

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"**



КГУФКСТ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.
ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

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

ЧАСТЬ 2

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT.
OLYMPIC EDUCATION**

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

PART 2

**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 2. – 230 с.

УДК 796 (06)
ББК 75.1

© КГУФКСТ, 2020.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	10
ФАКТОРЫ, ЛИМИТИРУЮЩИЕ УРОВЕНЬ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В ГРЕБЛЕ НА КАНОЭ НА ДИСТАНЦИИ 1000 М.....	10
Г.А. Макарова, С.М. Чернуха, А.А. Карпов.....	10
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ, И НЕТРЕНИРОВАННЫХ РОВЕСНИЦ	14
М.В. Малука, А.А. Попова.....	14
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ СТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА.....	16
В.В. Маркевич.....	16
ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ТРАВМЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ.....	19
А.В. Махонина, Е.В. Ползикова, М.А. Зуб	19
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЧЕРЛИДИНГОМ НА СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ У ДЕВОЧЕК 10-12 ЛЕТ.....	23
А.М. Менджеричский, Г.В. Карантыш, А.В. Кравченко.....	23
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА.....	26
Я.А. Никитина, С.А. Хазова	26
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА	29
Я.А. Никитина, С.А. Хазова	29
TO THE PROBLEM OF ANOREXIA IN HIGH SCHOOL STUDENTS	31
V.P. Osadchaya, O.V. Konovalova	31
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧИТЕЛЯ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РЕСУРСА.....	33
В.И. Осик, Е.И. Ончукова, В.А. Гуляева.....	33
СТАБИЛОГРАФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЕРТИКАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ТЕСТЕ «ЭВОЛЬВЕНТА» С УЧЕТОМ СЕНСОМОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ	36
А.М. Пантелеева, Е.М. Бердичевская, Р.З. Гакаме.....	36
СИСТЕМНЫЕ МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО ВЫБРОСА У ПЛОВЦОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА	39
С.В. Погодина, В.С. Юферев, В.А. Мальцев	39
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ПРИОБЩЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	41
Н.И. Романенко, В.А. Распопова.....	41

ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ.....	43
Н.И. Романенко, Е.Д. Юркина.....	43
ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 50-55 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА.....	45
Н.И. Романенко, А.Н. Кудяшева	45
ОСОБЕННОСТИ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЗГА СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ИМПУЛЬСИВНОСТИ.....	48
М.Н. Русалова, И.В. Стрельникова, Г.В. Стрельникова	48
ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКВААЭРОБИКОЙ.....	50
Е.А. Сальникова, Я.Е. Бугаец	50
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К СИЛОВОЙ НАГРУЗКЕ В ПОЛИАТЛОНЕ.....	52
В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников	52
ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВКИ РАСТЯЖИМОСТИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ НА СПЕЦИФИЧЕСКУЮ ПРОПРИОЦЕПТИВНУЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ	54
П.А. Смирнова, Р.Ю. Николаев, А.А. Мельников.....	54
АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВЫПУСКНИКОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	57
В.В. Сударь.....	57
К ВОПРОСУ О КРИТЕРИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИТНЕС-ИНСТРУКТОРОВ	60
В.В. Сударь.....	60
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП	62
Л.В. Суркова.....	62
ОЦЕНКА ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА У ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ	65
Е.В. Тарасова.....	65
МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	67
А.А. Титаренко, О.Б. Маметова, А.В. Аверкова.....	67
МОДЕЛЬ СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ	70
О.Н. Толстоко́ра, В.И. Бондин.....	70
ХАРАКТЕРИСТИКА СТАТИЧЕСКОЙ ПОЗНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И РОЛИ ЗРЕНИЯ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК	72
А.С. Тришин, Е.С. Тришин, Е.О. Пупенко	72

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЕРТИКАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОКСЕ И ФЕХТОВАНИИ.....	75
Е.С. Тришин, А.С. Тришин, Л.В. Катрич	75
ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ В ФИТНЕС-КЛУБЕ.....	78
О.С. Трофимова, М.А. Маринович	78
ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОРРЕЛЯЦИОННОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ БИОМЕХАНИЧЕСКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ РАБОТЫ И МОЩНОСТЬЮ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ СПОРТСМЕНАМИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.....	81
И.Н. Федорова, С.П. Лавриченко	81
ОСОБЕННОСТИ СЕНСОМОТОРНОЙ РЕАКЦИИ ЮНЫХ ВЕЛОГОНЩИКОВ.....	83
Т.В. Чельшкова, С.С. Гречишкина.....	83
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ МНОГОБОРЬЕ	86
Т.С. Чернова, О.А. Медведева, Г.Д. Алексанянц	86
РАЗДЕЛ 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	89
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ: РЕЗУЛЬТАТЫ КЛАСТЕРНОГО АНАЛИЗА	89
В.О. Белоконь.....	89
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И ИНТЕРНАЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	92
Е.И. Берилова	92
МОТИВАЦИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ШАХМАТИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	94
Е.О. Бородин	94
ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ.....	97
Ю.М. Босенко, А.С. Распопова	97
К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	99
О.С. Васильченко, В.Б. Парамзин	99
ДИСЦИПЛИНА МАРКЕТИНГ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО ВУЗА.....	101
Е.П. Гетман.....	101
ДИНАМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ: ДОЛГОСРОЧНЫЕ И КРАТКОСРОЧНЫЕ АСПЕКТЫ	103
Г.Б. Горская, С.В. Фомиченко	103

ВКЛАД СРЕДОВЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ В ПРОЯВЛЕНИЯ САМООЦЕНКИ И ИХ ИЗМЕНЕНИЯ ПО МЕРЕ ВЗРОСЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ 12-13 И 14-16 ЛЕТ.....	106
Н.С. Деговцев, С.В. Фомиченко.....	106
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	109
К.А. Дробышева.....	109
АССЕРТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	111
А.А. Дубовова, И.В. Харитоновна, Т.С. Коновалова	111
РОЛЬ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА В СПОРТЕ.....	113
Я.В. Китова.....	113
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 49.02.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»)	115
Т.В. Кугушева, С.Р. Дерендяева.....	115
ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	118
Т.В. Кугушева, П.В. Мирхазиянов.....	118
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДХОДОВ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ.....	121
А.В. Лукавенко, Л.Д. Хрипунова, И.А. Гордиенко.....	121
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	123
В.Д. Максименко	123
САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ КАК РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ТРЕНЕРОВ ПО ФИТНЕСУ И ИНДИКАТОР СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	126
К.Ю. Москаленко, В.О. Белоконь	126
ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ОТНОШЕНИЙ С БЛИЖАЙШИМ СОЦИАЛЬНЫМ ОКРУЖЕНИЕМ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА....	129
Е.С. Нечитайло.....	129
ГУМАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА, ОСНОВАННАЯ НА ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОМ ПОДХОДЕ	132
В.П. Осадчая, Е.И. Гетман, Е.В. Сивакова	132
ПОДБОР И ПРИМЕНЕНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	135
В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская.....	135

ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПОНЕНТОВ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ С УЧЕТОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ.....	137
Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, Я.Е. Есауленко	137
НАПРАВЛЕНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ (ПРОФИЛЬ) ПОДГОТОВКИ: ПОИСК БАЛАНСА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА.....	139
А.В. Плотников	139
ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГОВ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ...	142
Л.Г. Самоходкина, Т.Ю. Бредун	142
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	144
Т.В. Стоякина, Б.Ф. Курдюков, М.Б. Бойкова	144
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ КАК КОМПОНЕНТ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ	147
И.В. Тихонова	147
GAMES IN THE ENGLISH LESSON	149
I.A. Turlybekova.....	149
ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ...	152
И.В. Харитоновна, Е.И. Берилова, А.Н. Миргородский	152
ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА УЧИТЕЛЯМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ (КОРРЕКЦИОННЫХ) ШКОЛ	154
К.П. Цыганкова, Г.Д. Алексанянц, О.Г. Лызарь.....	154
ИЗУЧЕНИЕ СТРУКТУРНОЙ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГА, ПРЕПОДАЮЩЕГО САМБО В РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОГО ПРОЕКТА.....	157
Л.А. Якимова, А.М. Гришаева, В.А. Матухнов	157
ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА СОСТОЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ	159
Л.А. Якимова, А.М. Гришаева, В.А. Серебряков	159
РАЗДЕЛ 5. НАСЛЕДИЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ФОРУМОВ И РАЗВИТИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ	162
РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» ЧЕРЕЗ РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОЛИМПЕЙСКИЕ АКАДЕМИИ	162
А.М. Банников, Л.Ю. Аверина, Н.А. Банникова	162
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕТОДОВ ДЛЯ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ К ОЛИМПЕЙСКОМУ НАСЛЕДИЮ	165
Д.А. Белюков, Н.А. Кузьмина	165
THE OLYMPIC EDUCATION IN GEORGIA.....	168
Dr. Merab Gabunia	168

ПЛАНИРОВАНИЕ СТРОИТЕЛЬСТВА И МОДЕРНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ КАК ОБЪЕКТИВНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ В СПЕЦИАЛИСТАХ ПО СПОРТИВНОМУ МЕНЕДЖМЕНТУ.....	171
Е.П. Гетман, Л.А. Гремина.....	171
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	173
В.В. Дорошенко, Р.В. Титулов, Д.В. Титов.....	173
РЕАЛИЗАЦИЯ НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ОЛИМПИЙСКОГО НАСЛЕДИЯ НА ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ТУРИНДУСТРИИ РОССИИ.....	176
Е.А. Еремина, И.В. Макрушина, В.А. Ильичева.....	176
ГУМАНИТАРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ ОЛИМПИЙСКОГО НАСЛЕДИЯ.....	179
Е.А. Еремина, Е.В. Ползикова.....	179
ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЧЕРЕЗ ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЯХ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ТЕМАТИЧЕСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ.....	182
А.А. Захаревич.....	182
ВОПРОСЫ ЛИДЕРСТВА В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ОДНА ИЗ КОМПЕТЕНЦИЙ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	188
В.А. Ильичева, Н.В. Береславская, Г.М. Свистун.....	188
БОРЬБА С ДОПИНГОМ И «ЧЕСТНАЯ ИГРА» В СОДЕРЖАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ.....	190
М.В. Коренева, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева.....	190
ПЕРЕДАЧА ОЛИМПИЙСКИХ ЗНАНИЙ И ЦЕННОСТЕЙ НА ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕРЕМОНИЯХ ОТКРЫТИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ СПОРТИВНОЙ ДИПЛОМАТИИ....	193
М.В. Коренева, Н.С. Леонтьева, Н.Ю. Мельникова.....	193
ИНТЕРНЕТ-САЙТЫ РЕГИОНАЛЬНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ АКАДЕМИЙ КАК ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕСУРС ПРОДВИЖЕНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ.....	195
Д.А. Кружков.....	195
ЭВОЛЮЦИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗРАБОТКИ ДИЗАЙНА МЕДАЛЕЙ ИГР ОЛИМПИАД И ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГР.....	201
Д.А. Кружков, С.А. Микитась.....	201
LINKS BETWEEN MASS MEDIA AND OLYMPIC EDUCATION IN LATVIA.....	203
I.V. Kruzkovs.....	203
ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО БАСКЕТБОЛУ В КИТАЕ.....	206
В.С. Макеева, Д. Гу, Д. Ху.....	206

THE GAMES' OF THE XXXI OLYMPIAD OF 2016 IN RIO DE JANEIRO LEGACY	210
Dr. Roberto Maluf de Mesquita.....	210
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КУБАНИ: СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИЗМЕРЕНИЕ	212
В.А. Передерий, Ю.А. Прокопчук	212
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОДЕЛИ ПРОГРАММЫ СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР	215
Ю.А. Прокопчук, Б.В. Слободянюк, С.А. Исмаилов	215
THE OLYMPIC EDUCATION IN POST-SOVIET COUNTRIES OF MIDDLE-ASIA REGION	218
Dr. Mansur Rakhmanov.....	218
СООТНОШЕНИЕ СИЛ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МИРОВОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОБЫТИЙ, ПРОШЕДШЕГО В 2019 ГОДУ XVII ЧЕМПИОНАТА МИРА.....	222
С.А. Сорокин, А.В. Лыткин	222
GOVERNMENT-SPONSORED OLYMPIC EDUCATION IN THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA	225
Dr. Xue Ning Yan.....	225
THE SYSTEM OF SCHOOL OLYMPIC EDUCATION IN THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA	227
Dr. Xue Ning Yan.....	227

РАЗДЕЛ 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК: 797.122.3

ФАКТОРЫ, ЛИМИТИРУЮЩИЕ УРОВЕНЬ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В ГРЕБЛЕ НА КАНОЭ НА ДИСТАНЦИИ 1000 М

Г.А. Макарова, доктор медицинских наук, профессор,
С.М. Чернуха, старший научный сотрудник,
А.А. Карпов, кандидат педагогических наук,
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В работе представлены результаты анализа тактики прохождения соревновательной дистанции 1000 м в финальных заездах чемпионатов мира и Европы ведущими зарубежными и отечественными гребцами-каноистами, а также кумулятивные морфофункциональные показатели и скорость текущего постнагрузочного восстановления физиологических и биохимических параметров у спортсменов высшей квалификации с разным уровнем спортивных достижений в соответствующих соревновательных сезонах с целью определения «скрытых слабых звеньев» в комплексе факторов, которые могут лимитировать уровень достижений в этом виде спорта.*

***Ключевые слова:** высококвалифицированные гребцы-каноисты, уровень спортивных достижений, критерии функционального и психоэмоционального состояния, морфологический и биохимический состав крови.*

Проблема обоснования факторов, определяющих и лимитирующих уровень спортивных достижений в отдельных видах спорта, и в частности в гребле на каноэ, продолжает оставаться одной из ведущих в теории и методике избранного вида спорта.

Согласно результатам анализа отечественной и зарубежной литературы, традиционно принято считать, что в гребле на каноэ (дистанция 1000 м) к этим факторам относятся энергетические возможности организма (в первую очередь, аэробные и, в меньшей степени, анаэробные гликолитические потенции организма), а также силовая выносливость [1-5].

Однако, несмотря на полную обоснованность вышеприведенных точек зрения, отдельные факторы педагогического, физиологического и психологического планов в качестве дополнительных составляющих возможного роста спортивных достижений у атлетов высшей квалификации, имеющих приблизительно одинаковые уровни энергетических потенций и физических качеств, могут быть либо упущены, либо недостаточно проанализированы.

Учитывая это, нами были проведены специальные исследования, основными задачами которых являлись:

- анализ тактики прохождения соревновательной дистанции 1000 м в финальных заездах чемпионатов мира и Европы ведущими зарубежными и отечественными гребцами-каноистами для определения дополнительных физических и биоэнергетических составляющих высокого уровня результата в избранном виде спорта;
- определение в конце подготовительного этапа подготовки различий морфофункциональных показателей у спортсменов высшей квалификации с разным уровнем спортивных достижений в соответствующих соревновательных сезонах;
- установление в числе возможных дополнительных факторов, определяющих и лимитирующих уровень спортивных достижений, значимости скорости текущего постнагрузочного восстановления функционального состояния организма с позиции биохимических и физиологических параметров, а также критериев психоэмоционального состояния.

Работа выполнена в рамках научно-исследовательской работы по теме

«Моделирование тренировочного процесса высококвалифицированных гребцов на каноэ с учетом факторов, определяющих и лимитирующих эффективность соревновательной деятельности» на 2018-2020 гг.

Методы исследования включали анализ отечественной и зарубежной литературы, видеосъемку [6], педагогическое и физиологическое тестирование, анализ текущих изменений физиологических показателей, критериев психоэмоционального статуса, а также параметров морфологического и биохимического состава крови.

Сравнительный анализ тактики прохождения дистанции 1000 м российскими и лучшими зарубежными гребцами-каноистами был проведен по трем чемпионатам Европы (ЧЕ): - ЧЕ 2015 г., Чехия (г. Рачице), 01- 03.05.2015 г.; - ЧЕ 2016 г., Россия (г. Москва), 24-26.06.2016 г.; - ЧЕ 2017 г., Болгария (г. Пловдив), 14-16.07.2017 г. и трем чемпионатам мира (ЧМ): - ЧМ 2015 г., Италия (г. Милан), 20-23.08.2015 г.; - ЧМ 2017 г., Чехия (г. Рачице), 24-27.08.2017 г.; - ЧМ 2018 г., Португалия (г. Монтемор-У-Велью), 22-26.08.2018 г.

Сравнивались показатели средней скорости, среднего темпа и количества гребков по 250-метровым отрезкам дистанции.

С целью определения дополнительных факторов, влияющих на уровень спортивных достижений высококвалифицированных гребцов на каноэ, на протяжении трех лет были проведены:

– анализ антропометрических (длина тела, масса тела, компоненты тела, сила кисти) и физиологических (включая газометрические) параметров спортсменов в тесте со ступенчато возрастающей мощностью «до отказа»;

– определение скорости постнагрузочного восстановления показателей морфологического и биохимического состава крови, физиологических и психоэмоциональных критериев функционального состояния организма.

Статистическая обработка полученных результатов осуществлялась путем использования ROC-анализа: сравнивались различия регистрируемых параметров в «успешной» и «неуспешной» подгруппах, в зависимости от уровня и стабильности спортивных достижений в избранном соревновательном сезоне.

Результаты 1-го раздела исследований, заключающегося в сравнительном анализе тактики прохождения соревновательной дистанции 1000 м отечественными и зарубежными каноистами (в качестве примера – рисунок), показали, что, кроме анаэробных и аэробных возможностей организма, при современной организации тренировочного процесса большую роль играют скоростно-силовые потенции организма спортсменов, которые, учитывая значимость скорости прохождения четвертого 250-метрового отрезка, должны реализовываться в условиях выраженного ацидоза, что, безусловно, необходимо учитывать при организации тренировочного процесса и многократно проверять в условиях тестирования спортсменов на соответствующей дистанции.

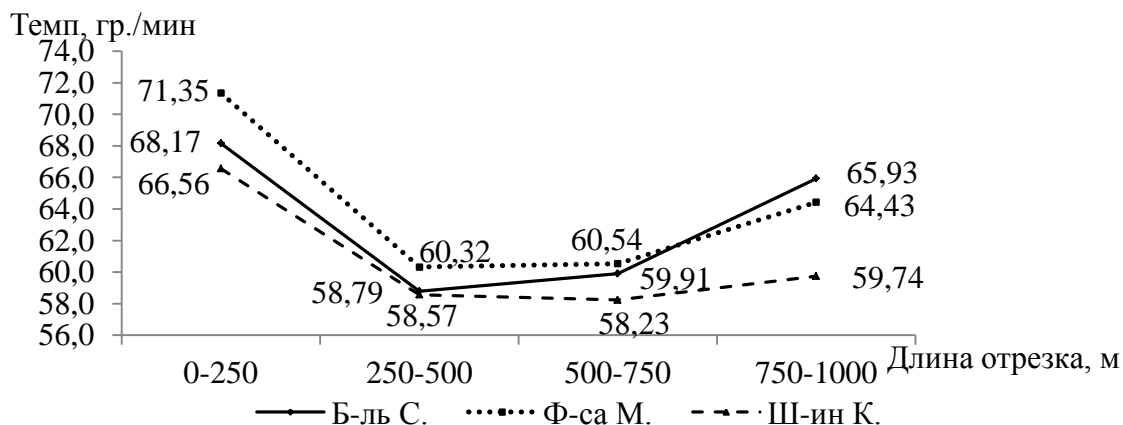


Рис.1. Показатели темпа спортсменов Б-ль С. (Германия), Ф-са М. (Чехия) и Ш-ин К. (Россия) на ЧМ 2018 г.

Наиболее информативными, в плане соревновательной результативности высококвалифицированных гребцов-каноистов на избранной дистанции, на протяжении всего этапа подготовки оказались временные и скоростные характеристики на стартовом и финишном отрезках ($r = 0,686, 0,802, P < 0,05$), темп гребли на отрезке 750-1000 м ($r = 0,684, P < 0,05$)» (r – коэффициент корреляции, P – уровень значимости).

Исследования, посвященные выявлению дополнительных факторов, лимитирующих уровень спортивных достижений в гребле на каноэ, показали, что в конце подготовительного этапа подготовки спортсменов, достигших в соревновательном сезоне искомые результаты, отличают оптимальное (судя по попаданию в «успешную» подгруппу) соотношение мышечной и жировой массы, а также более высокая общая физическая работоспособность, о чем свидетельствует скорость восстановления частоты сердечных сокращений на первой и второй минутах построгогрузочного периода в тесте со ступенчато возрастающей нагрузкой до отказа (таблица).

Таблица 1 – Сравнительный анализ отдельных результатов тестирования спортсменов, вошедших в «успешную» и «неуспешную» подгруппы

Наименование показателя	«Успешная» подгруппа	«Неуспешная» подгруппа	Значение t-критерия
Возраст, лет	22,32±0,52	22,46±1,06	0,12
Рост, см	181,16±1,75	183,25±1,29	0,96
Масса, кг	87,83±1,82	88,49±1,90	0,25
Мышечная масса, %	54,37±0,35	52,57±0,56	2,74*
Жировая масса, %	11,42±0,48	13,26±0,93	1,76
Динамометрия, правая рука, кг	55,95±2,38	53,67±1,49	0,81
Динамометрия, левая рука, кг	51,21±1,68	51,58±1,45	0,17
Время работы, с	569,32±10,71	590,33±17,54	1,02
Относительное МПК, мл/мин/кг	54,58±0,90	54,74±0,91	0,12
La, 3-я минута восстановления,	10,18±0,42	10,55±0,30	0,73
La, 8-я минута восстановления,	8,43±0,31	8,78±0,35	0,75
ЧСС ПАНО 1, уд./мин	165,58±1,83	166,63±1,63	0,43
ЧСС ПАНО 2, уд./мин	172,79±1,59	172,63±1,48	0,08
ПАНО, % МПК	75,19±1,36	75,20±1,08	0,01
ЧСС, 1-я мин восстановления,	145,42±2,65	153,21±2,62	2,09*
ЧСС, 2-я мин восстановления,	115,95±3,69	124,79±2,37	2,02*
ЧСС, 3-я мин восстановления,	104,58±2,89	110,83±2,18	1,73

Примечания:

1* Указаны средние значения показателей плюс-минус средняя ошибка средней величины.

2* - Достоверно значимые параметры при $p < 0,05$.

Анализ скорости построгогрузочного восстановления физиологических критериев психоэмоционального состояния, а также морфологического и биохимического состава крови показал, что участники «успешной» подгруппы достоверно отличаются от спортсменов, не показавших искомого уровня спортивных результатов, стабильно более высокой балльной оценкой психоэмоционального статуса (состояние сна, аппетит, желание тренироваться), более высоким содержанием в конце недельных микроциклов содержания кортизола в крови (которому отводится одна из ведущих ролей в системе факторов, снижающих интенсивность стрессовой реакции и защищающих организм от перегрузки) и практически отсутствием негативных сдвигов в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы (включая функциональное состояние миокарда).

Заключение. В целом полученные данные позволяют в качестве дополнительных

факторов, определяющих уровень спортивных достижений на дистанции 1000 м в гребле на каноэ, выделить:

- скоростно-силовые потенции организма спортсменов при возможности их реализации в условиях выраженного ацидоза;
- оптимальное соотношение мышечной и жировой массы;
- более высокую на подготовительном этапе подготовки общую физическую работоспособность;
- высокую толерантность функционального состояния центральной нервной системы к метаболическим сдвигам нагрузочного характера;
- гормонально обусловленную стресс-устойчивость;
- отсутствие осцилляторных изменений в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы (включая состояние миокарда) на фоне напряженной мышечной деятельности.

