеистов, что может указывать на рост напряжения функционирования организма. Вероятно, именно этот возрастной период является наиболее чувствительным к внешним воздействиям, так как на этих этапах происходит серьезная перестройка организма в связи с переходом в подростковый период постнатального онтогенеза согласно возрастной периодизации.

В ходе проведенного исследования выявлено, что происходит изменение структуры внутри- и межсистемных взаимосвязей между изучаемыми показателями в зависимости от возраста хоккеистов. Выявленная структура изучаемых взаимосвязей свидетельствует о неоднозначном вкладе вегетативных функций в обеспечение адаптации подростков к специфическим спортивным нагрузкам. На наш взгляд, дезадаптивным периодом является возраст 13-14 лет.

Литература:

1. Баевский Р.М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.Н. Кириллов, С.З. Клецкин. – М.: Наука, 1984. – 221с.
2. Бондарь Н.В. О критериях эффективности адаптации сердечно-сосудистой системы // Физиология развития человека матер, междунар. конф., посвящ. 55-летию Института возрастной физиологии РАО. – М.: Изд-во НПО «Образование от А до Я», 2000. – С. 112-114.
3. Калинина И.Н. Особенности функционирования системы кровообращения футболистов массовых разрядов / И.Н. Калинина, В.А. Блинов, Л.Г. Баймакова, О.А. Блинов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №7. – С. 15-17.
4. Калинина И.Н. Физиологические аспекты адаптации сердечно-сосудистой системы мужчин и женщин с признаками флебопатии в постнатальном онтогенезе: дис. ... д-ра биол. наук. – Чебоксары., 2009. – 405 с.
5. Кудря О.Н. Физиологические особенности вегетативного обеспечения мышечной деятельности у спортсменов: Автореф. дис. ... д-ра биол. наук. – Томск, 2013. – 48 с.
6. Лысова Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – 2-е изд. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. – 398 с.
7. Судаков К.В. Системная организация функций человека: теоретические аспекты // Успехи физиол. наук. – 2000. – Т. 31. – №1. – С. 81-96.
8. Эрлих В.В. Состояние кардиореспираторной и нервно-мышечной системы юношей-пловцов с различной направленностью соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Челябинск, 2007. – 24 с.

СООТНОШЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО ФАКТОРА В РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Л.В. Литвинова, кандидат психологических наук

А.Д. Калоев, кандидат медицинских наук

О.В. Лобозова, кандидат медицинских наук

ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный медицинский университет»,
г. Ставрополь, Россия

***Аннотация.** Статья посвящена анализу биологических маркеров, влияющих на успешность спортсмена. Выделены два наиболее важных фактора: наличие дерматоглифического рисунка «дуга» на кончиках пальцев рук и/или ног, а также сангвинического типа темперамента. Рисунок «дуга» свидетельствует о генетически высокой силе мышечной массы человека. Темперамент сангвиника имеет наибольший уровень волевого устремления и мотивации по сравнению с другими типами темперамента. В качестве социального фактора рассматривается диада тренер-спортсмен, в которой тренер выполняет сразу несколько психологических ролей, главная из которых – родитель. Совокупность исключительных биологических качеств спортсмена с высоким уровнем социальной стабильности и эмоциональной устойчивости профессионального тренера является главной гарантией в достижении высоких результатов.*

***Ключевые слова:** биологические маркеры, психологический фактор, темперамент, дерматоглифы.*

Современные спортивные требования задают высокую планку как для физических качеств спортсмена, так и для его психологической подготовки. В этой связи исследование приоритета наиболее важных факторов, влияющих на высокие спортивные достижения в профессиональном спорте, определяется как актуальная задача научных исследований в этой области.

Факторы, влияющие на результативность спортсмена, можно разделить на три основных. Первый – наличие биологических маркеров: мышечная масса тела, исключительная механика и соотношение частей тела, моторная и сенсорная асимметрия, особенности функционирования центральной нервной системы и др. [1, 2, 5]. Второе – соотношение темперамента и личностных особенностей человека, которые позволяют ему стать целеустремленным спортсменом и, независимо от уровня сложности поставленной задачи, уметь контролировать психологический уровень защитных механизмов [3, 4, 6]. Третье – успешность взаимодействия тренера и спортсмена на всех этапах подготовки к соревнованиям и вне тренерской работы (социальный аспект).

Подавляющая часть исследователей в данной области разделилась на два лагеря: первые – за превосходство биологических факторов над социальными, вторые – за обратное. Вместе с тем уменьшение количества молодых тренеров в современном профессиональном спорте возвращает данную дискуссию к исходной точке.