Литература:

1. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. – М: Физкультура и спорт, 1964. – 244 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
3. Верлин С.В. Построение годичного цикла тренировки высококвалифицированных гребцов на байдарках, специализирующихся в спринте: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2015. – 118 с.
4. Вишняков К.С. Моделирование годичного тренировочного цикла юниоров-гребцов на байдарках высокого класса: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2016. – 23 с.
5. Карпов А.А. Планирование интервальных тренировок в годичной подготовке гребцов-байдарочников и каноистов высокой квалификации / А.А. Карпов, Т.М. Замотин // Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции «Инновационные внедрения в области педагогики и психологии». – 2017. – С. 22-24.
6. Крячко А.В. Методика формирования техники движений юных гребцов на байдарках 13-17 лет в тренировочных группах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – Киев, 1990. – 22 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ, И НЕТРЕНИРОВАННЫХ РОВЕСНИЦ

М.В. Малука, кандидат биологических наук, доцент

А.А. Попова, магистрант

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

***Аннотация.** Проведен сравнительный анализ временных свойств у высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике, и студенток вуза, не занимающихся спортом.*

***Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, пространственные характеристики, восприятие времени, индивидуальная минута.*

Во всех видах гимнастики первостепенной задачей является совершенная ориентировка во времени и пространстве. Обусловлено это системой оценивания выступлений и правилами вида спорта. Гимнасткам необходимо остро чувствовать время, верно распределять временные структуры – нужно рассчитать время на подготовку к выполнению элемента, на соединение отдельных элементов в целостные комбинированные связки, исполнять элементы одновременно с другими членами команды. Судьями оценивается уровень подготовленности гимнасток, вышедших на ковер, с точки зрения временных критериев: учитывается отношение времени, потраченного на выполнение элемента соревновательного упражнения как такового, к времени, расходуемому на подготовку к нему, а также главный критерий – синхронность исполнения [4].

Предполагалось, что ежедневные тренировочные занятия по эстетической гимнастике способствуют развитию временных и сенсомоторных параметров.

На базе спортивного комплекса «Баскет-холл» в г. Краснодаре было обследовано 10 высококвалифицированных спортсменок из сборной команды России по эстетической гимнастике. Все исследуемые имели разряд МС по эстетической гимнастике. Средний возраст спортсменок составил $20,3 \pm 1,3$ года. Параллельно на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма были обследованы студентки 3-го курса (10 человек), не занимающиеся спортом. Средний возраст студенток составил $19,6 \pm 1,2$ года.

Для данного исследования использовали компьютерную программу «Исследователь временных и пространственных свойств человека» (ИВПС) [2]. В программу входил стандартный набор тестовых заданий, который определяет процессы временного восприятия, параметры сенсомоторных систем. Перед началом тестирования всем обследуемым был проведен инструктаж для объяснения методики выполнения заданий.

Показатели результатов тестирования простой сенсомоторной реакции на световой раздражитель у представительниц эстетической гимнастики находились в пределах $0,24 \pm 0,05$ с. У нетренированных девушек реакция на световой раздражитель была чуть хуже – $0,31 \pm 0,06$ с. Показатели реакции на движущийся объект у спортсменок находились в пределах нормы – $0,21 \pm 0,07$ с, у студенток – $0,34 \pm 0,07$ с. Результаты теста «время реакции выбора» у спортсменок можно оценить как высокие – $0,25 \pm 0,03$; у студенток – $0,43 \pm 0,08$ – выше среднего [1, 3]. Результаты теста «индивидуальная минута» у гимнасток – $58,13 \pm 9,1$ с, нетренированные студентки $61,5 \pm 14$ с. Ошибок при воспроизведении временного интервала, заполненного световым стимулом, гимнастками было допущено мало, $13,06 \pm 7,67\%$; студентки допустили $12,3 \pm 8,5\%$ ошибок. Еще меньше ошибок было совершено при воспроизведении интервала со звуковым стимулом – у гимнасток результат был: $12,43 \pm 7,05\%$, у студенток: $11 \pm 5,6\%$.

Сравнив полученные данные, мы можем утверждать, что тренировки, направленные на развитие абсолютной синхронности и музыкальности, способствуют развитию параметров временного восприятия. Следовательно, занятия эстетической гимнастикой способствуют улучшению чувства времени, оптимизируют сенсомоторные процессы.

Литература:

1. Корягина Ю.В. Хронобиологические основы спортивной деятельности / Ю.В. Корягина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008б. – 264 с.

2. Корягина Ю.В. Исследователь временных и пространственных свойств человека / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №2. – С. 51-55.

3. Корягина Ю.В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности / Ю.В. Корягина. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2006. – 224 с.

4. Правила вида спорта «Эстетическая гимнастика»
https://vfeg.ru/doc/public/pravila_aest_gym_2017.pdf

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ СТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА

В.В. Маркевич, аспирант

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры
и спорта», г. Великие Луки, Россия

***Аннотация.** Описан новый подход для развития мышечной силы посредством электромагнитной стимуляции (ЭМС) спинного мозга. В эксперименте участвовало 18 здоровых мужчин, которые были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы. Испытуемые ЭГ перед выполнением тренировочных упражнений подвергались ЭМС с частотой 3 Гц, интенсивность магнитного стимула – 70% от максимального выхода стимулятора. Десятидневная тренировка привела к более значительному приросту максимального произвольного сокращения у испытуемых в ЭГ (15,91%), чем в КГ (8,10%). Вращательный момент стопы, вызванный электрической стимуляцией, в ЭГ увеличился на 100%, у испытуемых КГ достоверно не изменялся. Предполагается, что увеличение силовых возможностей в ЭГ связано с дополнительной активацией спинальных мотонейронов, иннервирующих исследуемые мышцы голени.*

***Ключевые слова:** электромагнитная стимуляция, спинной мозг, вращающий момент стопы, физические упражнения, М-ответ, Н-рефлекс.*

Влияние электромагнитной стимуляции (ЭМС) на периферические нервы изучается с 1985 года. В настоящее время большинство исследований направлены на использование метода ЭМС в диагностических целях и для изучения механизмов инициации шагательных движений (Н.А. Щербакова и др., 2016). С целью повышения эффективности физических упражнений применяются различные средства содействия, используются нетрадиционные методические подходы. В доступной литературе встречаются работы, в которых отмечается положительный эффект на функциональное состояние спортсменов при использовании аудиовоздействия, массажа, биомеханической стимуляции, электростимуляции (Я.М. Коц, 1971; А.А. Бирюков, 2008). Ряд исследований посвящен разработке нетрадиционных методов повышения силовых возможностей человека при помощи электромагнитной стимуляции мышц (Р.М. Городничев и др., 2015).

Цель нашей работы заключалась в изучении возможности повышения эффективности физических упражнений посредством стимуляционных электромагнитных воздействий на спинной мозг.

В исследовании приняли участие 18 здоровых мужчин в возрасте 17-25 лет, которые дали письменное информированное согласие на участие в исследовании. Все испытуемые были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 9 человек в каждой. Испытуемые обеих групп выполняли ежедневную тренировочную программу, направленную на увеличение силовых показателей мышц голени в течение 10 дней: подъем на носки в тренажере Смита по программе: 3 подхода по 6 повторений в каждом, с утяжелением 90% от максимума, отдых между подходами составлял 60 с. Участники ЭГ до начала тренировки подвергались ЭМС спинного мозга. Частота стимуляционного воздействия составляла 3 Гц, интенсивность магнитного стимула – 70% от максимального выхода стимулятора, продолжительность стимуляционного воздействия – 60 с. Кольцевую катушку, диаметром 70 мм, размещали поверхностно по средней линии позвоночника, плоскостью к поверхности спины в области T11-T12 позвонков. Стимуляция осуществлялась посредством электромагнитного стимулятора Magstim-Rapid 2 (Великобритания). В ходе эксперимента измерялись амплитуды М-ответа и Н-рефлекса, вращательный момент стопы, вызываемый электрической стимуляцией большеберцового нерва. Вызванные мышечные

ответы регистрировались по традиционной методике посредством 8-канального электронейромиографа «Нейро-МВП-8» (ООО «Нейрософт», Иваново, Россия, 2006). Накожные электроды располагались на мышцах голени (*m.tibialis anterior*, *m. gastrocnemius medialis*, *m. soleus*) биполярно. Максимальное произвольное сокращение (МПС) регистрировалось при помощи динамометрической платформы мультисуставного биомеханического комплекса BiodexSystem 3 до начала эксперимента, через 5 и 10 дней выполнения тренировочной программы.

В результате анализа экспериментальных данных выявлено, что десятидневная тренировка, направленная на увеличение силы мышц голени, привела к увеличению величины МПС в КГ и ЭГ. После десятидневной тренировки наблюдалась тенденция к увеличению силовых возможностей в КГ на 8,10% по сравнению с исходными значениями. В ЭГ прирост силовых возможностей был более значительным и составил 15,91% ($P < 0,05$) по сравнению с фоновыми величинами (таблица). После десяти тренировочных дней вызванный вращательный момент стопы в ЭГ достоверно увеличился на 100% по сравнению с фоновыми величинами. Таким образом, выполнение тренировочных упражнений с использованием ЭМС спинного мозга повысило эффективность физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей спортсмена.

Динамика амплитуды Н-рефлекса свидетельствует об изменении рефлекторной возбудимости спинальных мотонейронов. В КГ после десятидневной тренировки величина Н-рефлекса несколько снижалась во всех исследуемых мышцах, *m. soleus* на 38,62% ($P > 0,05$), *m. tibialis anterior* на 25% ($P > 0,05$) наибольшее снижение у *m. Gastrocnemius med* – на 46,94% ($P < 0,05$), по сравнению с фоновыми значениями. В ЭГ отмечался достоверный прирост величины амплитуды Н-рефлекса через 5 дней тренировок. Амплитуда Н-рефлекса *m. soleus*, *m. gastrocnemius med.*, *m. tibialis anterior* увеличилась на 108,47%, 98,15% и 129,41% (во всех случаях $P < 0,05$) соответственно, в сравнении с фоновыми величинами (таблица). После десяти дней тренировок в ЭГ наблюдалась тенденция к снижению величины амплитуды Н-рефлекса мышц голени до значений, близких к фоновым. Динамика амплитуды М-ответа мышц *m. soleus*, *m. gastrocnemius med*, зарегистрированная в состоянии мышечного покоя, в КГ не привела к достоверному повышению под влиянием десятидневных тренировочных занятий. Амплитуда М-ответа *m. tibialis anterior* через десять дней тренировок увеличилась на 56,52% ($P < 0,05$). В ЭГ наблюдалось значительное увеличение амплитуды М-ответа мышц голени после выполнения десятидневной тренировки, *m. gastrocnemius med* увеличилась на 102,65%, *m. soleus* на 382,89%, *m. tibialis anterior* возросла на 1085,71% (во всех случаях $P < 0,05$) по сравнению с исходными величинами.

Мы предполагаем, что увеличение вращательного момента стопы под влиянием электромагнитной стимуляции спинного мозга связано с дополнительной активацией спинальных мотонейронов, иннервирующих исследуемые мышцы голени. Повышение амплитуды М-ответа исследуемых мышц у испытуемых ЭГ свидетельствует о повышении сократительной способности мышц голени. Таким образом, можно предположить, что наибольший прирост силовых возможностей в ЭГ связан с активацией высокопороговых двигательных единиц (В.С. Гурфинкель и др., 1985).

Электромагнитная стимуляция спинного мозга позволяет безболезненно воздействовать на моторную систему человека и рекрутировать высокопороговые ДЕ, которые в обычных условиях не активируются.

Предложенный подход развития силовых способностей спортсмена посредством электромагнитного воздействия на спинной мозг может быть использован как в реабилитационном восстановлении двигательных функций, так и в качестве дополнительного средства для повышения эффективности физических упражнений.

Таблица – Влияние ритмической ЭМС спинного мозга на параметры вызванных ответов и максимальное произвольное сокращение мышц голени

Группа	Параметры	Время тестирования								
		исходные величины			после 5 дней тренировок			после 10 дней тренировок		
КГ	мышцы	tib	gastr	sol	tib	gastr	sol	tib	gastr	sol
	М-ответ (мВ)	0,23± 0,05*	3,27± 1,16	0,98± 0,19	0,16± 0,03	2,04± 0,34	1,40± 0,35	0,36± 0,07*	5,33± 1,15	3,45± 0,1
	Н-рефлекс (мВ)	0,40± 0,06	1,47± 0,16*	3,78± 0,42	0,48± 0,09	1,14± 0,17	3,10± 0,45	0,30± 0,07	0,78± 0,12*	2,32± 0,47
	МПС (Нм)	197,85±7,09			212,44±9,7			213,88±8,63		
	Вр/мом при стимуляции большеберцового нерва (Нм)	14,18±1,49			11,72±1,68			13,86±2,3		
ЭГ	М-ответ (мВ)	0,15± 0,01*	3,02± 0,6*	1,49± 0,22*	1,11± 0,26*	6,20± 0,91*	5,36± 1,16*	1,66± 0,47*	6,12± 0,69*	7,20± 0,99*
	Н-рефлекс (мВ)	0,17± 0,03*	0,59± 0,09*	1,61± 0,28*	0,39± 0,07*	1,23± 0,23*	3,21± 0,59*	0,17± 0,04	0,61± 0,12	1,47± 0,34
	МПС (Нм)	180,14±6,13*			209,58±8,01*			208,76±4,96*		
	Вр/мом при стимуляции большеберцового нерва (Нм)	8,40±0,59*			17,25±1,71*			16,84±1,66*		

Литература:

1. Бирюков А.А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография / А.А. Бирюков. – М.: Физическая культура, 2008. – 302 с.: ил.
2. Городничев Р.М. Магнитная стимуляция мышц как новый метод повышения силовых возможностей / Р.М. Городничев, А.Г. Беляев, В.Н. Шляхтов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №6. – С. 8-10.
3. Гурфинкель В.С. Скелетная мышца: структура и функция / В.С. Гурфинкель, Ю.С. Левик. – М.: Наука, 1985. – 142 с.
4. Коц Я.М. Тренировка мышечной силы методом электростимуляции / Я.М. Коц // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 3. – С. 64-67.
5. Щербакова Н.А. Неинвазивный метод управления спинальными локомоторными сетями человека / Н.А. Щербакова, Т.Р. Мошонкина, А.А. Савохин, В.А. Селионов, Р.М. Городничев, Ю.П. Герасименко // Физиология человека. – 2016. – №6. – С. 14-16.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ТРАВМЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СМЕШАННЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

А.В. Махонина, аспирант

Е.В. Ползикова, кандидат педагогических наук, доцент

М.А. Зуб, кандидат медицинских наук, доцент

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

***Аннотация.** В статье проведен обзор статистики случаев травматизма в смешанных единоборствах, а также определены основные факторы, влияющие на возникновение черепно-мозговых травм спортсменов ММА.*

***Ключевые слова:** смешанные единоборства, травматизм, техническое действие, черепно-мозговая травма, боевые искусства.*

Термин «смешанные единоборства» (ММА – от англ. MixedMartialArts) был предложен в середине 90-х годов XX века Риком Блюмом, президентом организации Battlscade, которая является одной из первых в данном виде спорта в англоязычных странах. Впоследствии данный вид спорта нашел применение и в неанглоязычных странах.

В античные Олимпийские игры был включен вид спорта под названием «панкратион», который являлся древним видом единоборств. Затем данный вид спорта трансформировался в «панкратиум» – еще в более жестокий этрусский и древнеримский вид спорта [2, 3].

Современные ученые имеют неоднозначное мнение насчет занятий смешанными единоборствами. Одни описывают положительное влияние на общее здоровье организма человека, его психическое здоровье. По мнению других, данный вид спорта влияет на человека отрицательно, делая его агрессивным и асоциальным. Несмотря на это, занятия смешанными единоборствами имеют ряд неоспоримых преимуществ:

1. При занятиях ММА используется большое количество мышц, что делает общую тренировку тела очень эффективной.
2. Данный вид спорта позволяет сжигать большое количество калорий, что позволяет человеку вести здоровый образ жизни.
3. Занятия данным видом спорта способствуют улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, профилактике гипертонии и борьбе человека со стрессом [4, 5, 6].
4. Занятия ММА способствуют уверенности человека в собственных силах, уверенности в том, что он может защитить себя и своих близких при наступлении опасности.
5. Систематические тренировки улучшают рефлекторные функции организма, развивают внимательность, улучшают реакцию на раздражающие факторы [2].

Но, как и любой спорт, смешанные единоборства могут повлечь за собой травмы.

В течение 2003-2013 годов учеными было проведено исследование, в котором принял участие 1181 спортсмен, занимающийся ММА, и пятьсот пятьдесят боксеров. Учеными было подтверждено, что почти в 50% случаев боксеры получают различные травмы, а спортсмены, занимающиеся ММА, – практически в 60% случаев [1, 2, 3]. Важно также отметить тот факт, что в 7% случаев боксеры теряли сознание во время соревнований, а бойцы ММА в 4% случаев. Самыми распространенными травмами в ММА и боксе являются травмы головы. В таблице 1 представлена сравнительная характеристика случаев травматизма в различных видах боевых искусств.

Из данных таблицы следует, что средний коэффициент травм различной степени тяжести на 1000 спаррингов самый высокий именно при занятиях ММА, а также высокий коэффициент сотрясений мозга.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика случаев травматизма в боевых искусствах

Сравнительная характеристика случаев травматизма в боевых искусствах								
Вид боевого искусства	Процент травм во время тренировок	Процент травм во время соревнований	Травмы головы	Травмы голеностопа	Травмы плечевого сустава	Травмы локтевого сустава	Травмы коленного сустава	Средний коэффициент травм различной степени тяжести на 1000 спаррингов (из них сотрясений мозга)
Бокс	70	30	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет данных
Муайтай	Нет данных	Нет данных	Да	Да	Нет	Нет	Нет	от 2,79 среди профессионалов до 13,5 среди любителей
Тхэквондо	81,5	18,5	Да	Да	Нет	Нет	Нет	от 0,4 до 139,5 (СМ: от 4,6 до 50,2) среди всех возрастных групп
Борьба	63	37	Нет	Нет	Да	Нет	Да	Нет данных
ММА	77,9	22,1	Да	Да	Да	Да	Да	от 85,1 до 228,7 (СМ: до 48,3) среди всех занимающихся, до 236 среди профессионалов
Карате	70	30	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Варьируется в зависимости от конкретного стиля
Дзюдо	70	30	Нет	Нет	Да	Да	Да	Нет данных
Бразильское джиу джицу	Нет данных	Нет данных	Нет	Нет	Нет	Да	Да	Нет данных

В соответствии с документами, которые регламентируют занятия ММА в Российской Федерации (Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)» от 24 марта 2017г. № 245), допускаются к соревнованиям дети, достигшие 12-летнего возраста. Также в соответствии с возрастом увеличивается количество приемов, разрешенных к применению [2]. Разрешенные технические действия в зависимости от возраста спортсменов, занимающихся ММА, представлены в таблице 2.

Разрешенное начало занятий в 12-летнем возрасте характеризуется пубертатным периодом, в котором происходит разбалансировка гипоталамо-гипофизарной системы, которая влечет за собой неустойчивый гормональный фон, вызывающий неустойчивые поведенческие реакции [2, 3]. На основании этого можно сделать вывод о том, что все черепно-мозговые травмы могут повлечь за собой непредсказуемые последствия. Ввиду этого выступающему спортсмену необходимо использовать защитное снаряжение. Однако защитный головной шлем используют только спортсмены ММА в возрасте до 21 года.

Таблица 2 – Разрешенные технические действия в зависимости от возраста спортсменов в ММА

Техническое действие, разрешенное в ММА	Возраст спортсменов			
	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18 лет и старше
Удары руками по голове, туловищу рукам и ногам соперника, находящегося в стойке	+	+	+	+
Удары руками по голове соперника, находящегося в партере			+	+
Удары ногами по голове соперника, находящегося в стойке		+	+	+
Удары коленями по голове соперника, находящегося в стойке				+
Болевые приемы (захваты) на суставы рук и ног соперника	+	+	+	+
Ущемления нервов сухожилий и мышц	+	+	+	+
Удушающие приемы			+	+

«+» - техническое действие разрешено

По мнению многих исследователей, 25% всех поединков заканчиваются сотрясениями мозга. Это опосредовано разрешенными в данном виде спорта техническими действиями, такими как добивание руками соперника находящегося в партере (лежащего на спине). При этом правилами не предусматривается время для восстановления после нанесенного сильного удара.

Вследствие черепно-мозговых травм у спортсменов ММА наиболее часто возникают: «синдром опьянения от ударов», когда у спортсмена ввиду травмы начинает заплетаться язык, походка и нарушается координация движений; сотрясения, ушибы и сдавление головного мозга; посттравматические патологические состояния; хроническая прогрессирующая травматическая энцефалопатия.

На основании вышесказанного, на травматизм головного мозга при занятиях ММА оказывают влияние разрешенные технические приемы данного вида спорта. Неиспользование взрослыми спортсменами защитного головного шлема влечет за собой высокий риск получения черепно-мозговой травмы. Травмы головного мозга в свою очередь ведут не только к отсутствию мобильности, а в самых тяжелых случаях к смерти спортсмена, а могут вызывать энцефалопатии и деменции, которые неизбежно ведут к нарушению когнитивных функций, и вследствие – к социальной «смерти» личности спортсмена.

Литература:

1. Денисенко Ю.Л. Релаксационная подготовка в повышении функциональных возможностей организма спортсменов / Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин, Л.Г. Яценко // ЛФК и массаж. Лечебная физическая культура и массаж. 2006. – №6 (30). – С. 3-7.
2. Единоборства и Боевые искусства. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sportprofile.ru/group_discussions.php?c=topic&cid=313&iid=41&op=index&tid=3781 (Дата обращения 25.01.2020)
3. История смешанных боевых искусств. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://wmac.su/index.php/razdely/stili-edinoborstv/smeshannye-boevyeisskustva/istoriya-mma> (Дата обращения 25.01.2020).
4. Кудряшова Ю.А. Морфологические характеристики спортсменов различных специализаций / Ю.А. Кудряшова, И.Н. Калинина, О.В. Маякова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 295-297.

5. Махонина А.В. Спортивный травматизм в смешанных единоборствах // А.В. Махонина, И.Н. Калинина // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – № 1. – С. 60-63.

6. Сазонов С.Н. Использование приемов единоборств в обучении технике самообороны юношей / С.Н. Сазонов, Л.Г. Баймакова // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: «спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Вектор Бук-2016. – С. 163-166.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЧЕРЛИДИНГОМ НА СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ У ДЕВОЧЕК 10-12 ЛЕТ

А.М. Менджеричкий¹, доктор биологических наук, профессор,

Г.В. Карантыш², доктор биологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник

А.В. Кравченко³, аспирант

^{1,3}ФГБОУ ВО «Донской государственной технической университет», г. Ростов-на-Дону, Россия

²ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», г. Ростов-на-Дону

³Федерация черлидинга Юга России, г. Таганрог, Россия

***Аннотация.** В публикации представлены результаты сравнительного анализа стабิโลграфических показателей девочек, профессионально не занимающихся спортом, и спортсменок-черлидеров возрастом 10-12 лет. Обследование проводили с использованием теста «Мишень» и теста с поворотом головы. Показано, что у спортсменок более высокие значения средних угловых скоростей относительно девочек контрольной группы положительно коррелируют с качеством функции равновесия.*

***Ключевые слова:** черлидинг, девочки 10-12 лет, стабิโลграфия.*

На современном этапе развития черлидинга значительно увеличился не только объем, но и сложность выполняемых движений. Это требует от спортсмена быстроты реакции, временно-пространственной точности и рациональности биомеханической составляющей движения [1, 2]. Данные качества определяют координационные способности спортсмена [3, 4]. При этом физиологические механизмы, лежащие в основе развития координационных качеств, у спортсмена в возрастно-половом аспекте остаются не до конца исследованными.

Целью данной работы было выявить особенности координационных качеств методом стабิโลграфии у черлидеров 10-12-летнего возраста.

В обследовании приняли участие 47 спортсменок 10-12-летнего возраста, занимающихся черлидингом. Стаж занятий данным видом спорта составлял в среднем $2,4 \pm 0,3$ года. Обследование проводили в период соревнований. Контрольную группу составили девочки 10-12 лет не занимающиеся профессиональным спортом ($n=58$).

Обследование проводили на компьютерном стабילוанализаторе «Стабилан-01» («ОКБ-РИТМ», г. Таганрог). Использовали тест «Мишень» и тест с поворотом головы. Анализировали следующие показатели стабילוграммы: качество функции равновесия (КФР, %), нормированную площадь вектрограммы (НПВ, $\text{мм}^2/\text{с}$), среднюю угловую (УСС, $\text{мм}/\text{град.}$) и линейную скорость (ЛСС, $\text{мм}/\text{град.}$).

Для статистического анализа использовали программы Statistica 6.0 (StatSoftInc., США).