Опираясь на проведенные дерматоглифические исследования, необходимо отметить, что существуют определенные биологические маркеры, которые влияют на физические показатели успешности спортсменов. Ведущим маркером, влияющим на успешность физического освоения спортивного навыка, является наличие узоров дуг на кончиках пальцев рук и/или ног [5]. Дуги отражают наличие хорошей мышечной массы спортсмена, которая позволяет ему за минимальное время овладеть новыми физическими нагрузками и достижениями во время тренировок. Как показывает опыт, спортсмены, у которых отсутствуют дуги, тратят на тренировках больше времени для отработки конкретного навыка. Силовые ресурсы, которые определяются наличием дуг, позволяют спортсмену меньше истощаться во время тренировок и быстрее восстанавливаться физически.

Не менее важным биологическим маркером является определение типа темперамента и наличие ведущего типа – сангвника. Сангвники, будучи левополушарным типом, обладают устойчивой волей, высоким уровнем мотивации и настойчивостью в достижении цели. В некоторых случаях подобная настойчивость может приводить к травмам, но для сангвника эта травма оправдана спортивным рекордом, который является более приоритетным во время соревнований. Как известно, тип темперамента является врожденным признаком и относится к биологическим маркерам, а не к психологическим факторам. Устойчивый тип темперамента проявляется одинаково на протяжении всей жизни, и независимо от стрессорного фактора на крупных соревнованиях или в тренировочном процессе только спортсмены-сангвники будут иметь наибольшее преимущество в плане эмоциональной победы и превосходства над противником.

Социальный аспект представлен тандемом спортсмен – тренер, где главная роль принадлежит взрослому человеку – тренеру. Тренер выполняет одновременно несколько функций: профессиональную (непосредственно тренерскую), образовательную, воспитательную, «родительскую». От успешности выполнения всех перечисленных функций зависит уровень доверия спортсмена, и соответственно, согласие выполнять все указания и рекомендации тренера. Как правило, «родительской» функции уделяется меньше всего внимания, однако именно она непосредственно влияет на успешность тандема и на уровень социального взаимодействия. Из перечисленных ролей наиболее сложной в социальном плане является роль «родителя-опекуна». Умение тренера психологически поддержать перед или во время соревнований, проявить свое искреннее сожаление и участие во время проигрыша, быть эмоционально устойчивым и уверенным во время соревнований позволяет выстроить позитивные социальные связи спортсмена не только со своим тренером, но и с другими своими коллегами, включенными в большой спортивный социум.

Делая выводы, необходимо отметить, что отсутствие биологических маркеров, позволяющих на должном уровне подготовиться спортсмену к соревнованиям, является фундаментальным фактором для достижения высоких результатов в спорте. Вместе с тем сложность и высокая организация темперамента сангвника предъявляет достаточно высокие социальные и эмоциональные требования к тренерскому составу. Отсутствие должной поддержки и эмоционально устойчивого отношения к сангвникам может развернуть вектор устремления волевых качеств не на борьбу с противником на соревнованиях, а в сторону тренера. Совпадение исключительных биологических качеств спортсмена с высоким уровнем социальной стабильности и эмоциональной устойчивости профессионального тренера является главной гарантией достижения высоких результатов в профессиональном спорте.

Литература:

1. Абдуллаев И.М. Возрастная динамика показателей психосоматического развития у легкоатлетов-спринтеров / И.М. Абдуллаев, Л.И. Губарева // Матер. XII Междунар. школы-конф. «Адаптация растущего организма», посвященной 65-летию Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины. – Казань. – 2014. – С. 127-129.
2. Бердичевская Е.М. Функциональные асимметрии при обеспечении эффективной деятельности в спорте / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская, Я.Е. Бугаец, И.Э. Хачатурова // Асимметрия. – 2007. – №1. – С. 62-64.
3. Губарева Л.И. Влияние уровня мотиваций на профессиональную успешность легкоатлетов-спринтеров / Л.И. Губарева, И.М. Абдуллаев // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2014. – №6. (45). – С. 245-251.
4. Кошель В.И. Исследование взаимосвязи биологических маркеров и уровня мотивации как условие определения потребности личности в достижении успеха / В.И. Кошель, А.Б. Ходжаян, М.И. Плугина, Л.В. Литвинова // Вестник университета, 2014. Вып. 21. – С. 272-277.
5. Литвинова Л.В. Особенности дерматоглифических узоров пальцев рук и ног у акробатов (прыгунов на дорожке) высшей квалификации / Л.В. Литвинова, А.А. Тимаков, Е.А. Тимаков, У.Н. Кулькина // Успехи современного естествознания. – Пенза: Издательство: Издательский Дом «Академия Естествознания», 2014. – С. 49-51.
6. Abdullaev I.M. Markers of early diagnostic capabilities, providing high sports results in field events // I.M. Abdullaev, L.I. Gubareva, V.A. Magin // International Journal of Psychophysiology. – Amsterdam – Boston – New York ect.: ELSEVIER, 2012. – Vol. 85. – I. 3. – P. 414.