Средние значения качества функции равновесия в контрольной группе девочек составили $70,04 \pm 3,41$ (10 лет), $73,45 \pm 3,52$ (11 лет) и $72,18 \pm 4,03$ (12 лет). При этом средние показатели нормированной площади вектрограммы к 12-летнему возрасту у девочек контрольной группы незначительно снижались, но разброс данных вокруг средних значений – возрастал. Можно предполагать, что это может быть связано с изменением гормонального статуса при наступлении пубертатного периода. Также выявлена обратная корреляционная зависимость качества функции равновесия со значением средней линейной скорости ($R^2 = 0,83$) у девочек 10-12 лет данной группы. На фоне возрастания показателей средней линейной скорости центра давления от 10-ти до 12-летнего возраста у девочек контрольной группы установлено некоторое повышение значений средней угловой скорости, однако данные изменения не носили достоверного характера. Таким образом, в период с 10 до 12 лет у девочек, не занимающихся спортом профессионально, достоверных различий средних значений показателей стабילוграммы не установлено, но к 12 годам наблюдается

значительное повышение разброса данных вокруг средних значений исследуемых показателей.

У спортсменок значения качества функции равновесия были достоверно выше ($p < 0,05$), чем у девочек контрольной группы. Как и у не занимающихся спортом девочек средние показатели КФР у черлидеров не изменялись в течение исследованного возрастного периода и составили $79,56 \pm 2,76$. При этом разброс данных вокруг средних значений показателей у спортсменок был низким. Наиболее значительные различия КФР в контрольной группе и у спортсменок выявлены в 12-летнем возрасте (26%, $p < 0,05$), когда у чирлидеров установлено наименьшее значение нормированной площади вектрограммы ($0,23 \pm 0,01$). Для сравнения, в 10- и 11-летнем возрасте у спортсменок значение НПВ составило $0,63 \pm 0,03$ и $0,57 \pm 0,02$, соответственно. Как и в контрольной группе у черлидеров выявлена обратная корреляционная зависимость между показателями качества функции равновесия и средней линейной скоростью ($R^2 = 0,97$). Значения средней линейной скорости у спортсменок были ниже в среднем на 22% относительно девочек контрольной группы: наибольшие различия значения ЛСС установлены в 10-летнем возрасте. При этом показатели средних угловых скоростей у спортсменок не отличались от значений у девочек контрольной группы. Но разброс данных вокруг средних значений векторных показателей стабиллограммы у спортсменок был значительно ниже, чем у контрольной группы девочек.

При выполнении теста с поворотом головы у девочек контрольной группы происходило значительное понижение качества функции равновесия. В среднем относительно фоновой пробы при повороте головы направо или налево снижение КФР составило в 10 лет 14,5% ($p < 0,05$), в 11 лет 21,2% ($p < 0,05$) и в 12 лет 12,4% ($p < 0,05$), в то же время нормированная площадь вектрограммы возрастала в среднем на 41,2% ($p < 0,05$) в 10 лет, 54,6% ($p < 0,05$) в 11 лет и 26% ($p < 0,05$) в 12 лет. Важно отметить, что данные изменения показателей движения общего центра масс при удержании вертикального положения тела с закрытыми глазами сопровождались лишь возрастанием средних линейных скоростей: в 10-летнем возрасте повышение данного показателя составило 18% ($p < 0,05$), в 11-летнем возрасте – 24% ($p < 0,05$) и в 12 лет – 16% ($p < 0,05$). Значения средних угловых скоростей не изменялись относительно фоновой пробы.

У спортсменок при выполнении теста с поворотом головы изменения показателей стабиллограммы носили иной характер. В отличие от девочек контрольной группы у спортсменок при повороте головы (направо или налево) снижения показателя качества функции равновесия не наблюдали, соответственно, показано и менее выраженное возрастание нормированной площади вектрограммы относительно фоновой пробы: значимое возрастание НПВ установлено у черлидеров лишь в 11-летнем возрасте при повороте головы налево. Удержание вертикального положения при закрытых глазах у спортсменок обеспечивалось в условиях отсутствия изменений значений средних линейных скоростей и возрастания угловых скоростей. В том числе, при повороте головы направо или налево среднее повышение УСС у черлидеров составило 15% ($p < 0,05$) в 10 лет 46% ($p < 0,01$) в 11 лет и 23% ($p < 0,05$) - в 12-летнем возрасте.

Таким образом, у черлидеров стратегия удержания вертикального положения отличается от таковой у девочек, не занимающихся спортом. В первую очередь, это связано с повышением значимости угловых перемещений при поддержании центра тяжести у спортсменок. Снижение же качества функции равновесия, наблюдаемое, например, у не занимающихся спортом девочек, при выполнении теста с поворотом головы (с закрытыми глазами) сопровождается ростом линейных перемещений центра тяжести. Следовательно, возрастание соотношения средней угловой к средней линейной скорости может являться критерием повышения вертикальной устойчивости тела, что дополняет данные, имеющиеся в этой области знаний [5, 6].

Литература:

1. Бердичевская Е.М. Координационные характеристики произвольных движений человека в связи с индивидуальным профилем асимметрии // Физическая культура, спорт наука и практика. – 2004. – № 1-4. – С. 45-51.

2. Болобан В.Н. Контроль устойчивости равновесия тела спортсмена методом стабиллографии / В.Н. Болобан, Т.Е. Мистулова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2003. – № 2. – С. 24-33.

3. Александрова В.А. Оценка координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в бальных танцах / В.А. Александрова, В.В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 56-58.

4. Горская И.Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 34-37.

5. Бердичевская Е.М. Стабиллографическая оценка точности движений квалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа / Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 65-69.

6. Винер И.А. Факторы, предопределяющие успешность освоения и выполнения равновесий в художественной гимнастике / И.А. Винер, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – Том 88. – № 6. – С. 16-21.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Я.А. Никитина, аспирант

С.А. Хазова, доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** По данным Всемирной организации здравоохранения, малоподвижный образ жизни представляет собой глобальную проблему для современного общества. Эксперты утверждают, что 60% населения планеты не придерживаются необходимого уровня двигательной активности. Особенно ярко это проявляется у старших возрастных групп населения, что является существенным фактором ухудшения их здоровья.*

Сохранение и восстановление здоровья женщин зрелого возраста является одной из актуальных проблем современности. Преодоление данной проблемы имеет как научно-теоретическое, так и практическое значение, в частности будет способствовать решению экономических, социальных, демографических и культурологических задач общества. Современные специалисты в области оздоровительной физической культуры в данном контексте обосновывают потенциальные возможности скандинавской ходьбы. Однако до сих пор ее влияние на организм женщин предпенсионного возраста изучено не полностью.

***Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, скандинавская ходьба, женщины предпенсионного возраста, физические качества, функциональное состояние.*

Цель исследования: определить влияние занятий скандинавской ходьбой с дополнительным использованием специальных физических упражнений на состояние здоровья женщин предпенсионного возраста.

Цель исследования достигалась с использованием следующих методов: анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе санатория «Крепость» г. Кисловодск. В исследовании приняли участие 40 женщин второго периода зрелого возраста (55-58 лет), которые были разделены на две группы:

1-я группа (экспериментальная, 20 чел.) – женщины, регулярно занимающиеся скандинавской ходьбой с дополнительным использованием специальных физических упражнений.

2-я группа (контрольная, 20 чел.) – женщины, регулярно занимающиеся в группе здоровья.

В контрольной группе предлагаемые стандартные физкультурно-оздоровительные мероприятия для женщин зрелого возраста либо не учитывают психологические особенности данного возраста, либо рассчитаны на людей с более высоким уровнем физического развития. Теоретический анализ научной литературы позволил предположить, что наиболее приемлемыми лечебно-профилактическими средствами для женщин зрелого возраста являются занятия скандинавской ходьбой в сочетании со специальными физическими упражнениями.

Для проверки данного предположения проведено исследование, которое состояло из трех этапов.

На первом этапе было изучено состояние здоровья женщин 50-58 лет. Сформированы две группы женщин предпенсионного возраста: экспериментальная и контрольная. Женщины обеих групп занимались оздоровительной физической культурой 3 раза в неделю.

На втором этапе исследования разработана методика занятий скандинавской ходьбой в сочетании со специальными физическими упражнениями, которая была использована при занятиях с экспериментальной группой.

Занятия проводились 3 раза в неделю на протяжении 4 месяцев. Каждое занятие состояло из 3 частей: подготовительная (разминка), основная часть, заключительная часть.

Подготовительная часть составляла 10-15% от всей тренировки (20-25 мин). Она состояла из разминки, включающей упражнения на растягивание с небольшой амплитудой (предварительный стретчинг), с преимущественным воздействием на крупные группы мышц.

Основная часть составляла 30-40% от всей тренировки и по времени занимала 60-90 мин. В ее содержание была включена скандинавская ходьба, дополненная специальными физическими упражнениями, выполняемыми в процессе движения.

Заключительная часть тренировки составляла 30-40% от всей тренировки и по времени занимала 25-35 мин. В заключительной части тренировки использовались упражнения на растягивание мышц, участвовавших в предыдущей работе.

Перед началом и после окончания эксперимента проведено исследование антропометрических показателей женщин (сила мышц плечевого пояса, сила мышц брюшного пресса, индекс массы тела, гибкость позвоночника), показателей дыхательной системы (спирометрия), адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы (проба Штанге, проба Генчи). Диагностика была направлена на изучение влияния скандинавской ходьбы в сочетании с дополнительными физическими упражнениями на развитие физических качеств и функциональное состояние женщин возраста.

Как видно из таблицы 1, перед началом эксперимента между показателями ЭГ и КГ статистически значимых различий не наблюдалось. После его окончания ЭГ достоверно отличалась от КГ по исследуемым показателям, хотя и на 10%-м уровне значимости, что может быть связано с недостаточной продолжительностью формирующего эксперимента.

Таблица 1

Тесты	Начало эксперимента			После эксперимента		
	ЭГ	КГ	Р	ЭГ	КГ	Р
Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастической стенке (кол-во раз)	11,2±0,55	11,4±0,61	p>0,05	16,8±0,84	12,5±0,64	p<0,1
Подъем туловища в сед (кол-во раз)	15,4±0,45	16,1±0,63	p>0,05	19,3±0,74	16,5±0,67	p<0,1
Наклон сидя (см)	10,5±0,52	11±0,59	p>0,05	15,8±0,81	12,1±0,62	p<0,1
Индекс массы тела (баллы)	27,5±1,32	29,2±1,31	p>0,05	26,7±1,28	29,3±1,41	p>0,1
Жизненный индекс (мл)	36,8±1,76	36,9±1,77	p>0,05	42,2±2,06	37,3±1,91	p<0,1
Проба Штанге (с)	25,9±1,44	25,2±1,31	p>0,05	30,5±1,57	26,7±1,38	p<0,1
Проба Генчи (с)	21,6±1,18	21,3±1,12	p>0,05	26,5±1,37	21,0±1,09	p<0,1

В экспериментальной группе за период эксперимента произошли достоверные улучшения следующих показателей: сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастической стенке, подъем туловища в сед, наклон сидя, жизненный индекс, проба Штанге, проба Генчи; показатели индекса массы тела изменились статистически не значимо. В контрольной группе во всех семи тестах показатели оказались недостоверными (таблица 2).

Таблица 2

Тесты	ЭГ			КГ		
	исходные	итоговые	Р	исходные	итоговые	Р
Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастической стенке (кол-во раз)	11,2±0,55	16,8±0,84	p<0,1	11,4±0,61	12,5±0,64	p>0,05
Подъем туловища в сед (кол-во раз)	15,4±0,45	19,3±0,74	p<0,1	16,1±0,63	16,5±0,67	p>0,05
Наклон сидя (см)	10,5±0,52	15,8±0,81	p<0,1	11±0,59	12,1±0,62	p>0,05
Индекс массы тела (баллы)	27,5±1,32	26,7±1,28	p>0,05	29,2±1,31	29,3±1,41	p>0,05
Жизненный индекс (мл)	36,8±1,76	42,2±2,06	p<0,1	36,9±1,77	37,3±1,91	p>0,05
Проба Штанге (с)	25,9±1,44	30,5±1,57	p<0,1	25,2±1,31	26,7±1,38	p>0,05
Проба Генчи (с)	21,6±1,18	26,5±1,37	p<0,1	21,3±1,12	21,0±1,09	p>0,05

Таким образом, занятия скандинавской ходьбой в сочетании со специальными физическими упражнениями – один из возможных методов повышения физической работоспособности женщин зрелого возраста.

Литература:

1. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения: курс лекций / Е.И. Ончукова. – Краснодар: Экоинвест, 2017. – 86 с.
2. Романенко Н.И. Теория и методика избранного вида спорта / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 260 с.
3. 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.
4. Лызарь О.Г. ГТО по скандинавской ходьбе в Краснодаре / О.Г. Лызарь // Вестник спортивной истории, 2019. – № 1 (16). – С. 36-42.
5. Лызарь О.Г. Физкультурно-оздоровительные занятия как эффективное средство оптимизации физического состояния людей пожилого возраста / О.Г. Лызарь, В.В. Будлянский, А.Б. Медников // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2018. – № 5. – С. 69-75.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Я.А. Никитина, аспирант

С.А. Хазова, доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В работе теоретически определена и эмпирически обоснована эффективность применения оздоровительной ходьбы в целях поддержания здоровья женщин предпенсионного возраста. Представлены подтверждающие количественные данные экспериментальной проверки выдвинутого предположения [4].*

***Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, женщины предпенсионного возраста, индивидуальные особенности, функциональное состояние.*

Одной из важных проблем современности, на которую указывают многие ученые, является проблема гиподинамии – малоподвижного образа жизни. Она является ключевой в спектре проблем сохранения и укрепления здоровья женщин, в том числе женщин предпенсионного возраста [5].

Объект исследования – процесс самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой женщин предпенсионного возраста.

Предмет исследования – показатели функционального состояния женщин предпенсионного возраста в цикле самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой.

Цель исследования – изучить влияние занятий оздоровительной ходьбой на функциональное состояние женщин предпенсионного возраста.

Исследование проходило в три этапа в период с октября 2018 г. по октябрь 2019 г. в г. Краснодаре. Контингент испытуемых составили женщины 55-58 лет в количестве 16 человек, проживающие в г. Краснодаре.

Известно, что состояние здоровья может изменяться под влиянием двигательной активности, положительно воздействующей на физиологические функции организма. Эффективным видом двигательной активности в данном контексте специалисты называют оздоровительную ходьбу. Поэтому она была предложена в качестве экспериментального содержания занятий оздоровительной физической культурой для женщин предпенсионного возраста [3].

Функциональное состояние женщин оценивалось на основе результатов функциональных дыхательных проб: ЧД, пробы на устойчивость организма к гипоксии Штанге, Генчи. Определялось изменение измеряемых показателей, произошедшее за период эксперимента.

Исследование показало уменьшение абсолютного значения ЧД с $14,87 \pm 0,84$ до $13,01 \pm 0,84$, хотя статистический результат недостоверен ($P > 0,05$). Вместе с тем достоверные изменения произошли по таким показателям, как пробы Штанге и Генчи ($P < 0,05$). Характеризуя продолжительность устойчивости к гипоксии по пробе Штанге, у участниц этот показатель вырос с $36,81 \pm 3,89$ до $44,18 \pm 3,96$ секунды, улучшившись в среднем на 7,37 секунды, и стал равен нормативному значению (40-50 секунд). Также достоверно повысилось значение по пробе Генчи с $30,68 \pm 2,90$ до $37,87 \pm 3,61$ секунды, улучшившись в среднем на 7,19 секунды, и превысило нормативное значение (20-30 секунд).

Сравнение исходных и итоговых результатов показало улучшение показателей дыхательной системы. Это позволяет сделать вывод об эффективности самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой для формирования у женщин предпенсионного возраста устойчивости к гипоксии. Применение регулярных дозированных физических нагрузок

позволяет сдерживать развитие возрастных изменений всех систем, сохраняя его работоспособность и высокий уровень здоровья [2].

Считаем необходимым разработку и внедрение оздоровительной ходьбы для женщин 55-58 лет с учетом индивидуальных особенностей, направленных на поддержание уровня здоровья, а также применение физкультурно-оздоровительных технологий в режиме регулярных занятий с учетом интервалов труда и отдыха [1].

Литература:

1. Маринович М.А. Особенности организации планирования занятий оздоровительной направленности с женщинами первого зрелого возраста // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – 2019. – 265 с.

2. Мосина О.А. Организация физической рекреации людей пожилого возраста как направление геронтообразования / О.А. Мосина, Н.Э. Платонова, Я.А. Никитина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 79-84.

3. Романенко Н.И. Дозирование физической нагрузки лиц пожилого возраста // Материалы науч. и научно-метод. конфер. профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ / Н.И. Романенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – Т. 1. – № 1-1. – 194 с.

4. 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. – 2018. – Выпуск 59. – Ч. 4. – С. 284-285.

5. Хазова С.А. Подготовка специалистов к физкультурно-рекреационной деятельности / С.А. Хазова, А.К. Хашханок. – Майкоп: Глобус, 2009. – 47 с.

TO THE PROBLEM OF ANOREXIA IN HIGH SCHOOL STUDENTS

V.P. Osadchaya, candidate of philological sciences, associate professor

O.V. Konovalova, bachelor

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism

Krasnodar, Russia

Abstract. *This article discusses the reasons for the appearance of anorexia in high school students and the ways of eliminating it with the help of physical education and health classes.*

Key words: *anorexia, body weight, low self-esteem, adolescents, mental disorder, eating disorder.*

Anorexia is a disorder associated with the refusal to maintain body weight at least at the lowest boundary of the norm, with starvation, with a violation of the body image perception [1].

Anorexia affects a lot of high school students. Along with the new trends that fashion dictates to people most teenagers in order to meet the parameters chosen by a society limit themselves in the consumption of food not understanding what value and energy it carries. Some people at this age think to fit in they have to be skinny and this may be when an eating disorder starts. The causes of anorexia include: depression; stress; low self-esteem, insecurity; age experiences: quarrel with friends, parents, falling in love.

Some studies suggest that if a person in his teens starts these games with food then after a few years the percentage of the likelihood of anorexia increases significantly. Teenagers follow adults whose muscular skeleton system has already formed and think that they also can cope with the hormones problems due to which the weight of their bodies increases [4]. Although this is a completely natural process. Thus, the endless pursuit of the perfect body composition begins, thinness, in order to fit in three sizes smaller than you actually are.

Of course, it is still very important to talk about this in schools. The fact that you are the natural inhabitants of this planet, you are people. It is perfectly normal that the body will change, there is nothing terrible about it. Although it says really little. It said a lot about the anatomy, the structure of the skeleton. But about some periodization of changes in the body - much less. It seems to us, that is important to discuss this problem with adolescents, because most often anorexia appears in adolescence.

Now the spectrum of such diseases is starting to get younger. And this, of course, has a social aspect: we are faced with such an ambivalent message in the media. On the one hand, you should take your body, and on the other hand, always be athletic fit, beautiful, without acne and extra folds. Following these two messages at the same time is practically impossible.

Each adult chooses for himself, but it is difficult for a teenager to build his own value system. We would like to correspond to some kind of social group, new fashion trends, stereotypes or images that build our society. And it's very difficult not to correspond, because otherwise you face bullying, which is very much in adolescence.

We would like to note three types of anorexia:

- Neurotic - due to excessive excitation of the cerebral cortex with strong experienced emotions, especially negative ones;
- Neurodynamic - due to inhibition of the center of appetite in the brain under the influence of various stimuli, for example, pain;
- Neuropsychic (cachexia) - due to persistent volitional refusal to eat, provoked by a mental disorder of varying severity and nature [3].

When we talk about anorexia as a disease, if a person falls ill with it, then he/she needs the help of a specialist. Of course, one cannot recover at home alone.

Due to the fact that anorexia leads to a psycho emotional disorder, it follows that a way to solve this problem will be training in a psycho-regulatory orientation: yoga, Pilates, stretching etc.

[2] This kind of orientation leads to the impact of peripheral impulses on the central nervous system. It also allows you to tone the autonomic nervous system. A key focus of treatment for anorexia nervosa is teaching the principles of healthy eating and improving disordered eating behaviors. A dietician or nutritionist plays an important role in forming a nutrition plan for the patient; such plans are individualized and ensure that the patient is consuming enough food to gain or maintain weight as needed and stabilize medically [5].

Physical therapy for anorexia is used as a means of stimulating non-specific therapy. Exercise, increasing the tone of the central nervous system, helps to improve the regulation of sleep and wakefulness, as well as the work of internal organs.

Thus, training in this direction will have a healing effect not only on the physical state, but also on the nervous system, emotional state.

Keep telling teenagers that any eating disorder can be fatal. That the value of having an ideal body is not the most important thing. It is important to talk with teenagers that there are a lot of interesting things in the world: travelling, doing science, sports, the whole world is open. Compliance with certain stereotypes and standards is not the main goal in life.

References:

1. Be active, be healthy: a plan for getting the nation moving; Department of Health. London, 2009.
2. Thomas, D., Erdman, K, and Burke, L. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), pp.501-528.
3. <https://www.medicinenet.com/script/main/hp.asp>
4. <https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337015-0040-8>
5. <http://www.healthofchildren.com/A/AnorexiaNervosa.html#ixzz6CDH0WO84>

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧИТЕЛЯ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РЕСУРСА

В.И. Осик², кандидат медицинских наук, профессор

Е.И. Ончукова², кандидат педагогических наук, доцент

В.А. Гуляева¹, заведующая кафедрой технологии, основ безопасной
жизнедеятельности, физической культуры

¹ГБОУ ДПО «Институт развития образования Краснодарского края», г. Краснодар, Россия,

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

***Аннотация.** В работе представлены результаты анонимного анкетирования женщин-учителей об осведомленности состояния здоровья. Изучалась компетентность 208 учителей-женщин общеобразовательных школ г. Краснодара и края в возрасте от 21 до 73-х лет о показателях их артериального давления (АД), уровня углеводов и общего холестерина в крови, а также включенность педагогов в физкультурно-спортивную деятельность.*

Исследования показали, что 26,5% учителей не знают показателей своего АД, а более половины не осведомлены о содержании глюкозы и общего холестерина в крови. С возрастом информированность респондентов о показателях АД, углеводов в крови растет, а осведомленность о состоянии жирового обмена снижена. Систематически двигательной активностью занимается лишь 22,5% учителей. Полученные данные дают предварительную оценку личностной физической культуре учителей-женщин и их компетентности в вопросах оценки имеющихся нарушений обмена веществ и его нормализации средствами ФК и спорта.

***Ключевые слова:** здоровье, компетентность, физическая культура, здоровьесбережение, метаболизм, факторы риска.*

Актуальность исследования. Учителя, являясь социально-значимой группой населения, несут определенную ответственность за воспитание и образование детей и молодежи, и их профессиональная деятельность накладывает негативный отпечаток на психофизическое здоровье. Роль педагогов как модельной группы психофизического совершенства и здоровья для обучающихся убедительно показывают результаты исследований Н.В. Бестужева-Лады, который считает, что «...воспитание есть система передачи стереотипов сознания и поведения от поколения к поколению» [1, с. 43, 3 с.15]. Поэтому здоровье педагога, его физическое развитие и психо-функциональное состояние являются одной из главных составляющих личностного благополучия и профессионального ресурса. Исследования состояния здоровья педагогов показали, что в этой социальной группе в результате изменения образа жизни и прежде всего постоянного умственного и психического напряжения, гиподинамии, нарушения режима питания, труда и отдыха, неудовлетворенности профессиональным статусом происходит профессиональное выгорание. Последнее неминуемо завершается не только нервно-психическими расстройствами и депрессией, но и нарушает обмен веществ – главную причину развития неинфекционных заболеваний [4. с. 43, 6 с. 67, 7 с. 32]. Поэтому не вызывает сомнений актуальность исследований, направленных на повышение компетентности учителей, педагогов дополнительного образования и методистов в вопросах контроля над своим здоровьем, а также организацией здоровьесберегающей деятельности.

По мнению ведущих отечественных и зарубежных ученых, физическая работоспособность является интегральным показателем здоровья, и для ее оценки требуется универсальный инструментарий, к которому следует отнести показатели артериального давления (АД) и состояние углеводного и жирового обмена [2 с. 6, с. 182; 1, с. 21]. Исходя их

этого при проведении диспансеризации и скрининг-диагностики здоровья человека в обязательном порядке рассматриваются параметры АД, глюкозы и общего холестерина в крови, отклонение которых от половозрастных норм является фактором риска развития неинфекционных заболеваний [2 с. 67, 5 с. 56]. Повышение компетентности человека о значимости обменных процессах и наличии различных метаболических нарушений должно играть решающую роль при разработке оздоровительных программ лицам, вовлеченным в рекреационную и реабилитационную деятельность.

Цель исследования – определить компетентность учителей-женщин общеобразовательных школ в вопросах сохранения и укрепления здоровья как профессионального ресурса.

Методы и организация исследований. Методом анонимного анкетирования изучалась компетентность 208 учителей-женщин общеобразовательных школ г. Краснодара и края в возрасте от 22 лет до 73-х лет в вопросах состояния их здоровья и вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность (таблица). Из общего числа респондентов 93,3% имели высшее профессиональное образование, 4,6% – среднее образование и 2,1% – незаконченное высшее. Исследования проводились на базе ГБОУ «Институт развития образования Краснодарского края» при обучении учителей на курсах повышения квалификации в 2018-2019 гг.

Таблица – Результаты анкетирования женщин-учителей общеобразовательных школ г. Краснодара и края о компетентности в вопросах физического здоровья (%)

Варианты вопросов и ответов	Женщины							
	22-35 лет n = 40		36-55 лет n = 131		56 -70 лет n = 37		Все опрошенные n = 208	
	Да	Нет	Да	Нет	Да	Нет	Да	Нет
Знаете ли Вы показатели вашего артериального давления?	30,0	70,0	77,1	29,9	91,9	8,1	73,5	26,5
Знаете ли Вы показатели глюкозы в вашей крови?	34,1	65,9	43,5	56,5	83,3	16,7	48,1	51,9
Знаете ли Вы показатели холестерина в Вашей крови?	43,	56, 4	47,2	52,8	37,8	62,2	39,7	60,3
Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями 3 и более раз в неделю не менее 30 минут в день?	25,0	75,0	23,1	76,9	18,9	81,1	22,5	77,5

Результаты исследований и их обсуждение. Изучение осведомленности женщин-учителей общеобразовательных школ г. Краснодара и края об имеющихся у них особенностях гемодинамики и обмена веществ показало, что из 208 человек опрошенных 73,5% знают параметры своего артериального давления (таблица 1).

Из всех опрошенных уровень глюкозы и общего холестерина в крови как главных маркеров состояния обмена веществ известен 48% и 39% респондентов соответственно. Определение ростовесовых соотношений у респондентов, характеризующих жировой и мышечный компоненты веса тела, показало, что предожирение имеют 27% респондентов, а ожирением страдают 23%.

Не утратил своей актуальности вопрос о включении педагогов в физкультурно-спортивную деятельность. Так, результаты самооценки двигательной активности показали, что 22% учителей систематически занимаются физическими упражнениями.

Полученные данные позволяют предположить, что более половины учителей недостаточно осведомлены о своих психофизических особенностях и о возможном нарушении жирового и углеводного обмена как одного из факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

Результаты опроса могут свидетельствовать о низком уровне личностной физической культуры педагогов, что указывает на недостаточную эффективность образовательной деятельности при формировании способности сохранять и укреплять здоровье современного человека в процессе обучения в ВУЗе, а также при прохождении ими курсов повышения квалификации.

На основании вышеизложенного, целесообразно включать в содержание программы повышения квалификации учителей разделы и темы, раскрывающие теорию и методики здоровьесберегающей деятельности при формировании культурного и безопасного образа жизни субъектов образовательного процесса.

Литература:

1. Бестужев-Лада И. В. Российская школа: тупик или реформы: материалы второй рабочей конференции Консультативного Совета МАОО МФО / И.В. Бестужев-Лада. – Ярославль. 2002. – С. 39-49.

2. Бокарев И.Н. Метаболический синдром / И.Н. Бокарев // Клиническая медицина. – 2014. – № 8. – С. 71-76.

3. Бурякин Ф.Г. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения: учебное пособие / Ф.Г. Бурякин. – Москва УСАЙНС, 2019. – 330 с.

4. Дворкин Л.С. Особенности функционирования двигательного аппарата человека при мышечной деятельности / Л.С. Дворкин, О.С. Трофимова // Естественно-научные основы спортивно-оздоровительной деятельности человека. – Краснодар, 2017. – С. 65-107.

5. Котова М.Б. Профессиональное выгорание и качество жизни учителя / М.Б. Котова, В.Б. Розанович, А.А. Александров, Е.И. Иванова // Вопросы психологии. – 2017. – №2. – С. 67-78.

6. Осик В.И. Формирование здорового образа жизни учителя физической культуры как фактор развития его профессионализма / В.И. Осик, Н.И. Романенко, В.А. Гуляева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 313-314.

7. Осик В.И. Мотивационная готовность к занятиям физическими упражнениями учителей физической культуры / В.И. Осик, О.Г. Лызарь, Е.И. Ончукова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2017. – № 3 (203). – С. 159-163.

СТАБИЛОГРАФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЕРТИКАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ТЕСТЕ «ЭВОЛЬВЕНТА» С УЧЕТОМ СЕНСОМОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ

А.М. Пантелеева, аспирант

Е.М. Бердичевская, доктор медицинских наук, профессор

Р.З. Гакаме, кандидат биологических наук, доцент

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

***Аннотация.** Представлены результаты исследования влияния индивидуального профиля асимметрии (ИПА) по схеме: «рука – нога – глаз – ухо» на статодинамическую устойчивость человека. Использован компьютерный стабиланализатор «Стабилан-01» (программное обеспечение StabMed2, тест «Эвольвента»). Показано, что левши отличаются от исследуемых с правым ИПА большим резервом сохранения устойчивости прямостояния даже при перемещении центра давления (ЦД) по сложной траектории, особенно в сагиттальной плоскости. Однако качество слежения (судя по траектории эвольвенты и количеству сделанных ошибок) не зависит от сенсомоторного профиля.*

***Ключевые слова:** вертикальная устойчивость, стабилография, тест «Эвольвента», сенсомоторная асимметрия, юноши.*

В настоящее время в связи с растущими спортивными достижениями все большее внимание в подготовке спортсменов уделяется исследованию медико-биологических аспектов адаптации двигательных функций – спортивных локомоций и поз [1, 4, 6]. Игровые виды спорта, и в том числе, футбол, – предъявляют значительные требования к статодинамической устойчивости спортсмена, а тем самым и к функциям центральной нервной системы (ЦНС), анализаторам, двигательному аппарату, в связи со сложностью и разнообразием игровых приемов на фоне срочного принятия решения в постоянно меняющихся условиях [6]. В первых работах, посвященных проблеме позной устойчивости, были сформулированы положения о том, что вертикальная поза поддерживается путем колебаний человеческого тела как перевернутого маятника [3]. Одним из информативных методов исследования функции равновесия признана компьютерная стабилография [5], с помощью которой можно оперативно и точно выявить особенности поддержания равновесия. Более того, при изучении постурального контроля в ряде работ уже была обнаружена моторная асимметрия, которая коррелирует с индивидуальным профилем асимметрии (ИПА) человека и в настоящее время признана его существенным компонентом [1]. Показано, что при поддержании устойчивости позы реализуются сложные многоуровневые механизмы постуральной регуляции. Они базируются на качественном функционировании и асимметрии многих систем организма: центральной нервной, ряда сенсорных, нервно-мышечной, опорно-двигательного аппарата [2]. Решение проблемы статодинамической регуляции тесно связано и с пониманием общих закономерностей организации произвольных и произвольных движений, сложностью предъявляемых человеку двигательных задач [6]. Стабилографический тест «Эвольвента» позволяет оценить качество формирования пути «следящего движения», что свидетельствует о резервах кортикального контроля двигательной деятельности в целом и постуральной регуляции, в частности [3, 6]. В литературе известны единичные исследования механизмов вертикальной устойчивости в динамическом тесте «Эвольвента» применительно к некоторым видам спорта [3, 6]. При этом, однако, не учитывали не только особенности ИПА исследуемых в целом, но даже признаки функциональной симметрии-асимметрии моторики нижних конечностей и характер моторного профиля. Это и определило цель настоящего исследования – попытку

выявить особенности вертикальной устойчивости человека с различными вариантами профиля асимметрии.

Настоящее исследование проводили в лаборатории кафедры физиологии КГУФКСТ. Участвовали 56 юношей в возрасте от 17 до 20 лет, с правым (28) и левым (28) профилем сенсомоторной асимметрии. ИПА определяли с помощью батареи стандартных тестов по схеме: «рука» – «нога» – «глаз» – «ухо». Использовали компьютерный стабиланализатор «Стабилан-01» и программно-методическое обеспечение «StabMed 2» (ОКБ «Ритм», г. Таганрог).

Применяли динамический тест, который предусматривает движение по кривой, называемой «эвольвента». Траектория движения красной и зеленой точек представляет кривую, сначала раскручивающуюся из центра, а затем – по направлению к центру. Анализ «следающего движения» осуществляли по величине средней ошибки во фронтальной и сагиттальной плоскостях (MidErrX и MidErrY, мм). Для оценки устойчивости вертикальной позы также применяли показатели разброса по сагиттали и фронталу (Qy и Qx, мм) – среднеквадратическое отклонение колебаний ЦД во фронтальной и сагиттальной плоскостях; среднюю скорость перемещения ЦД (V, мм/с), векторные показатели – среднюю линейную скорость (ЛСС, мм/с) и качество функции равновесия (КФР,%) [5]. Полученные данные обрабатывали с помощью статистического пакета «Statistica 7». Для расчета достоверности различий ($p \leq 0,05$), использовали непараметрические методы для несвязанных выборок (Т-критерий Вилкоксона).

В результате проведенного исследования выявлено отсутствие различий вертикальной устойчивости правой и левой в фронтальной плоскости по показателю Qx ($p > 0,05$). Напротив, левши проявили большую устойчивость в сагиттальной плоскости по показателю Qy ($14,0 \pm 0,3$ мм) по сравнению с представителями правого ИПА ($15,8 \pm 0,3$ мм) ($p \leq 0,05$).

Величина средней линейной скорости (ЛСС) также свидетельствует о более экономичных механизмах поддержания вертикализации у левшей по сравнению с правшами (соответственно, $20,3 \pm 1,3$ и $26,9 \pm 1,0$ мм/с, $p \leq 0,05$).

Выявленную закономерность подтверждает и анализ величины средней скорости перемещения ЦД (V), который еще раз подтверждает менее выраженное напряжение механизмов поструральной регуляции у левшей по сравнению с правшами (соответственно, $23,2 \pm 1,3$ и $26,8 \pm 1,0$ мм/с, $p \leq 0,05$) и, тем самым, свидетельствует о более высокой способности к удержанию ортоградной позы.

Анализ результатов динамического теста «Эвольвента» выявил, что достоверные различия качества «следающего движения» (по количеству допущенных ошибок) у исследуемых с правым и левым профилем сенсомоторной асимметрии отсутствуют.

Анализ качества эвольвенты показал также, что величина средней ошибки во фронтальной и сагиттальной плоскости (MidErrX и MidErrY) у правой и левой не отличалась ($p > 0,05$), составляя, соответственно, $5,9 \pm 0,2$ и $5,9 \pm 0,3$ мм; $6,5 \pm 0,2$ и $6,7 \pm 0,3$ мм. При этом величина средней ошибки во фронтальной плоскости (MidErrX) как у правой, так и у левой была достоверно меньше, чем в сагиттальной (MidErrY) ($p \leq 0,05$).

Интегральный показатель КФР дает представление о величине скорости изменения ЦД. Следовательно, чем выше значение КФР, тем лучше спортсмен поддерживает равновесие [6]. В нашем исследовании поструральная регуляция по показателю КФР также оказалась более эффективной у исследуемых с левым сенсомоторным профилем, чем с правым (соответственно, $40,30 \pm 1,9$ и $31,83 \pm 1,7\%$; $p \leq 0,05$).

Обсуждая полученные факты, следует отметить, что в тесте «Эвольвента» задействованы сложные системы регуляции слежения и механизмы внутренней оценки собственной «схемы тела». При выполнении движения по заданной траектории происходит формирование нескольких блоков поведенческих реакций. Результаты тестирования, направленного на многогранную оценку включения различных механизмов регуляции поструральной устойчивости, свидетельствуют о том, что исследуемые с левым индивидуальным сенсомоторным профилем асимметрии отличаются от исследуемых с

правым ИПА большим резервом сохранения устойчивости прямостояния, особенно в сагиттальной плоскости, при перемещении ЦД по сложной траектории. Однако качество слежения (судя по траектории эвольвенты и количеству сделанных ошибок) не зависит от сенсомоторного профиля. Следует отметить, что все исследуемые, независимо от ИПА, совершали больше ошибок при слежении за маркером в сагиттальной плоскости, чем во фронтальной.

На основании полученных результатов можно предположить, что у левшей можно прогнозировать лучшие результаты в реагировании на неожиданно возникающие ситуации. Например, при игре в футбол спортсменам необходимо в разыгрывающий момент в противодействие нападающим как можно раньше распознать их перемещения, выполнять следящие движения и, несмотря ни на что, как можно устойчивее поддерживать свое равновесие при перемещении. Последнее является веским основанием для развертывания дальнейших углубленных исследований, посвященных выявлению особенностей постуральной регуляции у представителей различных и, в первую очередь ситуационных, видов спорта с применением комплекса стандартных тестов и, в том числе, продемонстрировавшим свою эффективность тестом «Эвольвента».

Литература:

1. Бердичевская Е.М. Физиологические механизмы вертикальной устойчивости в спорте с позиций функциональной асимметрии / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская, И.Э. Хачатурова, В.А. Ставинова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 20-23.
2. Иванова Г.П. О роли двигательной асимметрии нижних конечностей в динамике спортивных действий / Г.П. Иванова, Д.В. Спиридонов, Э.Н. Саутина // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 25-29.
3. Мельников А.А. Функция равновесия у спортсменов-борцов: монография / А.А. Мельников, А.Д. Викулов, М.В. Малахов. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2016. – 149 с.
4. Назаренко А.С. СтатокINETическая устойчивость спортсменов различных специализаций: монография / А.С. Назаренко. – Казань: ООО «Олитех», 2018. – 184 с.
5. Руководство пользователя «Стабилан-01». Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью: программно-методическое обеспечение компьютерного стабилографического комплекса StabMed 2. – Таганрог: ЗАО «ОКБ «РИТМ», 2008. – 254 с.
6. Шестаков М.П. Использование стабилотрии в спорте: монография / М.П. Шестаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.

СИСТЕМНЫЕ МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО ВЫБРОСА У ПЛОВЦОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

С.В. Погодина, доктор биологических наук, доцент

В.С. Юферев, кандидат биологических наук, доцент

В.А. Мальцев, доцент

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
г. Симферополь, Россия

***Аннотация.** Изучались особенности функциональной коррелированности компонентов системы кровообращения в обеспечении, адекватной метаболическому запросу, величине сердечного выброса у пловцов разного возраста при физической работе субмаксимальной мощности.*

***Ключевые слова:** функциональная система кровообращения, внутрисистемные взаимосвязи, этапы онтогенеза, адаптация, физическая работа.*

Серьезной проблемой современного детско-юношеского спорта является широкое применение значительных и больших величин физической нагрузки, что предусматривает использование в тренировочных занятиях упражнений высокой интенсивности и мощности [3]. При этом часто тренерами, и особенно детскими, не учитываются функциональные возможности организма юных спортсменов, особенно в периоды второго детства и пубертата [4]. Для акцентирования внимания тренеров на толерантности детей и подростков к физической нагрузке разработаны федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (ФССП). В частности, в ФССП по виду спорта плавание центральное место занимают режимы тренировочной работы, рекомендуемые объемы физической нагрузки и мониторинг тренированности и подготовленности. В то же время не все параметры подготовленности являются информативными при определении адекватности физиологической реакции на физическую работу, выполняемую подростками, в разных нагрузочных режимах [1]. В связи с этим рекомендовано ориентироваться не только на величины физиологических параметров основных систем, но и на характер взаимосвязей между системными компонентами, что в сопряжении обуславливает оптимальность деятельности функциональной системы при достижении полезного приспособительного результата [5, 6]. Показано, что полезным приспособительным результатом функциональной системы кровообращения (функциональной системы, поддерживающей оптимальный уровень артериального давления) является адекватная метаболическому запросу организма величина сердечного выброса [2]. Целью нашего исследования явилось изучение возрастных особенностей взаимодействия кардиогемодинамических компонентов системы кровообращения, характеризующих ее активность в регуляции сердечного выброса у пловцов разного возраста.

На включение в исследование дали информированное письменное согласие юные пловцы мужского пола от 9 до 16 лет ($n=75$), которых дифференцировали на три возрастные группы 9-10 лет ($n=25$), 11-13 лет ($n=25$) и 14-16 лет ($n=25$). Показатели системы кровообращения измеряли в исходном состоянии лежа на спине методом импедансной реографии (реоплетизмограф РА 5-01) и при выполнении функциональной нагрузочной пробы с целью оценки кардиогемодинамического ответа на физическую работу мощностью 150-200 Вт, выполненную в условиях педалирования с частотой 60 об/мин на велоэргометре Kettler. Изученными показателями явились: частота сердечных сокращений (HR, bpm), систолическое артериальное давление (SBP, mmHg), диастолическое артериальное давление (DBP, mmHg), среднее артериальное давление ($MAP = SBP + 2 \times DBP / 3$ mmHg), сердечный выброс ($CO = HR \times SV / 1000$ l/min), сердечный индекс ($CI = CO / BSA$, l/min/m²), ударный объем ($SV = CO / HR \times 1000$, ml/beat), общее периферическое сопротивление сосудов ($SVR = 80 \times$

(MAP – RAP)/CO, dynes*sec/cm⁵). Все статистические расчеты проводились с использованием пакета программ Statistica 12.0.

В процессе роста и развития организма пловцов и повышения уровня их тренированности осуществлялось формирование разных алгоритмов взаимодействия кардиогемодинамических компонентов, направленных на обеспечение максимального приспособительного эффекта. При этом количество достоверных внутрисистемных корреляционных взаимосвязей характеризовало активность системы кровообращения в регуляции сердечного выброса. Особенно ярко это проявлялось при физической работе субмаксимальной мощности. Если в исходном состоянии у пловцов 9-10 лет было выявлено 20 достоверных внутрисистемных корреляционных взаимосвязей, то при физической работе субмаксимальной мощности количество этих взаимосвязей уменьшилось до 11. Такое значительное снижение внутрисистемных корреляционных взаимосвязей говорило о функциональной неготовности многих компонентов системы участвовать в достижении полезного приспособительного результата. У пловцов 11-13 лет число корреляционных взаимосвязей как в исходном состоянии, так и при физической работе субмаксимальной мощности составило 14. Однако снижение уровня корреляционной зависимости между SVR и CI при физической работе субмаксимальной мощности было связано с дисбалансом между ростом морфометрических размеров тела и неадекватным ростовым скачком сосудистой системы во время периода пубертата. У пловцов 14-16 лет увеличение числа внутрисистемных корреляционных взаимосвязей до 18 в исходном состоянии и до 17 при физической работе субмаксимальной мощности было связано с формированием оптимального алгоритма деятельности системы кровообращения после периода полового созревания, что обеспечивалось ростом степеней свободы компонентов системы. Однако отсутствие достоверной корреляционной взаимосвязи между показателями SVR и CI свидетельствовало еще о недостаточно высокой степени эффективности системы кровообращения.

Вывод. Установленные возрастные физиологические закономерности регуляции сердечного выброса на основе определения внутрисистемных корреляционных взаимосвязей рекомендовано использовать в качестве маркеров, информирующих об адаптационном уровне системы кровообращения юных пловцов на этапах спортивной подготовки.

Литература:

1. Агаджанян Н.А. Особенности адаптивных реакций кардиореспираторной системы у лиц с различным уровнем легочной вентиляции при сочетанном воздействии гипоксии и гиперкапнии / Н.А. Агаджанян, В.Г. Двоеносов // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2010. – Т. 32. – № 4. – С. 17-21.
2. Ванюшин Ю.С. Порог адекватной гемодинамической реакции у спортсменов при физической нагрузке повышающейся мощности / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, М.И. Рахимов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 53-55.
3. Захарьева Н.Н. Возрастная физиология спорта / Н.Н. Захарьева // М-во спорта РФ, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. – М.: РГУФКСМИТ, 2016. – 380 с.
4. Кудря О.Н. Физиологические механизмы адаптации сердечно-сосудистой системы при выполнении функциональных проб спортсменами разного возраста и пола / О.Н. Кудря // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – № 2. – С. 25-32.
5. Погодина С.В. Потенциальные возможности организма детей, подростков и юношей при адаптации к физическим нагрузкам в спортивном плавании / С.В. Погодина, Г.Д. Алексанянц // Человек. Спорт. Медицина. – Т. 19. – №2. – 2019. – С. 45-54. doi: 10.14529/hsm190206
6. Reis J.F. Effects of aerobic fitness on oxygen uptake kinetics in heavy intensity swimming / J.F. Reis, F.B. Alves, P.M. Bruno, V. Vleck [et al.] // European Journal of Applied Physiology. - 2012. - Vol. 112. - № 5. - P. 1689-1697.

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ПРИОБЩЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н.И. Романенко, кандидат педагогических наук, доцент

В.А. Распопова, студентка

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

***Аннотация.** Регулярные занятия физической культурой повышают работоспособность, устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, укрепляют иммунитет, способствуют оздоровлению людей, но эту идею требуется внедрить в сознание и быт населения. Нежелание значительной части россиян повышать двигательную активность связано с низким уровнем культуры здоровья, слабой информированностью об улучшении физического состояния средствами физической культуры. В статье рассмотрены результаты социологического исследования, проведенного в г. Краснодаре с целью выявления причин низкой двигательной активности.*

***Ключевые слова:** физическая культура, двигательная активность, физическое состояние, культура здоровья.*

Основной задачей специалистов физической культуры является приобщение населения разного возраста и пола к активным физкультурно-оздоровительным занятиям. Однако в настоящее время она не всегда решается [1].

По результатам социологического исследования, проведенного в г. Краснодаре среди различных половозрастных групп населения с целью выявления причин низкой двигательной активности, обнаружены – «нехватка времени» и «отсутствие условий» для занятий. Отвечая на более детальные вопросы, респонденты указывают на истинные основания, связанные:

1) с убеждением, что самостоятельно я не смогу добиться желаемой спортивной формы, а посещать платные физкультурно-спортивные клубы – это дорого;

2) с субъективным ощущением переоценивания своего физического состояния, поскольку, отвечая на дополнительные вопросы, выясняется, что они часто болеют простудными заболеваниями, нерационально используют время труда и отдыха, редко проходят медицинский осмотр, физически слабо подготовлены.

Завышенная оценка обусловлена разными причинами, в том числе и низкими знаниями о функционировании своего организма, о контроле своего состояния и др. Если у людей нет оснований заботиться о своем здоровье, то и занятия физической культурой вряд ли для них будут значимыми.

Лица, имеющие какие-либо отклонения в своем физическом состоянии, для его улучшения не рассматривают средства оздоровительной физической культуры в силу того, что это требует каких-либо условий, волевых усилий, и больше уповают на лекарственные препараты, пассивный отдых и др.

Для достижения оздоровительного эффекта от физкультурной деятельности требуется систематическое посещение занятий, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, что неприемлемо для многих людей из-за низкого уровня культуры здоровья.

Некоторые люди в своей реальной жизни вообще не ориентируются на физическое совершенство, придавая ему низкий статус, и не считают жизненной ценностью. А ведь именно сейчас, в век научно-технического прогресса, когда физическая нагрузка максимально снижена даже у молодого поколения, возрастает необходимость широкого внедрения физической культуры в повседневный быт людей.

На помощь спортивным организациям должны прийти органы и учреждения здравоохранения, пропагандирующие значимость занятий физической культурой в рамках

охраны здоровья населения. Медико-санитарные части, поликлиники, лечебно-профилактические и другие учреждения, которые, на наш взгляд, должны активно способствовать внедрению средств физической культуры в процессы производственной, бытовой деятельности населения, нацеливать на здоровый образ жизни, возвышать ценность культуры здоровья.

Главная задача государства на сегодняшний момент состоит в том, чтобы новое поколение было физически активным и здоровым, а для этого требуется приобщение детей к популярным видам спорта, и начинать это надо со старшего дошкольного возраста. Увеличить время занятий физической культурой в дошкольных учреждениях, ввести упражнения из таких видов спорта, как футбол, баскетбол, настольный теннис, включить привлекательные средства фитнеса и др. [2, 3]. Видится целесообразным проведение смотров-конкурсов в дошкольных учреждениях с участием всех детей, для определения уровня их подготовки по технике выполнения упражнений и объективной оценки эффективности процесса физического воспитания.