ВЛИЯНИЕ НЕЙРОБИОУПРАВЛЕНИЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

А.А. Лопарев¹, персональный тренер,
Л.П. Черепкина², кандидат биологических наук, доцент

¹Фитнес-клуб «SuperClab», г. Омск, Россия

²ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»,
г. Омск, Россия

***Аннотация.** Спортсмены успешно и недостаточно успешно прошедшие курс нейробиоуправления, направленный на стимуляцию альфа-ритма ЭЭГ, имели различное психоэмоциональное состояние. После курса тренинга в обеих группах отмечались положительные изменения, более выраженные в группе со слабой успешностью нейробиоуправления.*

***Ключевые слова:** спортсмены, нейробиоуправление, ЭЭГ, психоэмоциональное состояние.*

Проблема достижения состояния оптимального функционирования (peakperformance) может благополучно решаться с помощью методов биоуправления [6], наиболее приоритетным из которых является нейробиоуправление [4]. Однако в настоящее время остается недостаточно изученным характер посттренинговых эффектов у спортсменов индивидуальных видов спорта.

Целью данной работы явилось изучение влияния альфастимулирующего биоуправления на эмоционально-личностные особенности спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.

В исследовании приняли участие 20 представителей индивидуальных видов спорта (греко-римская борьба (n=3), тяжелая атлетика (n=9), пауэрлифтинг (n=3), гиревой спорт (n=5)). По спортивной квалификации спортсмены разделелись следующим образом: 1 мастер спорта международного класса, 5 мастеров спорта, 9 кандидатов в мастера спорта, 5 спортсменов, имеющих первый взрослый разряд. Средний возраст обследуемых 20,1±0,2 лет. Со всеми обследуемыми был проведен 15-дневный курс нейробиоуправления. Сеанс ЭЭГ–БОС-тренинга считался успешным, если наблюдалось увеличение мощности в альфадиапазоне более чем на 15% по сравнению с его величиной, зарегистрированной во время первого сеанса [3]. Количество успешных и неуспешных сеансов подсчитывалось у каждого обследуемого.

Для оценки эмоциональных, мотивационных и поведенческих изменений, возникающих в результате проведения курса нейробиоуправления, использовался тест М. Люшера, содержащий 8 цветов [5]. По мнению Миролюбова А.В. [1], данный тест, отражая наиболее устойчивые черты личности, позволяет судить об индивидуальном психологическом профиле. По данным теста М. Люшера рассчитывались: коэффициенты Шипоши и Вальнеффера, а также определялось ранговое место каждого цвета.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью SPSS 13.0.

Анализ полученных результатов показал, что у 9 спортсменов (1 группа) большая часть сеансов тренинга соответствовала выбранному критерию успешности, у 11 спортсменов (2 группа) «успешных» сеансов оказалось менее половины.

Коэффициент Вальнеффера свидетельствовал о том, что все обследуемые до начала тренинга находились в состоянии психической расслабленности, после тренинга они стали менее расслабленными, хотя показатель психической напряженности остался в пределах нормы. Следует отметить, что наименьшее увеличение коэффициента психической напряженности (13,6±2 усл. ед.) произошло в 1 группе обследуемых (рис. 1).

Коэффициент Шипоши дал противоречивые результаты (рис. 2). Исходя из его результатов, у обследуемых во всех группах до тренинга наблюдалась повышенная активность симпатического отдела вегетативной нервной системы, после тренинга эта активность несколько снизилась во 2 группе. В 1 группе преобладание симпатического отдела ВНС незначительно увеличилось.