В школах проводить уроки физической культуры подобно обучению в спортивных секциях, спортивно-оздоровительных клубах, ввести подготовку к выполнению норм ГТО, организовывать смотры-конкурсы среди школьников по лучшему выполнению упражнений из определенных видов спорта [4, 5].

Для приобщения молодого поколения к занятиям физической культурой следует возродить дворовой вид спорта, чтобы он стал основным видом досуга как для молодежи, так и для людей зрелого возраста, которые будут примером для своих детей.

Литература:

1. Романенко Н.И. Методика физического воспитания женщин зрелого возраста с использованием средств оздоровительной физической культуры (на основе соматотипа): учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 70 с.

2. Романенко Н.И. Теория и методика избранного вида спорта: Учебно-методическое пособие / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 260 с.

3. Романенко Н.И. Фитнес в системе физической воспитания населения / Н.И. Романенко, Л.В. Корсакова, О.Н. Оплетева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 20 мая 2019 г. – ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, Чебоксары, 2019 г. – С. 181-184.

4. Сударь В.В. Исследование составляющих здоровья студентов физкультурного колледжа // Концепции устойчивого развития науки в современных условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Самара, 08.05.2018). – Уфа: АМИ, 2018. – С. 61-63.

5. Kudyasheva A.N., Kutuev A.R., Buldakova N.V., Aleksandrova N.S., Vaslenko A.S. Educational – Methodical Projects for Students' Intellectual Competences Formation: the Imperative Goal of the Educational Process of the University // International Journal of Environmental and Science Education. - 2016. - Volume 11, Issue 14. – P. 7206-7214.

ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Н.И. Романенко, кандидат педагогических наук, доцент

Е.Д. Юркина, студентка

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

***Аннотация.** Возрастающий спрос на квалифицированные кадры в фитнес-индустрии вызывает необходимость в их профессиональной подготовке, основанной на фундаментальных знаниях теории и методики физического воспитания, закономерностей индивидуального развития, практическом освоении умений и навыков проведения физкультурно-оздоровительных занятий с различным половозрастным контингентом. В статье рассмотрены востребованные направления и профессиональные компетенции будущих специалистов фитнес-индустрии.*

***Ключевые слова:** фитнес-индустрия, специалист по фитнесу, компетентность, физкультурно-оздоровительная и управленческая деятельность.*

На сегодняшний день в арсенале средств здоровьесбережения нации значимую позицию занимает система фитнес, ставшая популярным видом двигательной активности, с привлечением занимающихся всех возрастов и социальных групп населения. Средства фитнеса проникают во все виды физкультурно-оздоровительной деятельности: рекреацию, реабилитацию, и взаимодействуют с ними [3]. Рост фитнес-индустрии повлек за собой потребность в профессиональных кадрах, в связи с чем на базах фитнес-клубов стали открываться краткосрочные курсы по подготовке инструкторов различных направлений. Вполне очевидно, что за короткий срок (от 2-х до 4-х недель) невозможно подготовить полноценного специалиста, опирающегося на положения физической культуры и спорта, теоретические основы системы фитнес, знания физиологических механизмов и закономерностей индивидуального развития, которые изучаются в базовой подготовке в вузах физической культуры [1]. Наряду с тем, что физкультурно-оздоровительная деятельность обладает большим потенциалом целенаправленного решения широкого круга разнообразных задач, связанных со здоровьем человека, в систему высшего и среднего профессионального образования вводятся дополнительные образовательные программы и возможности внутрипредметной интеграции, которые позволяют сформировать у будущих специалистов необходимые профессиональные компетенции, позволяющие реализоваться им в современных условиях развития российской сферы фитнеса.

Но подготовка квалифицированных специалистов фитнес-индустрии, базирующаяся на формировании общей культуры личности, осознанном выборе и последующем освоении профессиональных образовательных программ, не заканчивается в рамках ВУЗа. Потребность развития и повышения профессионального роста специалиста по фитнесу, соответствуя требованиям профессионального стандарта, продолжается в собственной педагогической работе с применением передовых достижений науки в области знаний по оздоровительной физической культуре, в практическом участии на фитнес-конвенциях российского и международного уровня и т.д. [4].

Анализ и собственные наблюдения позволили выявить, что в фитнес-индустрии наравне с педагогической компетентностью ценностными являются коммуникативные навыки, знания психологических методик общения с потребителями фитнес-услуг, умение активно пропагандировать принципы здорового образа жизни, привлекать и удерживать интерес широких общественных масс к занятиям физическими упражнениями [2]. В фитнесе можно выделить два основных блока: физкультурно-оздоровительную и управленческую деятельность. В физкультурно-оздоровительной деятельности к наиболее востребованным

направлениям относятся: инструкторы групповых программ, тренажерного зала, водного и детского фитнеса, персональный тренер и др.

Наряду со специалистами, обладающими педагогической компетентностью, необходимы управленцы: фитнес-директоры; менеджеры различных департаментов (тренажерного зала, групповых программ, детских программ, водного фитнеса); менеджеры сопровождения; менеджеры по продажам – создающие конкурентоспособную услугу и продвигающие ее на рынке.

Появилась новая и востребованная должность – менеджер сопровождения, в обязанность которого входит поддержка занимающегося на всех этапах его взаимодействия с фитнес-клубом от расширения диапазона услуг, обеспечения эффективных коммуникационных связей до удовлетворения его индивидуальных потребностей. Задача сотрудника – изменить привычный образ жизни человека, вывести его на новый уровень осознанного комплексного подхода к своему здоровью, его цель не только донести информацию, но и мотивировать занимающегося на дальнейшее выполнение.

От специалиста требуется владение не только фундаментальными знаниями, профессиональными умениями своего профиля, но и опытом исследовательской и социально-оценочной деятельности, коммуникативными навыками, личностными характеристиками, такими как организованность, ответственность, позитивность, лояльность, толерантность, стрессоустойчивость, способность к эмпатии [5].

Таким образом, от компетентности специалиста фитнес-индустрии, его эрудиции и культуры, умения прогнозировать конечный результат, личного сформированного здорового образа жизни будет зависеть итог его профессиональной деятельности и конкурентоспособность.

Литература:

1. Романенко Н.И. Анализ компетентности инструкторов по фитнесу / Н.И. Романенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 211-212.

2. Романенко Н.И. Фитнес в системе физической воспитания населения / Н.И. Романенко, Л.В. Корсакова, О.Н. Оплетева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 20 мая 2019 г. – ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, Чебоксары, 2019. – С. 181-184.

3. Тарасенко А.А. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности в сфере фитнеса / А.А. Тарасенко, В.И. Осик, О.Г. Лызарь и др. // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2014. – № 3. – С. 71-75.

4. Шестакова Е.В. Формирование системы подготовки квалифицированного персонала сферы фитнес-индустрии на основе профессионального стандарта // Российское предпринимательство. – 2017. – Том 18. – № 16. – С. 2377-2388.

5. Kudyasheva A.N. Intellectual Re-source for Professional Culture Formation of a High School Student - Future Specialist for Modern Production / A.N. Kudyasheva, T.N. Petrova, O.I. Efimov // International Review of Management and Marketing. - 2016. - Vol. 6, Special Issue (S2). – P. 110-115.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 50-55 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА

Н.И. Романенко, кандидат педагогических наук, доцент
А.Н. Кудяшева, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Зрелый возраст представляет собой закономерный этап развития, где неотъемлемую роль для сохранения здоровья и преждевременного старения играют занятия физической культурой. С помощью физических упражнений сохраняются адаптивные механизмы, активность иммунной системы, снижается вероятность возникновения ряда заболеваний, сохраняется умственная и физическая работоспособность. В статье рассмотрены средства фитнеса, ориентированные на повышение физического состояния женщин 50-55 лет.*

***Ключевые слова:** женщины 50-55 лет, физическое состояние, фитнес, круговая тренировка, бодифлекс.*

Сохранение и укрепление здоровья населения остается актуальным во всем мире и является предметом исследования медицинских, педагогических, психологических и других наук. Женщины представляют собой важнейшую социально-демографическую группу, так как от них зависит благополучие и микроклимат в семье, работоспособность, стабильность в трудовой деятельности. Однако в индивидуальном развитии человека неизбежно наступает период зрелости [1]. Зрелый возраст человека принято делить на две части. Если для лиц первого периода зрелого возраста характерен гомеостазис – относительное постоянство внутренней среды организма, то для второго периода и пожилого возраста – гомеорезис, т.е. возрастные физиологические изменения основных параметров организма в виде снижения работоспособности, нарушения метаболизма, развития хронического стресса и др. Для уменьшения возрастных изменений требуется активный отдых, оптимальные физические нагрузки, антистрессовые программы [2].

Как показывают многие исследования, адекватная физическая нагрузка способна в значительной мере приостановить физиологические изменения в организме. Без исключения в любом возрасте с помощью дозированных физических упражнений улучшается физическое состояние, повышается аэробная выносливость, выступающая показателем биологического возраста организма и его жизнедеятельности. Большой выбор физкультурно-оздоровительных программ предлагает система фитнес, являющаяся привлекательным средством физической культуры среди женщин [3, 4]. Особый интерес в контексте нашего исследования представляют женщины в возрасте 50-55 лет.

Цель исследования – поиск эффективных занятий фитнесом, ориентированных на улучшение физического состояния женщин 50-55 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе фитнес-центра «Фит Лайн», в нем приняли участие 28 женщин в возрасте 50-55 лет. Все женщины занимались 3 раза в неделю по 55-60 минут.

Программа экспериментальной группы женщин (n=14) состояла из круговых тренировок по развитию силы с использованием упражнений с весом собственного тела и выносливости – несложные композиции из арсенала базовой и степ-аэробики (ЧСС 50-60% от max), 2 раза в неделю и бодифлекса по развитию гибкости с использованием статодинамических упражнений на крупные мышечные группы с вариацией йоговского дыхания по технике «наули» 1 раз в неделю.

Контрольная группа из 14 человек занималась ходьбой и выполняла комплексы упражнений на растяжку.

Через 5 месяцев регулярных занятий в экспериментальной группе обнаружено достоверное улучшение морфофункционального состояния, заключающееся в снижении веса тела ($t=2,24$; $p<0,05$), обхвата талии ($t=2,14$; $p<0,05$), где темпы прироста составили 7,8 и 6,4% соответственно. Достоверно повысились показатели деятельности сердечно-сосудистой системы в тесте Руффье ($t=2,19$; $p<0,05$), оценивающем работоспособность. Темпы прироста составили 17,9%, по сравнению с контрольной группой 3,2%. Индекс Гарвардского степ-теста констатирует быстрое восстановление после нагрузки в экспериментальной группе. Женщины ниже среднего уровня перешли на средний, а их сверстницы в контрольной группе остались на прежнем уровне. Темпы прироста составили 13,4 и 10,7% соответственно (рисунок 1).

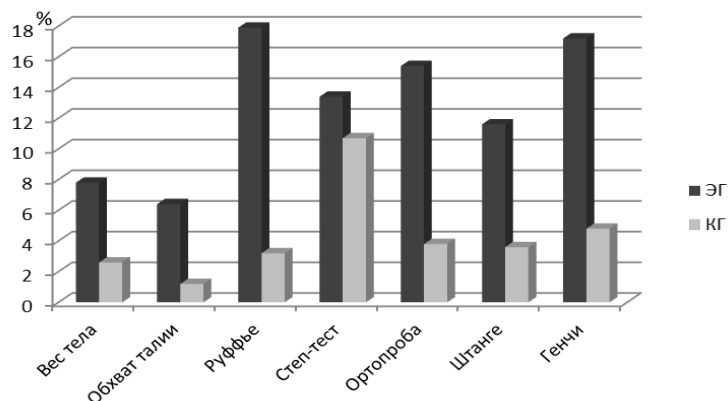


Рис. 1. Темпы прироста показателей морфофункционального состояния женщин 50-55 лет

По результатам ортостатической пробы ($t=2,18$; $p<0,05$), определяющей функционирование симпатического отдела вегетативной нервной системы, также выявлены достоверные значения. Темпы прироста составили 15,4%.

Дыхательные упражнения системы бодифлекс способствовали улучшению функции внешнего дыхания, оцениваемой пробами Штанге ($t=2,18$; $p<0,05$) и Генчи ($t=2,44$; $p<0,05$). Темпы прироста составили 11,6 и 17,2% соответственно.

Аналогичная картина выявлена в показателях физической подготовленности. Выполнение силовых упражнений способствовало достоверному увеличению силы мышц брюшного пресса в тесте подъем туловища в сед за 1 минуту ($t=2,17$; $p<0,05$), силы постуральных мышц, отвечающих за поддержание осанки в тесте статическое удержание прямых ног и рук на весу ($t=3,55$; $p<0,01$). Темпы прироста составили 19,3 и 28,4% соответственно (рисунок 2).

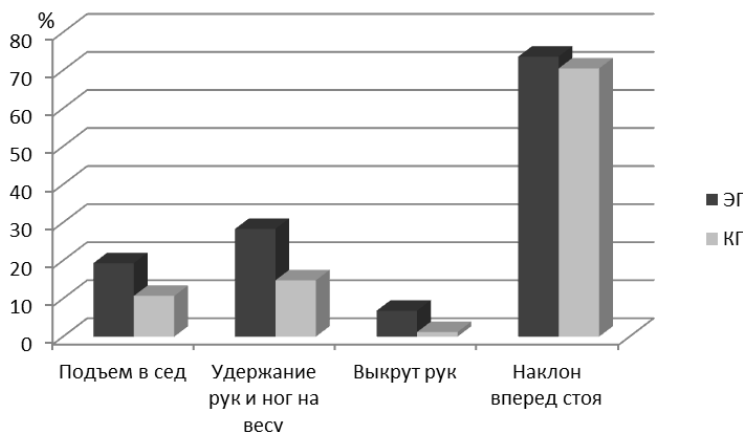


Рис. 2. Темпы прироста показателей физической подготовленности женщин 50-55 лет

В оценке пассивной и активной гибкости также наблюдаются положительные изменения. Достоверно улучшились результаты в тесте выкрут рук в плечевых суставах ($t=2,14$; $p<0,05$) и наклон вперед стоя ($t=2,34$; $p<0,05$). Темпы прироста составили 6,8 и 73,6%.

Таким образом, результаты эксперимента наглядно доказывают эффективность применения круговой тренировки с использованием силовых и аэробных упражнений, программы бодифлекс в физической подготовке женщин 50-55 лет, способствующих улучшению их физического состояния.

Литература:

1. Мосина О.А. Организация физической рекреации людей пожилого возраста как направление геронтообразования / О.А. Мосина, Н.Э. Платова, Я.А. Никитина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 79-84.

2. Никитина Я.А. К вопросу о разработке содержания занятий оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста / Я.А. Никитина, С.А. Хазова // Материалы Ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 70-75.

3. Романенко Н.И. Фитнес в системе физической воспитания населения / Н.И. Романенко, Л.В. Корсакова, О.Н. Оплетаяева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 20 мая 2019 г.– ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, Чебоксары, 2019. – С. 181-184.

4. Романенко Н.И. Проведение круговой тренировки в фитнесе: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 58 с.

ОСОБЕННОСТИ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЗГА СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ИМПУЛЬСИВНОСТИ

М.Н. Русалова¹, доктор биологических наук

И.В. Стрельникова², кандидат биологических наук, доцент

Г.В. Стрельникова², старший преподаватель

¹Институт высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН

²ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»,

п. Малаховка, Московская область, Россия

***Аннотация.** Целью настоящей работы явилось выявление нейрофизиологических характеристик импульсивности-рефлексивности у квалифицированных спортсменов. Согласно полученным данным, между группами импульсивных и рефлексивных спортсменов наблюдаются различия в мощности отдельных ритмов. Так, для группы спортсменов с выраженной рефлексивностью характерно преобладание мощности альфа-ритма, в то время как для импульсивных спортсменов более характерна выраженность дельта-ритма и бета-1-ритма.*

***Ключевые слова:** биоэлектрическая активность мозга спортсменов, темперамент, электроэнцефалография, импульсивность, рефлексивность.*

Знание и учет стилевых особенностей спортивной деятельности является важным фактором оптимизации тренировочного процесса, позволяющим, с одной стороны, строить подготовку спортсмена с опорой на его сильные, значимые для успешной спортивной деятельности качества и возможности, с другой стороны, нивелировать негативное влияние дефицитарных качеств. Для этого необходимо знать не только поведенческие проявления стилевых особенностей, но и их физиологические механизмы.

Ведущее место среди индивидуально-типологических особенностей спортсменов занимают особенности темперамента. При этом большинство исследователей ограничиваются изучением типов темперамента, предложенных еще И.П. Павловым на основании выделения свойств нервной системы (силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов). Другие темпераментальные характеристики спортсменов изучены значительно меньше, хотя их роль в успешности спортивной деятельности не менее значима. В частности, к таким характеристикам относится импульсивность. Эта особенность темперамента проявляется в том, что спортсмен действует в соревновательной ситуации на основе первого побуждения, часто обусловленного конкретным сиюминутным эмоциональным переживанием. Его действия недостаточно обдуманно, мало мотивированы. Противоположным импульсивности является рефлексивность, подразумевающая самоконтроль, обусловленность действий требованиями ситуации, сдерживание непосредственных реакций, способность контролировать поведение и двигательные действия в ситуации стресса. По мнению специалистов, эти темпераментальные особенности являются значимыми для успешности обучения и успешной реализации уже имеющихся знаний, умений и двигательных навыков. В то же время явно недостаточно работ, которые бы изучали физиологическую обусловленность этих характеристик у спортсменов.

Целью настоящей работы явилось выявление нейрофизиологических характеристик импульсивности-рефлексивности у квалифицированных спортсменов. В исследовании приняли участие 24 спортсмена, специализирующихся в игровых видах спорта: волейбол, баскетбол, теннис. Для определения импульсивности-рефлексивности мы использовали методику Дж. Кагана «Сравнение похожих рисунков». В результате все спортсмены были разделены на две группы: импульсивных и рефлексивных. У всех спортсменов регистрировали ЭЭГ с использованием АПК «Нейро-КМ». Биопотенциалы регистрировали по международной схеме 10x20, обработку данных проводили с использованием

специальной компьютерной программы «BRAINSYS». Рассчитывались спектры мощности в полосах δ -, θ -, α -, β -частот.

Согласно полученным данным, между группами импульсивных и рефлексивных спортсменов наблюдаются различия в мощности отдельных ритмов. Так, для группы спортсменов с выраженной рефлексивностью характерно преобладание мощности альфа-ритма, в то время как для импульсивных спортсменов более характерна выраженность дельта-ритма и бета-1-ритма. Согласно существующим представлениям, альфа-ритм играет важную роль в организации тормозного контроля поведения, поэтому его преобладание у рефлексивных спортсменов вполне закономерно. Дельта-ритм рассматривают как индикатор мотивационных процессов, а бета-1-ритм связан с процессами активации. Следовательно, можно предположить, что высокий уровень мотивации, сопровождаемый активацией и возбуждением, обуславливает темпераментальные проявления импульсивных спортсменов.

Литература:

1. Болдырева Г.Н. Структурно-функциональные особенности работы мозга при выполнении и представлении двигательных нагрузок у здоровых людей (ЭЭГ и фМРТ исследования) / Г.Н. Болдырева, Е.В. Шарова, Л.А. Жаворонкова и др. // Журн. высш. нервной деят. – 2013. – Т. 63. – № 3. – С. 316-327.

2. Гордыня Н.Д. Влияние полезависимости-полenezависимости, импульсивности-рефлексивности и ригидности-гибкости познавательного контроля на успешность тренажерной подготовки будущих специалистов управления воздушным движением / Н.Д. Гордыня // Вестник Удмуртского университета. – 2013. – Вып. 3. – С. 42-48.

3. Русалова М.Н. Импульсивность и рефлексивность у человека: асимметрия и различия ЭЭГ / М.Н. Русалова, А.А. Митрофанов // Асимметрия. – 2016. – Т. 11. – №3. – С. 17-28.

4. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума / М.А. Холодная. – СПб.: Питер, 2004. – 384 с.

5. Чекалина А.И. Влияние импульсивности-рефлексивности на эффективность решения сенсорных задач с разным уровнем информационной нагрузки. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2-16/460-chekalinagusev16.html>

6. Kagan J. Reflection-impulsivity: The generality and dynamics of conceptual tempo / J. Kagan // J. of Abnorm. Psychology. 1966. Vol. 71. P. 17-24.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКВААЭРОБИКОЙ

Е.А. Сальникова, кандидат педагогических наук, доцент
Я.Е. Бугаец, кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты изучения показателей гибкости и выносливости у женщин первого и второго периодов зрелого возраста, занимающихся аквааэробикой. Обнаружены положительные изменения данных физических качеств, способствующие улучшению физического здоровья женщин зрелого возраста.*

***Ключевые слова:** женщины зрелого возраста, аквааэробика, гибкость, выносливость.*

Одной из актуальных задач является укрепление физического здоровья женщин зрелого возраста за счет использования современных методов оздоровления, к которым относится и аквааэробика. Гидрореабилитационные мероприятия позволяют улучшить состояние функциональных систем и повысить уровень физических качеств с учетом адекватной нагрузки для данного возрастного периода [1]. Однако зрелость представляет собой достаточно продолжительный период, отличающийся этапным разнообразием индивидуальных физических возможностей. Женщины часто вынуждены преодолевать инволюционные возрастные изменения в условиях низкой двигательной активности, недостаточной эффективности физкультурно-оздоровительных мероприятий и узкой направленности их воздействия на организм [5]. Кроме того, адаптация женщин к нагрузкам в эти возрастные периоды и их адекватная оценка практически не известны, часто противоречивы, фрагментарны. В связи с этим существует необходимость изучения особенностей проявления физических качеств женского организма в различные периоды зрелого возраста под влиянием курса занятий аквааэробикой.

Исследование проводилось на базе бассейна Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 22 женщины в возрасте от 24 до 52 лет были разделены на две группы в соответствии с возрастной периодизацией: 12 женщин первого зрелого возраста и 10 женщин второго зрелого возраста. Продолжительность курса аквааэробики составила 12 недель. Занятия проводили приблизительно в одно и то же время 2 раза в неделю по 45 минут по общепринятой методике с интенсивностью 70-75% от максимальной нагрузки. Температура воды 26-28°C, уровень воды в бассейне 160-180 см. Предварительно было получено согласие на обработку и публикацию данных. Статистическая обработка результатов проводилась с использованием программы Statistica 7 (StatSoftInc., США). Сравнение проводили по t-критерию Стьюдента. Наблюдаемые различия считались не случайными при $P < 0,05$.

Для определения степени физической подготовленности тестировали состояние подвижности позвоночного столба при удержании положения тела в предельном наклоне вперед с прямыми ногами в течение 2 секунд [2]. Уровень выносливости определяли в 12-минутном тесте [3]. Оценивали физическую подготовленность по пятибалльной шкале, в зависимости от возраста занимающихся, учитывая дистанцию, преодолеваемую за 12 минут безостановочного плавания любым способом. Перерывы на отдых включали во время тестирования.

В результате трех месяцев регулярных занятий аквааэробикой было обнаружено, что показатели подвижности позвоночного столба у женщин в первой группе изменились с $6,2 \pm 2,1$ см до $8,0 \pm 1,8$ см, что соответствует уровню отличных нормативных оценок (8-11 см) [4]. В среднем гибкость увеличилась на 2,2 см, что составило 27%. В группе женщин второго

периода зрелости показатели гибкости были ниже нормативных оценок и составляли до начала занятий $2,4 \pm 2,2$ см, в конце исследований незначительно увеличились до $3,0 \pm 1,9$ см. В целом прирост данного показателя составил 0,6 см, что составило 15%.

В результате проведенных исследований 12-минутного теста по К. Куперу в группе женщин первого зрелого возраста исходные показатели оценивались как удовлетворительные. Данные, полученные после трех месяцев регулярных занятий аквааэробикой, квалифицировались как хорошие. В группе женщин второго периода зрелости до начала занятий аквааэробикой наблюдались плохие результаты физической подготовленности. Однако курс тренировок способствовал повышению физической работоспособности до удовлетворительной оценки. В целом в обеих возрастных группах было обнаружено увеличение показателей физической подготовленности в первом зрелом возрасте на 27%, во втором – на 38%.

Таким образом, на основании полученных данных можно сделать вывод, что в группах женщин первого и второго зрелого возраста в результате регулярных занятий аквааэробикой на протяжении трех месяцев получены положительные сдвиги в показателях гибкости, что способствует повышению качества и эффективности реализуемых движений, росту функциональных возможностей, что и проявилось в увеличении выносливости. Можно предположить, что подобные функциональные изменения в организме способствуют повышению физического здоровья женщин зрелого возраста.

Литература:

1. Ворончихина И.А. Индивидуально-типологические основы методики водной аэробики для занимающихся зрелого возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.; 2006. – 24 с.
2. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья / С.А. Душанин, С.Я. Иващенко, Е.А. Пирогова. – Киев: Здоровье, 1985. – 16 с.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер с англ. – 2-е изд. – М: Физкультура и Спорт, 1989. – 224 с.
4. Романенко В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В.А. Романенко, В.А. Максимович. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
5. Федорова О.Н. Комплексное применение средств пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста: дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2012. – 221 с.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К СИЛОВОЙ НАГРУЗКЕ В ПОЛИАТЛОНЕ

В.В. Селиверстова, кандидат биологических наук, доцент,
Д.С. Мельников, кандидат биологических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта» г. Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация.** Тренировка полиатлонистов носит разнонаправленный характер и, в связи с этим, возникают трудности в построении тренировочного процесса и контроля его эффективности. Особенно актуально данное положение для упражнения подтягивание на высокой перекладине у мужчин. Методические приемы не отличаются разнообразием. Тренировка в данном виде многоборья проходит в основном на перекладине - подтягивание с собственным весом, иногда с дополнительнымотягощением без учета индивидуальных особенностей, функционального состояния. За тренировку 85% спортсменов, чей результат в подтягивании более 35 раз, выполняют от 100 до 300 повторений. При этом длительность тренировки в среднем от 45 до 90 минут. Это приводит к напряжению механизмов регуляции и развитию состояния хронического утомления [4]. В связи с этим цель нашего исследования – определить индивидуальные особенности адаптации к силовой нагрузке.*

***Ключевые слова:** полиатлон, функциональные резервы, степень напряжения регуляторных систем.*

В эксперименте приняли участие полиатлонисты 19-22 лет. Определяли показатели специальной работоспособности – количество подтягиваний, реакцию регуляторных механизмов по данным variability сердечного ритма (ВСР) посредством программного обеспечения Варикард 2.65. При анализе variability сердечного ритма учитывались рекомендации Европейского кардиологического, Североамериканского электрофизиологических обществ (1996) [5] и группы российских экспертов [1]. Для определения функционального состояния и резервных возможностей регуляторных систем мы применили уравнения, предложенные Р.М. Баевским с соавторами (2016), для расчета координат фазовой плоскости, образующей пространство функциональных состояний. Переменная по оси у является индикатором мобилизующей функции регуляторных механизмов, т. н. степень напряжения (СН) регуляторных систем и отражает состояние вегетативного баланса. Переменная оси х – функциональные резервы (ФР) – показатель, который может истощаться при росте симпатической активности [3]. Физиологическая норма характеризуется положительными значениями ФР и отрицательными СН. Данные показатели определяли в начале и через три недели тренировок, направленных на развитие силовых способностей полиатлонистов.

В начале эксперимента СН $-3,233 \pm 0,687$, ФР $2,326 \pm 0,184$ у всего испытуемого значения функционального состояния регуляторных механизмов соответствовало физиологической норме. После силовой нагрузки достоверное ($p < 0,001$) увеличение напряжения механизмов регуляции по данным СН $-0,065 \pm 0,518$ и снижение функциональных резервов $0,133 \pm 0,811$.

Через месяц направленных тренировок обнаружили тенденцию увеличения СН в покое $-1,949 \pm 1,443$ и снижение ФР $1,634 \pm 0,524$ ($p > 0,05$). У 50% атлетов состояние оценивалось как преморбидное после силовой тренировки. Это состояние, предшествующее развитию болезни, в спортивной практике соответствует состоянию хронического утомления [2]. Реакция регуляторных систем после нагрузки через месяц тренировок фактически не изменилась – у 50% атлетов состояние преморбидное (Рис. 1). В среднем показатели реакции регуляторных систем на силовую нагрузку: СН $0,012 \pm 0,909$ и ФР $0,160 \pm 0,750$ – 50,0% – преморбидное, 33,3% – донозологическое состояние.

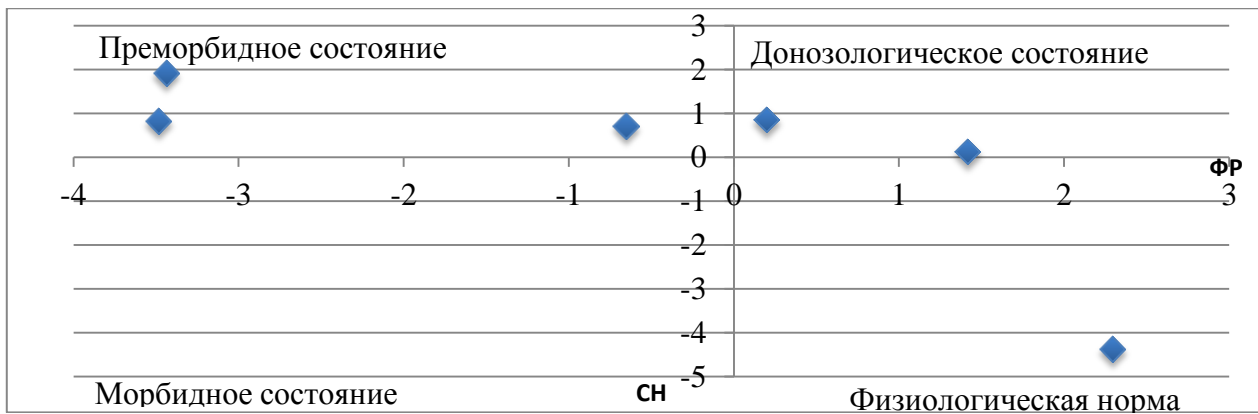


Рис. 1. Индивидуальные значения реакции регуляторных механизмов после силовой нагрузки полиатлонистов

Через месяц тренировок количество подтягиваний увеличилось у всех атлетов: при первичном обследовании $17,01 \pm 2,41$, а через три недели тренировок $20,01 \pm 2,51$ ($p < 0,05$). Обнаружили среднюю положительную корреляцию между количеством подтягиваний и функциональными резервами механизмов регуляции до нагрузки (0,6444). То есть рост результатов соответствовал росту функциональных резервов систем регуляции.

Таким образом, были выявлены две группы атлетов по типу реагирования регуляторных систем на силовую нагрузку. Одна группа – 50% спортсменов – увеличение СН и положительные значения ФР – реакция систем регуляции оценивалась как донозологическое напряжение. А другая группа – 50% атлетов – увеличение СН и отрицательные показатели ФР – преморбидное состояние. Аналогичную реакцию реагирования наблюдали и при первичном обследовании, и через три недели направленных тренировок силовой подготовки полиатлонистов.

Литература:

1. Баевский Р.М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов // Ультразвуковая и функциональная диагностика. – 2001. – № 3. – С. 108-127.
2. Мельников Д.С. Адаптационные возможности механизмов регуляции в условиях соревновательного стресса у керлеров высокой квалификации / В.В. Селиверстова Д.С. Мельников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5 (147). – С. 113-117.
3. Методы и приборы космической кардиологии на борту Международной космической станции: Монография / [под ред. Р.М. Баевского, О.И. Орлова]. Государственный научный центр Российской Федерации – Институт медико-биологических проблем РАН. – Москва: ТЕХНОСФЕРА, 2016. – 368 с.
4. Селиверстова В.В. Физическая работоспособность полиатлонистов зимнего многоборья в процессе подготовки к силовой гимнастике / В.В. Селиверстова, А.Б. Петров, М.А. Ершов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161). – С. 240 – 243
5. Heart rate variability / Standards of Measurement, Physiological Interpretation and Clinical Use / Task force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology // Circulation/ - 1996. – Vol.93 . №5 – P. 1043-1065.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВКИ РАСТЯЖИМОСТИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ НА СПЕЦИФИЧЕСКУЮ ПРОПРИОЦЕПТИВНУЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

П.А. Смирнова¹, магистрант

Р.Ю. Николаев², кандидат биологических наук,

А.А. Мельников³, доктор биологических наук, профессор

¹ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», г. Ярославль, Россия

²ФГБОУ ВО «Рыбинский государственный авиационный технический университет имени П.А. Соловьева», г. Рыбинск, Россия

³ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва, Россия.

***Аннотация.** В работе исследован эффект двухмесячной тренировки, направленной на растяжку нижних конечностей, на специфическую проприоцептивную способность вертикального тела у молодых здоровых девушек. Специфическая проприоцептивная чувствительность определяли с помощью активного воспроизведения заданного отклонения общего центра давления (ОЦД) с помощью наклона вперед вертикальным телом в голеностопном суставе на стабиллоплатформе. Тренировка на растяжку проводилась в течение 10 недель (3 раза/неделю, 60 мин) и включала статические и динамические упражнения на растяжку мышц нижних конечностей. Установлено, что в результате тренировки увеличилась подвижность в голеностопном и тазобедренном суставах (на 6-10%, $p < 0,05$). Также снизилась ошибка воспроизведения ОЦД в постуральном тесте ($p = 0,038$), указывающая на повышение специфической проприоцептивной чувствительности. Таким образом, тренировка на растяжимость нижних конечностей вызывает увеличение проприоцептивной чувствительности в постуральном тесте, что может быть важным механизмом увеличения постуральной устойчивости.*

***Ключевые слова:** проприоцептивная способность, тренировка растяжимости, стабиллометрия.*

Под влиянием различных физических тренировочных программ происходят существенные изменения в сократительных свойствах тренируемых мышц. Однако мало известно об изменении сенсорных и сенсомоторных свойств тренируемых звеньев опорно-двигательного аппарата. Вместе с тем их значение для обеспечения двигательного и постурального контроля может быть более важным, чем сократительные свойства [1, 2].

Тренировка растяжимости нижних конечностей (стретчинг-тренировки) в спорте используется, главным образом, с целью подготовки спортсмена к высокоинтенсивным и высокоамплитудным спортивным движениям во время разминки, а также для увеличения произвольной максимальной гибкости и подвижности в суставах, необходимых в некоторых видах спорта как самостоятельное физическое качество [3, 4]. Однако эффект стретчинг-тренировки на сенсомоторную чувствительность остается до конца не изученным. Целью нашей работы было изучить эффект двухмесячной тренировки, направленной на растяжку нижних конечностей, на специфическую проприоцептивную способность вертикального тела у молодых здоровых девушек.

В исследовании приняли участие относительно здоровые девушки-студентки ($n=28$): 14 девушек составили контрольную группу – без тренировки и 14 девушек тренировались по программе стретчинг-тренировки. Стретчинг-тренировка (10 недель, 3 раза в неделю по 60 минут) включала статические и динамические упражнения на растяжку нижних конечностей.

Тест на определение специфической проприоцептивной способности вертикального тела. Испытуемый в вертикальной стойке на двух ногах с закрытыми глазами по команде воспроизводил целевой угол наклона вертикальным телом стоя на стабиллоплатформе

(«NeurocorTrast-M». Россия). Для оценки проприоцептивной чувствительности вертикального тела регистрировали: абсолютную среднюю ошибку воспроизведения отклонения ОЦД (в мм), абсолютную среднюю ошибку воспроизведения угла в голеностопном (в градус) и тазобедренном суставах (в градусах). Углы в суставах нижней конечности определяли с помощью датчиков гониометров («NeurocorTrast-M». Россия), помещенных на тыльную часть стопы, латеральных сторонах голени и бедра, также на уровне 4-5 поясничных позвонков.

Суставную подвижность нижних конечностей регистрировали с помощью гониометрических датчиков.

Результаты и их обсуждение. В результате стретчинг-тренировки амплитуда движений в голеностопном суставе (ГСС) увеличилась на $8,8 \pm 9,9\%$ и $0,2 \pm 6,9\%$ в контроле ($p=0,015$) и в тазобедренном суставе (ТБС) – на $10,0 \pm 16,0\%$ в тренировочной группе и $3,7 \pm 7,7\%$ в контроле ($p=0,008$).

Кроме того, после стретчинг-тренировки увеличилась проприоцептивная чувствительность вертикального тела: снизилась ошибка воспроизведения ОЦД тела ($p=0,038$, рис. 1), а также ошибка воспроизведения угла в голеностопном суставе ($p<0,05$, рис. 2), ошибка воспроизведения угла в тазобедренном суставе не изменилась.

Таким образом, в результате 10-недельной стретчинг-тренировки произошли существенные изменения растяжимости в суставах тренируемых нижних конечностей, что сочеталось с повышением точности воспроизведения угла наклона вертикальным телом. Учитывая, что данный тест выполнен в вертикальной позе и, вероятно, отражает специфическую проприоцептивную чувствительность постуральной системы, можно ожидать повышение постуральной устойчивости девушек в результате стретчинг-тренировки. Известно, что система регуляции позы в большей мере использует соматосенсорную информацию для постурального контроля [5].

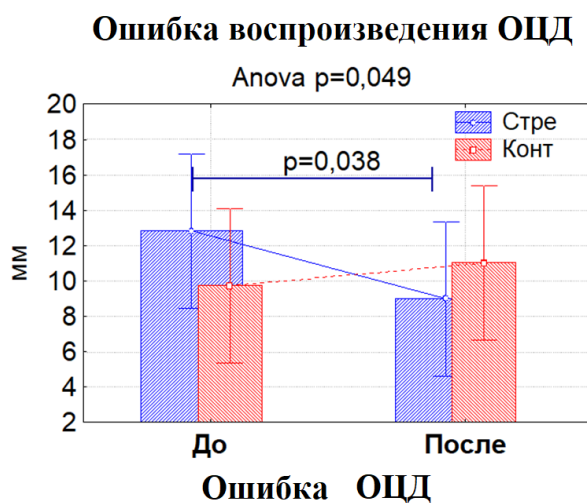


Рис. 1. Ошибка воспроизведения ОЦД в группах со стретчинг-тренировкой (Стре) и контроль (Конт) до и после 10-недельной стретчинг-тренировки

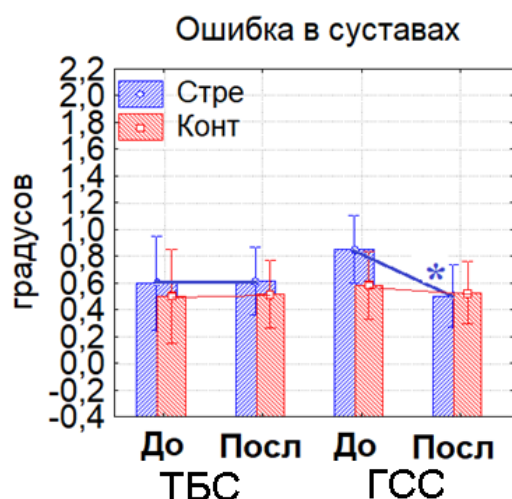


Рис. 2. Ошибка воспроизведения углов в тазобедренном (ТБС) и голеностопном суставе после 10-недельной стретчинг-тренировки. Стре – группа со стретчинг-тренировкой, Конт – контроль. * - $p < 0,05$ до по сравнению с после.

Проведенное исследование показало, что тренировка растяжимости нижних конечностей вызывает увеличение как подвижности суставов нижних конечностей, так и специфической проприоцептивной чувствительности постральной системы, что наталкивает на предположение о положительных эффектах тренировки растяжимости для регуляции вертикальной позы и движений.

Литература:

1. Purves D., Fitzpatrick G., Hall W.C. Neuroscience, 6-th Edition. Ford Oxford University Press, 2018. – p. 960.
2. Kandel E.R. Principles of neural science. 5-th Edition. Mc Gregory Hall Company, 2013. - 1619 p.
3. Wilson G.J., Wood G.A., Elliott B.C. The relationship between stiffness of the musculature and static flexibility – an alternative explanation for the occurrence of muscular injury. // Int. J. Sports Medicine. - 1991. – V. 12. – P. 403-407.
4. Ferber R., Osternig L., Gravelle D. Effect of PNF stretch techniques on knee flexor muscle EMG activity in older adults // J. Electromyography and Kinesiology. – 2002. - V. 12. – P. 391-397
5. Peterka R.J. Sensorimotor integration in human postural control // J. Neurophys. - 2002. - V. 88. - P. 1097-111.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВЫПУСКНИКОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

***Аннотация.** В работе освещены результаты сравнительного анализа показателей здоровья студентов-выпускников наборов 2014 года и 2015 года Набережночелнинского колледжа (филиала) Поволжской ГАФКСиТ.*

***Ключевые слова:** здоровье, уровень физического здоровья, студенты физкультурного колледжа.*

По мнению известных специалистов Осика В.И., Гуляевой В.А., Белозеровой Н.П. (2018), актуальность научных исследований: «...состояния здоровья и образа жизни студенческой молодежи обусловлена необходимостью решения ведущей проблемы физического воспитания в вузах – формирования личностной физической культуры, мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью» [4].

Одной из главнейших задач современного общества является физическое совершенствование, укрепление здоровья человека, тем самым повышение его физической и умственной трудоспособности. Поэтому с начала периода обучения в средне-специальных и высших профессиональных учебных заведениях у обучающихся студентов необходимо воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, углубленное осознание необходимости использования различных мероприятий по соблюдению основ здорового образа жизни.

По мнению многих ученых в области физической культуры и спорта, «... выбирать средства физического воспитания и регулировать физические нагрузки, формы оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий следует в соответствии с принципами оздоровительной направленности» [2]. Вследствие вышесказанного одним из обязательных условий в процессе обучения и проведения физкультурно-спортивных занятий является контроль над состоянием обучающихся со стороны тренеров, педагогов, медицинских работников. На наш взгляд, более тщательно обследоваться в рамках врачебно-педагогического контроля должны студенты физкультурных образовательных учреждений, ведь именно они в будущем в какой-то мере несут ответственность за обучение, внедрение и распространение тех или иных форм двигательной активности среди детско-юношеского и взрослого населения, за физическое воспитание и здоровье подрастающего поколения.

В связи с вышесказанным автору стало интересно исследовать показатели физического здоровья студентов-выпускников физкультурного колледжа.

Целью настоящего исследования является сравнительный анализ уровня физического здоровья студентов-выпускников наборов 2014 года и 2015 года Набережночелнинского колледжа (филиала) Поволжской ГАФКСиТ.

Для осуществления цели были сформулированы следующие задачи:

- определить морфофункциональные показатели обучающихся студентов 4 курса;
- протестировать показатели физической подготовленности обучающихся;
- оценить уровень физического состояния и здоровья выпускников физкультурного колледжа.

Методы исследования: опрос, анализ литературных источников, методики и практики физической культуры, методы математической обработки данных, метод контрольных испытаний (тестов), соматометрические и физиометрические методы.

На базе вышеупомянутого физкультурного ссуза наши исследования проводились в 2018-2019 годах, обследовали обучающихся студентов очной формы обучения выпускного

курса специальностей 49.02.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура». Всего общее количество студентов составило 100 человек (из них 40 юношей и 60 девушек).

В.И. Белов (1989) и Г.Л. Апанасенко (1988) в своих методиках экспресс-оценки рекомендуют оценивать уровень физического здоровья и состояния по следующим морфофункциональным показателям: массе и длине тела, артериальному давлению, частоте сердечных сокращений, силе кисти, по данным динамометрии, жизненной емкости легких, вычислении жизненного индекса (отношения ЖЕЛ к массе тела), весоростовому индексу, индексу относительной силы и некоторым другим [1, 3]. Опираясь на вышеуказанные методики, на каждого из обследуемых студентов был заведен протокол, так называемая «Карта здоровья», которая включала восемнадцать разных количественных параметров их физического состояния.

Результаты исследования. Средний возраст обследуемых студентов мужского пола составил $20,5 \pm 1,2$ года, а женского пола – $20,8 \pm 0,9$ года. При проведения наших исследований результаты определялись отдельно у юношей и у девушек.

Определяя у выпускников колледжа 2018 и 2019 годов уровень здоровья по Г.Л. Апанасенко (1988), и уровень физического состояния по методике В.И. Белова (1989) выявили следующие данные, представленные таблице 1.

Таблица 1 – Оценка показателей уровня здоровья и физического состояния выпускников физкультурного колледжа

Уровень здоровья (физического состояния)	Обучающиеся колледжа выпуска 2018 года		Обучающиеся колледжа выпуска 2019 года	
	юноши (n=24)	девушки (n=29)	юноши (n=16)	девушки (n=31)
по методике Г.Л. Апанасенко (1988):				
Высокий	25%	20,7%	6,25%	12,9%
Выше Среднего	29,2%	41,4%	62,5%	32,3%
Средний	29,2%	27,6%	25%	48,3%
Ниже Среднего	16,6%	10,3%	6,25%	6,5%
по методике В.И. Белова (1989):				
Высокий	12,5%	6,9%	6,25%	12,9%
Выше Среднего	70,8%	72,4%	25%	32,3%
Средний	16,7%	17,2%	68,75%	51,6%
Ниже Среднего	-	3,5%	-	3,2%

При исследовании заболеваемости выявлено, что хронические заболевания внутренних органов имеют место у 17% выпускников колледжа 2018 года и 6,4% студентов выпуска 2019 года.

Заключение. Анализ показателей состояния здоровья студенческой молодежи может стать одновременно и работой по правильному формированию установок на их постоянное совершенствование у данного контингента, в частности

через обсуждение результатов на практических и семинарских занятиях по некоторым методическим дисциплинам учебного процесса, что позволит скорректировать индивидуальные представления обучающихся в данном вопросе. При этом исследования различных показателей здоровья студентов физкультурных вузов и ссузов должны проводиться ежегодно, регулярно и систематически. Это позволяет сравнивать значения показателей здоровья обучающихся студентов на разных этапах образовательного процесса и в зависимости от динамики параметров физического состояния нормировать как умственную, так и физическую нагрузку.

Литература:

1. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №3. – С. 6-20.
2. Дворкина Н.И. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, В.В. Роговая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар, 2019. – С. 179-180.
3. Кучкин С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности: учебное пособие / С.Н. Кучкин. – Волгоград, 1994. – 104 с.
4. Осик В.И. Формирование у студентов ценностного отношения к своему здоровью и физически активному образу жизни / В.И. Осик, В.А. Гуляева, Н.П. Белозерова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 238-245.

К ВОПРОСУ О КРИТЕРИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИТНЕС-ИНСТРУКТОРОВ

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

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема снижения профессионализма инструкторов и тренеров современной фитнес-индустрии в результате недостаточно сформированных критериев их профессиональной подготовки в процессе прохождения различных обучающих курсов.*

***Ключевые слова:** фитнес, компетентность, фитнес-инструктор.*

В настоящее время в нашей стране ни один вуз не выдает дипломов, в которых в графе «квалификация» значилось бы «фитнес-тренер» или «фитнес-инструктор». Даже студенты самого крупного физкультурного вуза – Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма лишь проходят соответствующие ознакомительные курсы – курсы повышения квалификации или дополнительной подготовки. Обучением же работе в фитнес-индустрии чаще занимаются специальные коммерческие центры по подготовке фитнес-инструкторов, а также отдельные организаторы кратковременных курсов и фитнес-семинаров на базе различных учебных заведений, спортивных сооружений, фитнес-центров (клубов).

При этом авторы Романенко Н.И., Клочко Е.В. (2019) отмечают, что дело не столько в инертности системы высшего образования, сколько в том, что современный фитнес – динамично развивающаяся сфера. Форматы тренировок и методики преподавания все время совершенствуются или даже радикально меняются [1]. Однако эта ситуация чревата проблемой низкой квалификации тренеров в этой сфере, особенно в регионах.

Большинство коммерческих курсов и семинаров по обучению фитнес-инструкторов рассчитаны всего на несколько дней или даже часов. За такое короткое время можно получить лишь поверхностное представление о методике тренировок по определенному направлению фитнеса, но никак не подготовиться профессионально [3].

Последнее обстоятельство в какой-то мере и способствовало организации и проведению в г. Набережные Челны курсов повышения квалификации «Оздоровительная аэробика: теория и методика проведения тренировочных занятий» в рамках работы Центра дополнительного образования Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма в марте-апреле 2019 года. Однако при проведении вышеуказанных курсов была выявлена проблема оценки знаний, умений и навыков слушателей, которая и определила цель и задачи исследования.