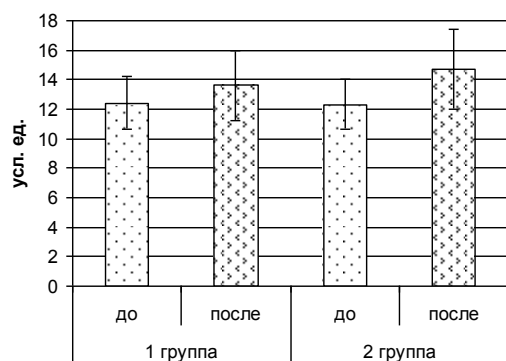


Рис. 1. Коэффициент Вальнеффера

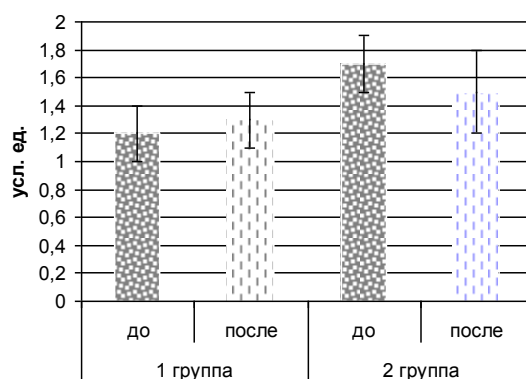


Рис. 2. Коэффициент Шипоши

Поскольку два рассчитанных нами коэффициента дали противоречивые друг другу результаты, можно предположить, что один из коэффициентов дает недостоверные данные. Исследования, проведенные Михайловым В.М. с соавторами [2], показали, что корреляционных связей между коэффициентом Шипоши и соотношением спектральных характеристик variability ритма сердца LF/HF, отражающим баланс отделов вегетативной нервной системы, не выявлено, то есть коэффициент Шипоши вряд ли отражает истинное соотношение симпатической и парасимпатической нервной системы и не может быть использован для этой цели.

Интересными представляются изменения в последовательности выбора цветов в данном тесте (табл.). Обследуемые 1 группы изначально были нацелены на успех, стремились к активным и полным впечатлениям жизни, желанию развиваться свободно. Они были готовы к восприятию всего нового, современного и увлекательного, имели разносторонние интересы и проявляли желание расширить сферу деятельности. На будущее они смотрели оптимистично, пытались улучшить представление о себе в глазах других людей.

После тренинга они стали более целеустремленными, предпосылкой желанного счастья для них являлась постоянная активность.

Таблица 1 – Ранговое место цветов в тесте М. Люшера

Ранговое место	1 группа		2 группа	
	До	После	До	После
1	3	3	4	3
2	4	1	3	4
3	5	4	0	5
4	2	5	2	0
5	1	2	5	2
6	7	7	1	1
7	0	0	6	1
8	6	6	7	7

Примечание: цифрами обозначены цвета согласно тесту М. Люшера

При этом богатство воображения и чувствительность, что-либо необычное, вызывало энтузиазм и заинтересованность.

Спортсмены 2 группы до тренинга стремились к расширению сферы собственного влияния. Были полны ожидания и надежд. Но существовала опасность распыления сил. В то же время они были относительно пассивными и находились в спокойном состоянии, хотя испытывали некий конфликт, мешающий душевному покою.

После тренинга они тоже стали более целеустремленными, восприимчивыми ко всему новому, современному и увлекательному, на будущее взглянули оптимистично. Они стали стремиться к отношениям, основанным на полном взаимопонимании, что можно рассматривать как защитную реакцию от тревоги и конфликтов.

Таким образом, до тренинга спортсмены выделенных групп имели различное психоэмоциональное состояние. После курса тренинга это состояние изменилось в обеих группах, но более выраженные положительные изменения произошли у спортсменов со слабой успешностью курса нейробиоуправления.

Литература:

1. Миролюбов А.В. Артифициальные стабильные функциональные связи. Новые возможности регуляции психофизиологического состояния / А.В. Миролюбов, И.Л. Соломин, А.Ю. Шикин // Физиология человека. – 1988. – Т. 14. – № 6. – С. 883-891.

2. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца: опыт практического применения метода / В.М. Михайлов. – Иван. гос. мед. академия, 2002. – 290 с.

3. Оценка эффективности и успешности метода биологической обратной связи в управлении потенциалами мозга / И.А. Святогор, И.А. Моховикова, С.С. Бекшаев, Т.А. Фролова // Биологическая обратная связь. – 2000. – № 1. – С. 8-11.