Цель исследования: определение системы критериев оценки знаний, умений и навыков слушателей курсов повышения квалификации по базовой программе подготовки инструкторов оздоровительной аэробики.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие задачи:

- проанализировать данные литературных источников и программный материал различных семинаров, затрагивающие вопросы оценки знаний, умений и навыков фитнес-инструкторов;
- разработать методику оценки знаний, умений и навыков слушателей курсов повышения квалификации по базовой программе подготовки инструкторов оздоровительной аэробики;
- апробировать вышеуказанную методику при проведении курсов повышения квалификации на базе физкультурного вуза.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников и электронных ресурсов, анализ учебной документации, метод оценки знаний (тестирование), педагогическое наблюдение и эксперимент, методы математико-статистической обработки данных.

Результаты исследования. Была разработана и успешно апробирована программа повышения квалификации по курсу «Оздоровительная аэробика: теория и методика проведения тренировочных занятий», включающая в себя знания и умения по базовому уровню профессиональной подготовки фитнес-инструктора групповых занятий. Реализация программы проводилась в течение 6 недель в количестве 72 часов, из которых 40 часов составили практические занятия, 26 часов – лекции, и 6 часов отводилось на самостоятельную работу. Подавляющее большинство слушателей составили студенты вышеуказанного физкультурного образовательного учреждения (91%), поэтому при разработке программы не использовался учебный материал по анатомии, физиологии, биомеханике, т.к. знания по данным дисциплинам уже имелись у контингента обследуемых. Таким образом, основной упор при подготовке фитнес-инструкторов на данных курсах был сделан на методику проведения наиболее распространенных и популярных групповых видов фитнеса, таких как классическая аэробика, степ-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика и др., а также на контроль усвоения программного материала.

Данный контроль осуществлялся в рамках последних пяти практических занятий и состоял в оценке знаний (по разработанным тестам), а также умений и навыков проведения составленного каждым слушателем курсов аэробного класса того или иного направления фитнеса. Последняя оценка включила в себя следующие основные критерии: «техника базовых движений», «подбор музыкального сопровождения», «ведение счета (прямого и обратного)», «подбор средств и их соответствие выбранному виду аэробики», «соблюдение структуры комплекса», «подача организационно-методических указаний».

Заключение. Какие бы замечательные курсы и семинары ни устраивали коммерческие центры по обучению фитнес-инструкторов, этих знаний может не хватить для действительно профессиональной деятельности в этой сфере.

Поэтому по окончании статьи хотелось бы вспомнить слова Сидневой Л.В., эксперта систем Добровольной сертификации фитнес-услуг, одного из разработчиков государственных стандартов в области фитнеса, вице-президента Всероссийской федерации спортивной и оздоровительной аэробики России, президента образовательного центра «Академия Фитнеса», что «...осталось совсем немного времени до того, как наше государство уже не вполоборота, а полностью повернется к фитнесу. Ведь он связан со здоровьем нации. Тогда вакханалия с кадрами, которая царит сейчас в этой сфере, закончится. Будут приняты очень жесткие законодательные акты, в результате чего право работать в фитнес-клубах получат только профессионалы: люди с высшим физкультурным образованием» [2]. И утверждение воплощается в жизнь благодаря последним поправкам статьи 30.1. Федерального закона №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Фактически фитнес-клубы и фитнес-центры теперь находятся под действием этого закона, так как работа инструктора фитнес-центра требует от соискателя серьезной спортивной и методической подготовленности, подтвержденной соответствующими документами и, что самое главное, практическими навыками, которые необходимо продемонстрировать при проведении тренировочных занятий.

Литература:

1. Романенко Н.И. Анализ компетентности инструкторов по фитнесу / Н.И. Романенко, Е.В. Ключко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 211-212.
2. Сиднева Л.В. Личностные качества и рейтинг инструкторов сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес» по spinning программам / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц, Е.В. Качко // Инновации и патенты ГЦОЛИФК. Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава ГЦОЛИФК. – М., 2015. – С. 80-82.
3. Тарасенко А.А. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности в сфере фитнеса / А.А. Тарасенко, В.И. Осик, О.Г. Лызарь, С.С. Воеводина, И.И. Гусева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 3. – С. 71-76.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Л.В. Суркова, старший преподаватель
Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте РФ (РАНХиГС)

***Аннотация.** Рассмотрены основные направления совершенствования учебного процесса физического воспитания студентов специальных медицинских групп. Приведены образцы комплексов физических упражнений оздоровительной направленности. Подчеркнуто значение лично ориентированного подхода в системе физического воспитания.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, комплексы физических упражнений, личностный подход, оздоровительная гимнастика.*

Актуальность проблемы физического воспитания в вузах студентов, по состоянию здоровья занимающихся в специальных медицинских группах (СМГ), в настоящее время затрагивается в большом количестве работ специалистов самых разных областей знаний (медиков, педагогов, психологов, социологов и др.). При этом подчеркивается острая необходимость оптимального решения этой проблемы путем поиска и включения в учебный процесс новых инновационных технологий и методов, модернизации и совершенствования всего процесса физического воспитания студенческой молодежи [2, 6].

Сегодняшний процесс обучения в вузе требует от студентов значительного напряжения всех психофизиологических и физических возможностей. Это влечет за собой, с одной стороны, проявление и обострение имевшихся ранее недугов, с другой стороны – разбалансировку адаптационных механизмов организма и появление различных нарушений и отклонений в состоянии здоровья. Одно из первых мест в этом процессе занимают различного рода нарушения опорно-двигательного аппарата.

Важнейшую роль и место в противостоянии этим негативным процессам большинство специалистов отводят физической культуре, в частности оптимальной двигательной активности, как одному из естественных факторов, оказывающих положительное влияние на адаптационные механизмы организма, физиологические и иммунологические константы и, в целом способствующих укреплению здоровья.

Проблема постоянно увеличивающегося числа студентов с ослабленным здоровьем, отнесенных к СМГ, все более остро ставит вопрос о совершенствовании учебного процесса занятий физической культурой в этих группах в вузах.

Эффективность занятий физической культурой в СМГ должна определяться, в первую очередь, оздоровлением организма, степенью коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, повышением умственной и физической работоспособности организма, устойчивости и выносливости к различным неблагоприятным факторам.

В современных тенденциях совершенствования процесса физического воспитания студентов СМГ следует отметить два направления, имеющие, на наш взгляд, принципиальное значение в повышении эффективности занятий физической культурой.

Одно из них – внедрение лично ориентированного содержания физкультурной деятельности. В процессе лично ориентированного обучения важно предоставить каждому студенту возможность в полной мере реализовать себя и получить максимум пользы от занятий физической культурой с учетом его функционального состояния, способностей, интересов, предыдущего опыта, ценностных ориентаций.

К сожалению, часто для учебных занятий по физической культуре характерно отсутствие разнообразия используемых средств и методов физического воспитания, не

учитывающих потребностей и ценностных приоритетов самих студентов, что значительно снижает мотивацию к регулярным занятиям. Личностно ориентированный подход нацелен на расширение арсенала методов и средств физической культуры, использование физических упражнений, приспособленных к индивидуальности студента, учитывающих уровень физической подготовленности, особенностей отклонений и нарушений в организме каждого студента [1].

Другим важным направлением совершенствования учебного процесса физического воспитания студентов СМГ является разработка и внедрение новых средств и методов, современных инновационных эмоционально-привлекательных программ, которые направлены на профилактику, оздоровление и совершенствование физического состояния студентов. При этом значительное предпочтение отдается включению в занятия физической культурой не отдельных упражнений, а создание комплексов, построенных на сочетании элементов из самых разнообразных видов (традиционных и нетрадиционных) физической культуры. В частности все более широкое место на занятиях физической культурой занимают такие виды, имеющие большую популярность у студентов, как пилатес, стретчинг, йога и ряд других [3, 4].

На кафедре физического воспитания и здоровья РАНХиГС на занятиях физической культурой со студентами СМГ, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья в частности, в опорно-двигательном аппарате, используются специально разработанные комплексы физических упражнений. В комплексы в различных сочетаниях включены физические упражнения из арсенала общей физической подготовки, лечебной физической культуры, нетрадиционных видов оздоровительной физической культуры (элементы стретчинга, хатха-йоги, дыхательная гимнастика, система упражнений пилатеса). В последние годы, в связи с появлением и расширением возможностей, в программу учебных занятий по физической культуре студентов СМГ все шире входит плавание и выполнение различных физических упражнений в воде (гимнастика в воде) [5].

Образцы комплексов: Комплекс 1. Подготовительная часть занятия – упражнения (3-4) общей физической подготовки; упражнения (3-4) лечебной физической культуры; дыхательная гимнастика с элементами хатха-йоги. Основная часть занятия – упражнения (4-5) системы пилатес силовой направленности на различные мышечные группы, позвоночник, суставы; гимнастика в воде; лечебное плавание. Заключительная часть занятия – упражнения (3-4) стретчинга; дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Комплекс 2. Подготовительная часть занятия – упражнения (3-4) лечебной физической культуры; дыхательная гимнастика Стрельниковой; упражнения (3-4) стретчинга. Основная часть занятия – упражнения (4-5) системы пилатес; гимнастика в воде; упражнения (2-3) хатха-йога. Заключительная часть занятия – упражнения (3-4) лечебной физической культуры; хатха-йога; дыхательная гимнастика.

Комплекс 3. Подготовительная часть занятия – упражнения (3-4) общей физической подготовки; упражнения (3-4) хатха-йога; дыхательная гимнастика. Основная часть занятия – гимнастика в воде (5-6) упражнений; лечебное плавание. Заключительная часть занятия – упражнения (3-4) стретчинг; дыхательные упражнения (3-4) хатха-йога.

Комплекс 4. Подготовительная часть занятия – упражнения (3-4) лечебной физической культуры; дыхательные упражнения (4-5); стретчинг. Основная часть занятия – упражнения (3-4) пилатес; лечебное плавание. Заключительная часть занятия – упражнения (4-5) стретчинг; дыхательная гимнастика.

Предварительные результаты использования данных комплексов на занятиях в СМГ показывают, что они являются весьма эффективным средством коррекции многих отклонений и нарушений в организме студентов, в частности способствуют улучшению всех исследуемых параметров опорно-двигательного аппарата, повышают уровень физического здоровья, положительно влияют на психоэмоциональное состояние студентов и повышают мотивацию к занятиям физической культуры.

Литература:

1. Белых С.И. Аксиологические основания построения личностно-ориентированного процесса физического воспитания студентов // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 11. – С. 42-44.
2. Бондарь С.Б. Оздоровительная физическая культура в специальных медицинских группах. Организация и программа занятий: учеб.-метод. пособие. – Ульяновск, 2007.
3. Брусник Т.А. Оздоровительные виды гимнастики как эффективные средства, направленные на укрепления опорно-двигательного аппарата студенток // Ученые записки Ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8. – С. 27-31.
4. Овсянникова М.А. К вопросу о повышении эффективности занятий физической культуры в вузах // Ученые записки Ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12. – С. 159-163.
5. Суркова Л.В. Занятия физической культурой в специальной медицинской группе со студентами, имеющими нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / Л.В. Суркова, А.Ф. Самоуков. – М.: Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2017. – 71 с.
6. Суркова Л.В. Лечебная физическая культура в физическом воспитании студенческой молодежи. Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, 30-31 мая 2018 г. / под общей ред. А.А. Передельского и др. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 279-283.

ОЦЕНКА ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА У ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ

Е.В. Тарасова, аспирант

ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Республика Татарстан, г. Казань, Россия

***Аннотация.** В статье представлен анализ стабилографических показателей статического равновесия тела у юных бадминтонистов и мальчиков, не занимающихся спортом. Показано, что юные бадминтонисты демонстрируют более высокую регуляцию баланса тела по сравнению с группой контроля.*

***Ключевые слова:** юные бадминтонисты, поструральный контроль.*

Сегодня бадминтон является популярным видом спорта, и количество людей, занимающимся им, растет с каждым днем. Увеличение количества спортсменов привело к повышению конкуренции между игроками. Данная тенденция способствовало омоложению отбора в данный вид спорта, и, как следствие, росту требований к функциональной подготовке не только взрослых спортсменов, но и юных бадминтонистов [2]. Помимо всего прочего, спортсмену во время интенсивной игры в бадминтон необходимо постоянно следить за действиями соперника и одновременно сосредотачиваться на волане, где, несомненно, необходимо умение удержания вертикальной позы во время игрового поединка [1].

В доступной научно-методической литературе имеется небольшое количество публикаций, связанных с оценкой функции равновесия у юных бадминтонистов.

Цель исследования – оценка особенностей поструральной устойчивости у юных бадминтонистов.

Исследование было выполнено на базе лаборатории кафедры медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Экспериментальную группу составили мальчики 8-12 лет, в количестве 16 человек, которые занимаются бадминтоном в группе начальной подготовки, в контрольную группу вошли 10 сверстников, не занимающихся спортом и относящихся к первой группе здоровья. Исследования проводились в подготовительном периоде годового цикла тренировки.

Оценку поструральной устойчивости тела определяли на стабилографическом аппаратно-программном комплексе «Стабилан 01-2» (ЗАО «ОКБ» «Ритм», Россия). Во время прохождения теста испытуемый стоял на стабилотформе на протяжении 30 секунд с открытыми глазами на двух ногах, руки при этом были расположены вдоль туловища.

Для анализа пострурального контроля были выбраны следующие, наиболее информативные, на наш взгляд, показатели колебаний центра давления (ЦД): $MO(x)$, мм – смещение ЦД во фронтальной плоскости; $MO(y)$, мм – смещение ЦД в сагиттальной плоскости; Q_x , мм – разброс (среднеквадратическое отклонение) центра давления во фронтальной плоскости; Q_y , мм – разброс (среднеквадратическое отклонение) центра давления в сагиттальной плоскости; КФР, % – качество функции равновесия. Статистическая обработка данных проводилась с использованием компьютерной программы Microsoft Excel и пакета анализа данных STATISTICA 8.0.

Исследования стабилографических характеристик у юных бадминтонистов позволили выявить наиболее значимые различия в амплитудных показателях: смещение $MO(x)$, мм – смещение ЦД во фронтальной плоскости; разброс $Q(x)$, мм; $Q(y)$, мм колебаний ЦД во фронтальной и сагиттальной осях ($p < 0,05$). Разброс в плоскости характеризует средний разброс колебаний центра давления относительно смещения в процессе исследования. В группе контроля мы видим увеличение показателя $Q(y)$, что говорит о снижении устойчивости в сагиттальной плоскости относительно экспериментальной группы (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ стабилOMETрических показателей юных бадминтонистов и нетренированных мальчиков ($M \pm m$)

Показатели	Стабилографический тест	
	экспериментальная группа	контрольная группа
МО(x), мм	3,84±1,72*	3,33±2,59
МО (y), мм	0,65±1,87	-0,79±3,25
Q(x), мм	3,90±0,79*	3,42±0,46
Q(y), мм	4,97±0,68*	5,56±1,15
КФР, %	71,03±3,72*	66,54±4,64

Примечание: * - значимость различий между исследуемыми группами в стабилографическом тесте ($p < 0,05$).

Также достоверные различия между группами отмечались в показателе качества функции равновесия (КФР) ($p < 0,05$), и, как видно, экспериментальная группа демонстрирует более высокую регуляцию баланса тела. Здесь важно отметить, что бадминтон является сложно-координационным видом спорта, где происходит постоянное перемещение спортсмена по игровому полю, и умение удержания баланса тела юными бадминтонистами уже на ранних этапах спортивной подготовки является, на наш взгляд, отличительным признаком. Стоит отметить отсутствие достоверных различий между исследуемыми группами в показателе МО (y), мм (смещение ЦД в сагиттальной плоскости) ($p > 0,05$).

Таким образом, статистически значимые различия по исследуемым показателям свидетельствуют о том, что уже на начальном этапе подготовки юные бадминтонисты удерживают равновесие лучше, чем сверстники, не занимающиеся спортом. Также особый интерес представляет дальнейшее исследование стабилографических характеристик у бадминтонистов различных возрастно-квалификационных групп.

Литература:

1. Зинурова Н.Г. Особенности регуляции артериального давления у спортсменов различных видов спорта в зависимости от степени статокINETической устойчивости / Н.Г. Зинурова, Е.В. Быков, А.В. Чипышев // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 12-7. – С. 1433-1436.
2. Фудин Н.А. Влияние различных видов спорта на деятельность функциональных систем организма человека / Н.А. Фудин и др. // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2015. – Т. 9. – №. 1.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.А. Титаренко, кандидат педагогических наук, старший преподаватель

О.Б. Маметова, старший преподаватель

А.В. Аверкова, преподаватель

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,

(структурное подразделение) Медицинская академия имени

С.И. Георгиевского, Республика Крым, г. Симферополь, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы мотивации студенческой молодежи к занятиям фитнесом, изменение отношения к стилю жизни, состоянию здоровья, его сохранению и укреплению.*

***Ключевые слова:** мотивация, студенты, фитнес, двигательная активность, здоровье, физические упражнения.*

На современном этапе развития общества восприятие студентами своего состояния здоровья является актуальной проблемой.

Проблема сохранения и укрепления здоровья молодежи, профилактика заболеваний имеют особое значение. Любая система оптимизации физического состояния обучающихся должна иметь целевое направление, учитывать возрастные, половые особенности и уровень физической подготовленности.

Негативные тенденции ухудшения состояния здоровья людей связаны с ограничением двигательной активности, вредными привычками, стрессовыми ситуациями. Требуется поиск новых средств и методов для предотвращения негативного влияния факторов, влияющих на ухудшение здоровья молодежи [1, 2].

Одним из главных составляющих укрепления здоровья студентов является физическая культура и спорт. Исходя из существующих социально-экономических реалий, необходимо формирование новых подходов при подборе средств и методов для практических занятий по физическому воспитанию со студентами.

На сегодняшний день широко используется понятие «фитнес», которое не только охватывает большой круг вопросов, связанных с физической активностью, но и широко отображает понятие «здоровый образ жизни».

Средства физической культуры и спорта дают возможность, в процессе занятий формировать элементы здоровья [2, 3], а достижение поставленных задач может решаться многими средствами физического воспитания, которые за последнее время значительно расширились. К таким средствам, наряду с традиционными физическими упражнениями, можно отнести разновидности занятий фитнесом: ритмическая гимнастика, шейпинг, стретчинг, аэробика, степ-аэробика, кроссфит, пилатес, а также другие физкультурно-оздоровительные системы.

Один из методов оздоровления, который приобрел популярность среди женщин разных возрастных групп, – занятия фитнесом в группах. Такие группы формируются по возрастным, профессиональным и другим принципам, что дает возможность создать необходимый социально-психологический климат на занятии. Такой принцип формирования групп усиливает тренировочный эффект, оптимизирует его влияние на функциональное состояние организма в целом и его доминирующие системы сердечно-сосудистую, дыхательную в частности [2, 4].

Фитнес – современный стиль здорового способа жизни, направленный на гармоничное развитие человека с помощью физических средств: включение в работу всех групп мышц, повышение подвижности в суставах, коррекцию тела, повышение жизненного

тонуса, укрепление и оздоровление организма. Главное – целенаправленно сориентировать мышление индивидуума к ведению здорового образа жизни.

Слово «фитнес» в буквальном переводе (с англ. fitness) – «хорошее физическое состояние», что подразумевает способность человека, определенным образом усовершенствовать свои двигательные качества, получать удовольствие от полноценной жизни [3, 6]. Три первые буквы этого слова напоминают о трех факторах, которые обязательно должны учитываться во время выполнения упражнений: **f**- (frequency) – частота, **i**- (intensity) – интенсивность, **t** – (time) – время [1].

Литературные данные [2, 4, 6] и наши наблюдения определили целевую направленность фитнеса:

- возможность включения в работу всех мышц организма (поэтому фитнес – хорошее средство против застоя в мышцах);
- коррекция тела;
- поднятие жизненного тонуса: преодолев обычный при первых занятиях дискомфорт, можно наслаждаться активным способом жизни, а самочувствие, постепенно, по мере адаптации к физическим нагрузкам, улучшится;
- разнообразие фитнес-программ с их характеристиками и преимуществами;
- индивидуальный подход в выборе фитнес-программы – исходя из своего физического состояния, желаний, предпочтений.

Ряд авторов [1, 4, 5] акцентирует внимание на важности формирования у женщин разного возраста ценных ориентаций, интересов, мотиваций к занятиям физическими упражнениями. В частности, указывается на необходимость дальнейшего поиска эффективных способов формирования потребности к занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, нами проведено исследование, цель которого определить место и роль фитнеса в жизни современной студенческой молодежи.

Задачи:

1. Выявить мотивы к занятиям фитнесом путем анкетирования.
2. Проанализировать мотивы, дать краткую характеристику.

Материалы и методы исследования: теоретический анализ, обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, метод математической статистики, контроль посещаемости занятий.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования проводились среди студенток 1-3-х курсов Медицинской академии имени С.И. Георгиевского. В исследовании приняли участие 160 девушек.

Для проведения исследования использовались анкеты, которые состояли из 21 блока вопросов – информация о респонденте.

В начале учебного года студенткам предлагалось посещать не только академические занятия по фитнесу, но и дополнительные занятия во внеурочное время.

Среди студенток ведущим мотивом к занятиям фитнесом являлось желание улучшить фигуру – 72%. Выглядеть привлекательней важнее, чем улучшать состояние здоровья, но от курса к курсу эти приоритеты меняются (46%). Девушки посещают занятия для того, чтобы исправить недостатки своей фигуры, сбросить лишний вес (23%), но при этом важный мотив к занятиям студенток разных курсов – улучшение осанки и походки (31%).

В сентябре дополнительные занятия посещали 16% испытуемых. В течение трех месяцев проводились занятия с постепенной нарастающей интенсивностью нагрузки, с использованием разных фитнес-программ, подобранных в соответствии с физической подготовленностью занимающихся, их состоянием здоровья и предпочтений. Затем вновь проводилось анкетирование. По мере адаптации студенток к нагрузкам, освоения техники упражнений, менялись приоритеты в мотивации к занятиям фитнесом. Это позволяет говорить о связи динамики мотивов с улучшением физической подготовленности студенток.

Эмоциональные мотивы: удовольствие от занятий, хорошее настроение, повышение самооценки, снятие стресса (56,1%).

Мотивы самочувствия: укрепление здоровья, физическая активность, профилактика заболеваний (15,4).

Красивая фигура: желание похудеть, поддержание мешеного тонуса (19%).

Социальные мотивы: общение, приятный досуг, самосовершенствование (9,5%).

В конце исследования дополнительные занятия посещали уже 60% испытуемых, что говорит о повышении интереса к занятиям.

Методом наблюдения можно отметить: чем больше удовольствия получают студентки во время занятий от выполнения физических упражнений, тем большую активность они проявляют.

Выводы.

1. При выборе формы проведения академических занятий, как спортивной, так и оздоровительной направленности, необходимо учитывать область мотивационных интересов студентов – это позволит повысить физическую активность занимающихся, интерес к занятиям.

2. Использование разнообразных фитнес-программ в учебной деятельности содействует улучшению показателей посещаемости, способствует формированию здорового образа жизни.

3. Научное обоснование фитнеса, его популярность, исследование эффективных программ и видов, даст возможность разработки новой системы физического воспитания в ВУЗе.

Литература:

1. Круцевич Т.Ю. Аэробика как базовый компонент современного фитнеса / Т.Ю. Круцевич, Ю.А. Усачев // Спорт и здоровье: сб. науч. ст. – СПб., 2003. – Т. 2. – С. 43-45.

2. Кусова А.Р. Занятия по фитнес-программам как эффективное средство повышения качества здоровья обучающихся в ВУЗе / А.Р. Кусова, А.А. Разуваева // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 11-1. – С. 17-19.

3. Лотоненко А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи / А.В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 21-24.

4. Лубышева Л.И. О программных основах вузовского физкультурного воспитания / Л.И. Лубышева, Г. М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №3. – С. 42-44.

5. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов: учебное пособие / О.А. Медведева. – М.: Инсан, 2007. – 160 с.

6. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е.Г Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – №68. – С. 182-190.

МОДЕЛЬ СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

О.Н. Толстокора, старший преподаватель
В.И. Бондин, доктор педагогических наук, профессор
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону, Россия.