4. Brain-training for physical performance: a study of EEG-neurofeedback and alpha relaxation training in athletes [Электронный ресурс] / M. Mikicin et al. // Acta Neurobiol Exp. – 2015. – Т. 75. – С. 434-445. – Режим доступа: https://scholar.google.ru/citations?user=Ew_j5dMAAAAJ&hl=ru&oi=sra

5. Luscher M. The Luscher Colour Test. L / M. Luscher – Sydney, 1983. – 207 p.

6. Todd T. Improving Optimal Performance-And Life-For Young Athletes / T. Todd // Biofeedback. – 2011. – Т. 39. – №. 3. – P. 109-111.

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ КОРПОРАТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ПРЕДПРИЯТИЯ

О.Г. Лызарь, кандидат педагогических наук, доцент
С.А. Дерягина, магистрант кафедры ФОТ
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В работе рассмотрены исторические аспекты, современное состояние и перспективы развития системы корпоративного здоровья. Представлены данные, характеризующие опыт реализации систем здоровьесбережения в условиях ведущих российских компаний.*

***Ключевые слова:** корпоративное здоровье, здоровый образ жизни, трудоспособное население, физическая активность.*

Для российских компаний в современных условиях особую значимость приобретает понятие «корпоративное здоровье» как один из основных механизмов корпоративного управления и социально значимого показателя здоровья и благополучия трудоспособного населения [3].

В исследованиях последних лет отмечается, что показатели жизнедеятельности взрослого трудоспособного человека часто сопровождаются патологическими изменениями в состоянии здоровья, низким уровнем физической активности, высоким уровнем стресса. Следовательно, главной составляющей успешного достижения стабильных показателей здоровья взрослого трудоспособного населения может стать разработка и внедрение инновационных физкультурно-оздоровительных программ и технологий, учитывающих новейшие разработки и достижения в области IT-технологий, оказывающих непосредственное влияние на основные компоненты корпоративного здоровья и позволяющих получить устойчивый результат.

Опираясь на государственную законодательную политику и федеральные программы в области физической культуры и спорта, преследующие цель привлечь к активному образу жизни широкие слои населения всех возрастов, особую социальную значимость приобретает вовлечение в оздоровительные мероприятия не только сотрудников предприятий, но и членов их семей.

Проведенный анализ исторических аспектов возникновения понятия корпоративное здоровье позволил установить, что сам термин впервые был применен в зарубежной практике в программах «HealthManagement». Так называемые «программы корпоративного здоровья» появились еще в конце 19 века в США. Компания Джорджа Пульмана стала одной из первых, внедрившей такой формат мотивации сотрудников. Компания производила спальные пассажирские вагоны первого класса и серьезно относилась к здоровью работников: для них была создана собственная ассоциация атлетики, устраивались заезды на лошадях, а для большей вовлеченности в рабочий процесс проводились утрення и обеденная зарядка. В 1904 построен корпоративный спортзал, а в 1911 году – парк отдыха.

Опыт Пульмана подхватила шоколадная компания Hershey's, которая в 1930 построила первый санаторий для служащих, а спустя 10 лет для сотрудников компании была создана Ассоциация восстановления. В 50-х годах в условиях компании Scania создаются программы группового и индивидуального обучения основам здоровья и активного образа жизни. И всего лишь спустя несколько лет, такие известнейшие компании, как PepsiCo, Xerox и NASA, вводят первые корпоративные фитнес-программы [5].

Необходимо отметить, что российский подход к труду и программам корпоративного здоровья отличен от зарубежного. В российской бизнес-среде термин корпоративного здоровья появился относительно недавно – в начале 2010-го года. В целом ряде научных

исследований отмечается, что в качестве доминирующих российских стратегий здоровьесбережения в настоящее время преобладает практика реализации медицинских и профилактических мероприятий. Данное направление практически полностью исключает оздоровительные технологии, базирующиеся на укреплении здоровья, профилактике и предупреждении заболеваний, посредством использования рационально организованной двигательной активности. Иными словами, основным регулирующим фактором выступает здравоохранение, а формой реализации – непосредственное взаимодействие с медицинским персоналом и следование соответствующим рекомендациям врача [3, 4].

В рассматриваемом аспекте интересен опыт, успешно реализуемый в ООО «Газпром трансгаз Краснодар», где система корпоративного здоровья основывается на четкой структуре и включает в себя:

- Анкетирование;
- Прохождение первичного медицинского осмотра;
- Функциональное тестирование;
- Тестирование физической подготовленности;
- Разработку индивидуальных планов тренировки для участников программы;
- Составление календарного плана мероприятий по реализации программы;
- Проведение мастер-классов и консультаций тренеров по видам спорта и фитнес-тренеров по особенностям развития основных физических качеств;
- Проведение промежуточных функциональных тестирований и тестирований физической подготовленности;
- Итоговое тестирование физического состояния.

К участию в реализуемой программе допускаются работники общества в возрасте от 18 до 59 лет, определившие соответствие уровня своего физического состояния критериям возрастного развития, принявшие условия прозрачности и взаимной поддержки в процессе подготовки, задействующие ресурсы спортивных приложений и веб-порталов социальных сетей.

Для осуществления указанных мероприятий определяются ответственные лица из числа медработников и тренеров предприятия.

Ключевыми критериями оценки эффективности реализации программ корпоративного здоровья являются:

- регулярность тренировочных занятий (3-5 в неделю);
- количество самообъединений и сформированных групп по интересам (видам физкультурно-оздоровительной деятельности) демонстрирующих свою деятельность с использованием ресурсов спортивных приложений, веб-порталов и социальных сетей;
- уровень физического развития (антропометрические показатели);
- уровень физической подготовленности;
- функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- состав тканей тела занимающегося (жировой, мышечный, костный).

Существенный вклад в систему физического воспитания трудоспособного населения вносит развитие корпоративного спорта, который во многом независим от финансовых возможностей государства [2].

В то же время анализ состояния рассматриваемого направления работы даже в условиях наиболее крупных компаний показывает, что большинство из них все еще существенно отстают от передовой практики корпоративного управления в вопросах здоровьесберегающих технологий, опираясь в основном на внедрение системы охраны труда, ежегодных медицинских обследований и диспансеризации.

Нельзя не отметить, что информационная среда оказывает существенное влияние на формирование здорового образа жизни в современном мире. Задействование передовых цифровых возможностей позволяет охватить максимум целевой аудитории и наладить эффективность взаимодействия с ними, что и обеспечивает высокую результативность

данного подхода. Предлагаемая инновационная система, основанная на применении физкультурно-оздоровительных технологий, позволяет вовлечь в процесс оздоровления и пропаганды здорового образа жизни не только сотрудников самого предприятия, но и членов их семей [4].

Таким образом, проведенный анализ современного состояния и развития сферы корпоративного здоровья свидетельствует о дефиците научных знаний и практических рекомендаций по методике применения современных, инновационных технологий двигательной активности, а также методов управления здоровьем и благополучием сотрудников предприятий на рабочем месте. Одним из эффективных путей представляется интеграция в физкультурно-оздоровительный процесс последних новейших достижений в области психологии, социологии и управления, для воспитания у работников устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, учитывающих современные разработки и достижения в области смежных дисциплин и IT-технологий, оказывающих непосредственное влияние на основные компоненты здоровья работников предприятий и организаций.

Литература:

1. Здоровьесберегающее образование: Современные факторы развития: монография / под ред. Н.И. Дворкиной, О.Г. Лызаря. – Самара: ООО «Офорт», 2016. – 205 с.
2. Готов к труду и обороне: история и современность: монография / [Г.Д. Алексанянц, Н.К. Артемьева, С.П. Аршинник, О.Г. Лызарь, К.П. Валл и др]; Под ред. Ю.Д. Овчинникова. – Самара: НИЦ «Поволжская научная корпорация», 2017. – 131 с.
3. Карпович Ю.В. Корпоративная культура как инструмент здоровьесберегающего менеджмента предпринимательской организации / Ю.В. Карпович, В.В. Лепихин // Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки. – 2013. – № 18(45). – С. 76-84.
4. Рыбаков И.А. Корпоративное здоровье. – М.: «ЛитРес: Самиздат», 2018. – 116 с.
5. Kim E.S. et al. Maintaining healthy behavior: a prospective study of psychological well-being and physical activity. *Annals of behavioral medicine*, 2017. – 51 (3). – pp. 337-347.

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы международной научно-практической конференции
(12 февраля 2020 г.)**

ЧАСТЬ 1

PHYSICAL CULTURE AND SPORT. OLYMPIC EDUCATION

**Proceedings of the International Scientific and Practical Conference
(February 12, 2020)**

PART 1

Ответственный редактор
Технический редактор
Корректор
Оригинал-макет

Л.Ю. Тимофеева
Г.А. Ярошенко
С.А. Савенко
И.Н. Калинина

Подписано в печать 29.07.2020.
Формат 60×90/16. Бумага для офисной техники.
Усл. печ. л. 14,6. Тираж 42 экз. Заказ №84.
Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.