***Аннотация.** В работе указывается на то, что используемые в учебном процессе структурно-содержательные компоненты оздоровительной физической культуры не соответствуют современным требованиям. В образовательных программах отсутствуют разделы о современной экологической среде, влияющей на состояние здоровья студентов при выполнении физических упражнений. Недостаточно представлены разделы о механизмах функционирования и регуляции основных систем организма, позволяющих проектировать рациональную организацию оздоровительной физической культуры.*

***Ключевые слова:** модернизация, современные требования, экологическая среда, оздоровительная физическая культура, модель.*

Авторы предлагают разработанную модель структурно-содержательных компонентов оздоровительной физической культуры, которая внедрена в учебный процесс университета.

Современная модернизация структурно-содержательных компонентов оздоровительной физической культуры для студентов университета в контексте и формате компетенций ФГОС ВО выдвигает в качестве основного требования гуманистический подход как залог успешной реализации формирования и сохранения здоровья участников образовательной деятельности.

Тем не менее остается открытым вопрос о соответствии структурно-содержательных компонентов оздоровительной физической культуры новым современным требованиям, с учетом быстро изменяющихся условий эколого-образовательной среды.

Проблеме совершенствования учебно-тренировочного процесса с использованием новых современных технологий посвящены отечественные [1, 2] и зарубежные исследования [6, 7], в которых рассматриваются различные компоненты.

Содержательный компонент предполагает определение учебного материала с учетом современных научных достижений по изучению человека. Для того чтобы учебно-тренировочный процесс по оздоровительной физической культуре соответствовал современным требованиям, необходимо учитывать новые научные данные о механизмах и факторах здоровья как при формировании содержания, так и в процессе его проведения.

Психологический компонент при формировании содержания учебно-тренировочного процесса должен быть основан на деятельностном, личностном подходе, включающем мотивацию и ценностную ориентацию на здоровье, а также на проявление интеллектуальных качеств, направленных на проблемное мышление, поисковую активность, анализ, систематизацию и обобщение.

Методологический компонент содержания учебно-тренировочного процесса по оздоровительной физической культуре в современных условиях подвержен серьезным изменениям, так как, исходя из новых научных результатов о механизмах укрепления здоровья, разрабатываются наиболее эффективные методы, средства и приемы обучения. А современные цифровые технологии обеспечивают возможность для поиска и анализа научной информации, находить и понимать новые данные о механизмах здоровья, подбирать и использовать материалы для самостоятельного проектирования индивидуальных оздоровительных тренировок, оценивать состояние основных функциональных систем организма и управлять тренировочными нагрузками для укрепления здоровья.

В работе [3] указывается на отсутствие единого представления о содержательном наполнении, структурной организации и целевых ориентации в предлагаемых подходах к решению проблемы укрепления здоровья молодежи.

Аналогично и в исследованиях [5] подчеркивается недостаточная валидность для практического применения разрабатываемых физкультурно-оздоровительных технологий.

Руководствуясь теоретическими положениями, представленными в работе [4], педагогические технологии должны быть представлены: концептуальной основой, содержанием, методами и формами учебной деятельности, диагностикой и отвечать требованиям: критериям концептуальности, системности, управляемости, эффективности и воспроизводимости.

Разработанная модель, включающая в себя социально-целевой, содержательный, концептуально-технологический и оценочный компоненты оздоровительной физической культуры студентов, прошла апробацию и внедрена в учебный процесс университета.

Содержательный компонент модели основан на фундаментальных знаниях экологических, анатомо-физиологических и психолого-педагогических факторах, определяющих формирование, развитие и сохранение здоровья студентов.

Концептуально-технологический компонент содержит два модуля:

- диагностики и планирования физкультурно-оздоровительных занятий;
- педагогического контроля и управления тренировочным процессом оздоровительной физической культуры.

Модуль диагностики и планирования физкультурно-оздоровительных занятий направлен на разработку оперативного, текущего и перспективного видов планирования структурно-содержательных компонентов оздоровительной физической культуры в вузе.

Модуль педагогического контроля и управление тренировочным процессом является дидактической основой коррекции соматического здоровья студентов.

Важная роль в модели отводится оценочному компоненту, направленному на формирование у студентов ценностно-мотивационного отношения к оздоровительной физической культуре.

Литература:

1. Бондин В.И. Кинезисэнергетический подход в практике физкультурно-оздоровительных занятий студенческой молодежи / В.И. Бондин, С.В. Усенко, О.Ю. Третьякова // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: IV международная научная конференция, посвященная 100-летию ЮФУ. – 2015. – С. 19-22.
2. Кучкаров М.К. Физические нагрузки и здоровье // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 329-332.
3. Матвеев А.П. Содержание понятия «здоровьесберегающие технологии» в контексте современного школьного образования // Теория и практика физической культуры. – № 9. – 2016. – С. 59-61
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М., 1998. – 256 с.
5. Сериков С.Г. Здоровьесберегающая роль физической культуры в образовательном процессе вуза // Теория и практика физической культуры. – № 5. – 2016. – С. 6-8.
6. Buchheit M. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. Part II: anaerobic energy, neuromuscular load and practical applications // Sports Medicine. 2013. № 43 (10). P. 927–954.
7. MacInnis M.J., Gibala M.J. Physiological adaptations to interval training and the role of exercise intensity // Journal of Physiol. 2017. № 595(9). Pp. 2915-2930.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТАТИЧЕСКОЙ ПОЗНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И РОЛИ ЗРЕНИЯ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК

А.С. Тришин, преподаватель

Е.С. Тришин, кандидат биологических наук, доцент

Е.О. Пупенко, студент

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

***Аннотация.** В статье представлена характеристика статической позной устойчивости у высококвалифицированных гимнасток. Обследованы 13 гимнасток (МС) в возрасте 18-20 лет. Устойчивость прямостояния исследовали с помощью метода компьютерной стабиллографии. Высококвалифицированные гимнастки продемонстрировали высокий уровень вертикальной устойчивости при бинокулярном зрительном контроле и ее снижение в результате депривации зрения. Полученные данные подтверждают влияние занятий гимнастикой на характер постуральной регуляции спортсменов.*

***Ключевые слова:** постуральная регуляция, компьютерная стабиллография, гимнастика, высококвалифицированные спортсмены.*

Позная устойчивость является важнейшим компонентом в художественной гимнастике, оказывающем прямое влияние на спортивный результат [1]. Для достижения наилучших результатов гимнасты тренируют поддержание равновесия своего тела, уменьшая свои колебания настолько это возможно [1]. Удержание вертикальной устойчивости – результат сложного взаимодействия проприоцептивной, вестибулярной и зрительной афферентации в системе постуральной регуляции [4]. Роль этих структур интенсивно исследуется, но, по нашему мнению, особое внимание следует обратить на роль зрительного анализатора в поддержании вертикальной позы [3]. Зрение играет важную роль в сохранности прямостояния [2]. Зрительная система обеспечивает идентификацию объекта, его форму, цвет, расстояние до него, позволяет человеку ориентироваться в пространстве, воспринимать движения, что важно для сохранения баланса. При этом необходимо отметить, что в обычных условиях стояния вклад в обеспечение равновесия тела со стороны зрительной информации составляет всего 10%, однако в условиях снижения точности или недостоверности сигналов из проприоцептивной и вестибулярной систем роль зрительной сенсорной системы значительно увеличивается [2]. В спортивной деятельности значение зрения только возрастает, а в зависимости от специфики спорта ценность зрительных сигналов, направленных на поддержание стабильности и баланса позы, возможно, даже выше, чем от проприоцептивной и вестибулярной афферентации [4, 5]. Отсюда определение влияния вида активности и значимости роли зрения в изменениях устойчивости позы является весьма актуальным вопросом, существенно расширяющим данное знание, фокусируясь на отдельных видах спортивных дисциплин.

В обследовании приняли участие 13 спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике (квалификация МС, возраст 18-20 года).

Устойчивость прямостояния оценивали с помощью компьютерного стабиллоанализатора «Стабилан-01» (ОКБ «Ритм», г. Таганрог). В исследовании использовали тест Ромберга, представленный двумя пробами – с открытыми и закрытыми глазами. Для анализа устойчивости вертикальной позы выбраны следующие показатели: среднеквадратическое отклонение центра давления во фронтальной (Q_x) и сагиттальной (Q_y) плоскости, площадь доверительного эллипса (EIS), среднюю линейную скорость (ЛСС), а также качество функции равновесия КФР (%).

Статистическая обработка проводилась с использованием программы «STATISTICA 7».

В тесте Ромберга с открытыми глазами для гимнасток показана минимальная девиация общего центра давления во фронтальной (Q_x) и сагиттальной плоскости (Q_y), площади доверительного эллипса (EIS), средней линейной скорости (ЛСС), а также векторного показателя – качества функции равновесия КФР (таблица).

Таблица 1 – Стабилографические показатели гимнасток в тесте Ромберга ($M \pm m$; $n=13$)

Показатели	Открытые глаза	Закрытые глаза
Q_x , мм	$0,9 \pm 0,08$	$1 \pm 0,1^*$
Q_y , мм	$2,3 \pm 0,3$	$3,4 \pm 0,3^*$
EIS, мм ²	$30,9 \pm 4,8$	$49,7 \pm 8,6^*$
ЛСС, мм/с	$5,6 \pm 0,3$	$8,5 \pm 0,7^*$
КФР, %	$93 \pm 0,8$	$83 \pm 2,4^*$

* – $p \leq 0,05$ – достоверность различий стабилографических показателей;

n – кол-во исследуемых

Спортсмены, специализирующиеся в художественной гимнастике, отличаются превосходной поструральной устойчивостью по сравнению со спортсменами в других видах спорта. Улучшение способности к равновесию объясняется специфической нейронной адаптацией на супраспинальном уровне в результате тренировки устойчивости. В гимнастике разнообразные упражнения, направленные на улучшение поддержания стабильности и баланса позы, используются уже на базе физической подготовки. Тренировка равновесия способствует сдвигу в управлении движениями от корковых к подкорковым и мозжечковым структурам и как следствие приводит к улучшению устойчивости.

Однако эффект спортивной тренировки и высокий уровень мастерства проявляются в специфических ситуациях, максимально приближенных к специфике двигательных действий избранного вида спорта. Поэтому для достижения наилучших результатов гимнастам необходимо постоянное визуальное сопровождение, где зрительная информация во взаимодействии с сигналами от проприорецепторов и вестибулорецепторов позволяет системе поструральной регуляции непрерывно формировать двигательные команды, стабилизирующие прямохождение. Отсюда, как результат, демонстрация гимнастами более эффективной позы устойчивости при зрительном контроле, что в большей степени соответствует содержанию тренировки.

Депривация зрения в тесте Ромберга с закрытыми глазами привела к ухудшению поструральной устойчивости. Изменение визуального состояния (закрытые глаза) вызвало нарушение колебаний тела гимнасток, что привело к значительному росту показателей Q_x , Q_y , EIS, ЛСС на 11, 47, 60 и 51%, соответственно, и снижению КФР на 10% ($p \leq 0,05$, рисунок).

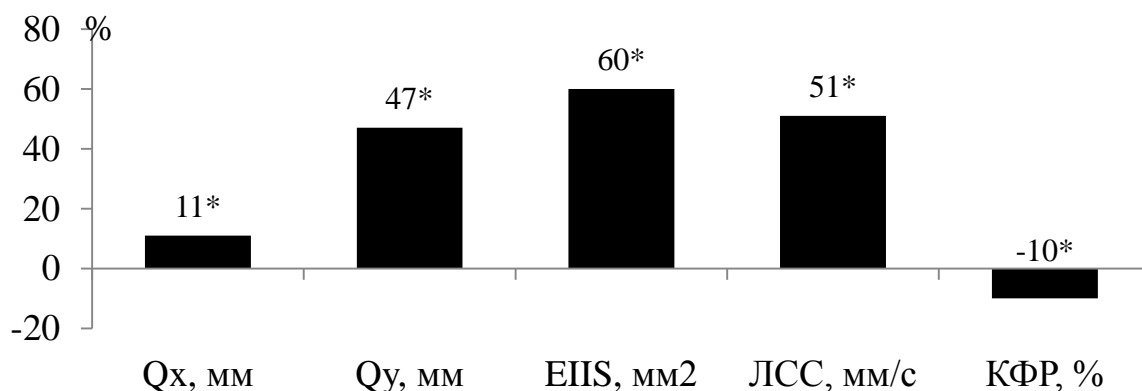


Рис.1. Изменение стабилографических показателей (%) при депривации зрения у гимнасток в тесте Ромберга

* – $p \leq 0,05$ – достоверность различий в тесте с закрытыми глазами по сравнению с открытыми

Ограничение зрительной афферентации в группе высококвалифицированных гимнасток привело к аналогичным результатам, как и в других видах спорта – к увеличению напряжения механизмов регуляции позной устойчивости и, как следствие, ухудшению поддержания равновесия. При этом стоит отметить, что эффективность пострурального контроля с закрытыми глазами незначительно отличалась от других спортсменов.

Отсутствие значимых различий вероятней всего связано со спецификой тренировочного процесса гимнастов. Спортсмены, специализирующиеся в художественной гимнастике, занимаются с открытыми глазами, поэтому поддержание вертикальной неспецифической позы с закрытыми глазами становится для них также новой и необычной ситуацией. Таким образом, даже гимнасты, в программе подготовки которых предусмотрена тренировка поструральной устойчивости, не могут в полном объеме устранить отрицательный эффект от ограничения зрительной информации для позной устойчивости. Отсюда для демонстрации эффекта высокой спортивной подготовки гимнастов необходимы специальные условия, максимально приближенные к специфике конкретного вида спорта.

Выводы:

1. Гимнастки демонстрируют высокий уровень поструральной устойчивости при бинокулярном зрительном контроле.
2. Депривация зрения способствует увеличению напряжения механизмов регуляции позной устойчивости, что отражается на ухудшении сохранности прямостояния гимнасток.
3. Высокая устойчивость вертикальной позы с открытыми глазами и ее снижение с закрытыми указывает на значительное влияние занятий гимнастикой на характер поструральной устойчивости.

Литература:

1. Бердичевская Е.М. Функциональные асимметрии в адаптации человека к экстремальным нагрузкам в настольном теннисе / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин. – Краснодар. – М.: РИО КУФКСТ, 2018. – 171 с.
2. Грибанов А.В. Физиологические механизмы регуляции пострурального баланса человека (обзор) / А.В. Грибанов, А.К. Шерстенникова // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. – 2013. – №4. – С. 20-29.
3. Капилевич Л.В. Физиологические основы совершенствования точности движения на основе стабิโลграфического тренинга с биологической обратной связью / Л.В. Капилевич, Е.В. Кошельская, С.Г. Кривошеков // Физиология человека. – 2015. – Т. 41. – № 4. – С. 73-81.
4. Мельников А.А. Роль зрительной информации в сохранении устойчивости позы после максимальной нагрузки на мышцы верхних и нижних конечностей / А.А. Мельников, Р.Ю. Николаев, А.Д. Викулов // Физиология человека. – 2016. – Т. 42. – № 4. – С. 43-50.
5. Тришин А.С. Специфика вертикальной устойчивости спортсменов, специализирующихся в ситуационных видах спорта / А.С. Тришин, Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, Л.В. Катрич // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2014. – №3(49). – С. 192-193.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЕРТИКАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОКСЕ И ФЕХТОВАНИИ

Е.С. Тришин, кандидат биологических наук

А.С. Тришин, преподаватель

Л.В. Катрич, кандидат биологических наук, доцент

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

***Аннотация.** В статье представлен анализ стабิโลграфических показателей, отражающих особенности произвольного постурального контроля высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в боксе и фехтовании. В исследовании приняли участие боксеры (n=12) и фехтовальщики (n=12). Боксеры демонстрируют более высокий уровень вертикальной устойчивости по сравнению с фехтовальщиками при депривации зрения. Преимущество в постуральной регуляции спортсменов становится особенно заметными при усложнении условий поддержания равновесия.*

***Ключевые слова:** стабילוграфия, вертикальная устойчивость, функциональные асимметрии, бокс, фехтование.*

Повышение функциональных возможностей организма спортсмена только за счет увеличения уровня физических нагрузок в процессе тренировочных занятий ограничено и имеет ряд неблагоприятных факторов – риск травматизации, недовосстановления и перетренированности [1]. Проблемы изучения позной активности человека относятся к числу актуальных для всех профессионалов, деятельность которых так или иначе связана с движением человека. Так, для выполнения подавляющего количества двигательных актов необходим оптимальный уровень вертикальной позы тела человека [2].

Постуральная устойчивость – процесс поддержания положения центра тяжести (ЦТ) тела вертикально над основанием опоры [3]. Она зависит от быстрой и непрерывной биологической обратной связи от зрительной, вестибулярной и соматосенсорной систем и скоординированных нейромышечных действий [5]. Регуляция позы очень сложна и осуществляется с участием опорно-двигательной, сенсорной и центральной нервной системы [4]. При этом механизмы, с помощью которых функционирует система постуральной регуляции, до конца не изучены, однако накоплен определенный научный материал для выяснения ее важных особенностей в спорте.

Цель работы – сравнительная характеристика параметров статокнезиограммы (СКГ) вертикальной позы квалифицированных спортсменов, специализирующихся в боксе и фехтовании, с учетом функциональных асимметрий.

В эксперименте приняли участие 24 спортсмена высокой квалификации (МСМК, МС, КМС), в том числе 12 боксеров и 12 фехтовальщиков с правым функциональным профилем асимметрии. Контрольную группу составили 20 юношей, не занимающихся спортом. Возраст исследуемых составлял 24±3,6 года.

Индивидуальный профиль асимметрии (ИПА) определяли в 45 тестах по схеме «рука – нога – глаз – ухо». Позную устойчивость исследовали с помощью двухплатформенного компьютерного стабילוанализатора «Стабилан-01» (ОКБ «Ритм», г. Таганрог). В качестве методики тестирования использован билатеральный тест Ромберга. Анализировали следующие параметры: средний радиус отклонения центра давления (R), среднюю скорость перемещения центра давления (V) и площадь доверительного эллипса (EIS).

Статистический анализ осуществляли при помощи универсальной интегрированной системы «STATISTICA 7» (StatSoft, USA).

В пробе с открытыми глазами как для боксеров, так и для фехтовальщиков показана минимальная девиация показателей СКГ.

С открытыми глазами для спортсменов показана более эффективная реализация позного контроля по сравнению с нетренированными юношами по показателю EISS ($p \leq 0,05$). Остальные показатели СКГ у спортсменов не отличались от контрольных величин (рис. 1).

Сравнительный анализ вертикальной устойчивости в пробе с открытыми глазами показал, что ни один из параметров статокинезиограммы боксеров не отличался от показателей фехтовальщиков.

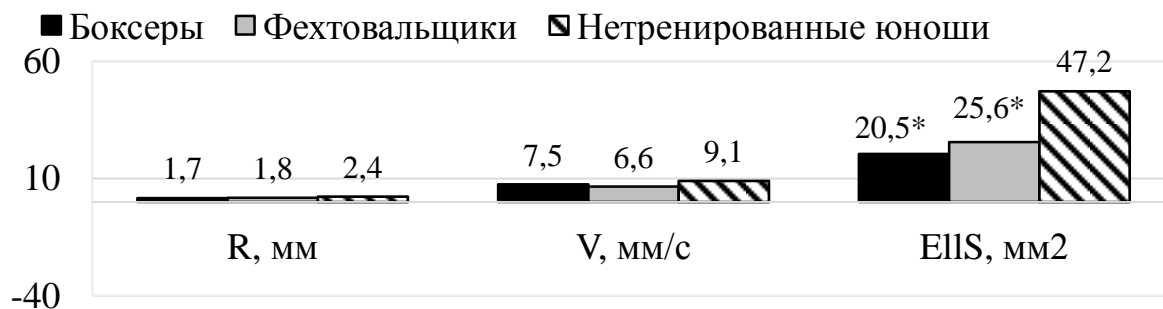


Рис. 1. Показатели СКГ в пробе с открытыми глазами у спортсменов по сравнению с контролем (М)

* – $p \leq 0,05$ – различия между спортсменами и нетренированными юношами

В пробе с закрытыми глазами ограничение зрительной афферентации привело к росту показателей СКГ в обеих группах спортсменов, свидетельствуя об ухудшении поддержания равновесия (рис. 2). В группе боксеров депривация зрения способствовала росту показателей R, V и EISS на 76, 45 и 97%, соответственно ($p \leq 0,05$). В группе фехтовальщиков лишение зрительного контроля привело к увеличению R, V и EISS на 83, 60 и 164%, соответственно ($p \leq 0,05$).

В условиях лишения зрительного контроля спортсмены демонстрировали более совершенный уровень регуляции вертикальной позы по сравнению с нетренированными юношами по величине EISS ($p \leq 0,05$), остальные показатели не отличались по сравнению с контролем (рис. 2).

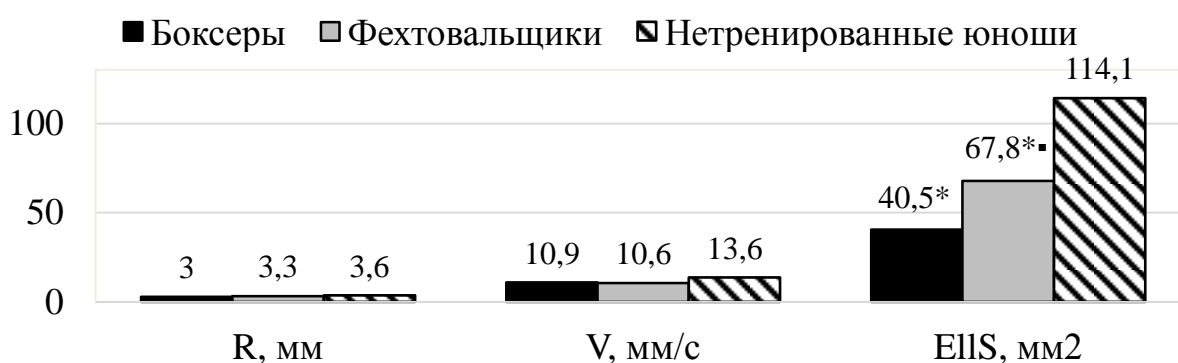


Рис. 2. Показатели СКГ в пробе с закрытыми глазами у спортсменов по сравнению с контролем (М)

* – $p \leq 0,05$ – различия между спортсменами и нетренированными юношами

■ – $p \leq 0,05$ – различия между боксерами и фехтовальщиками

Сравнительный анализ показателей СКГ в пробе с закрытыми глазами выявил более эффективный поструральный контроль для боксеров по сравнению с фехтовальщиками (рис. 2). Так, величина EISS у фехтовальщиков на 67% больше, по сравнению боксерами ($p \leq 0,05$),

что свидетельствует о снижении устойчивости позы. Таким образом, в условиях присутствия зрительного контроля различия в постральной устойчивости спортсменов минимальны, однако в условиях лишения зрительного контроля боксеры проявили уже более совершенный уровень регуляции вертикальной позы. Полученные результаты указывают на предположение, что преимущества системы регуляции позы у спортсменов не всегда проявляются в самых простых условиях стояния, но становятся заметными при усложнении условий поддержания равновесия.

Заключение. В спортивной деятельности предъявляются повышенные требования к позной устойчивости. Системе пострального контроля постоянно приходится компенсировать различные возмущающие факторы эндо- и экзогенного происхождения, чтобы предотвратить смещение ЦТ за пределы площади опоры и сохранить равновесие тела [1]. Так, боксеры оказывают силовые воздействия друг на друга, пытаясь вывести из равновесия в состояния нокаута или нокаута. В фехтовании исход боя зависит от умения удерживать равновесие в стойке, при перемещениях, атакующих действиях, при подготовке и нанесении укола. Во всех этих случаях создаются условия к нарушению равновесия и падению. В связи с этими условиями у спортсменов возникает необходимость в совершенствовании системы регуляции позы. У высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в боксе и в фехтовании, нивелирующие механизмы смещения общего центра давления имеют более совершенный уровень по сравнению с нетренированными юношами.

Литература:

1. Бердичевская Е.М. Функциональные асимметрии в адаптации человека к экстремальным нагрузкам в настольном теннисе / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин. Краснодар. – М.: РИО КУФКСТ, 2018. – 171 с.

2. Мельников А.А. Особенности постральной устойчивости у стрелков во время прицеливания / А.А. Мельников, Р.Ю. Николаев // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции по спортивной науке. – 2018. – №3. – С. 11-15.

3. Малахов М.В. Функция равновесия при различных режимах легочной вентиляции в условиях ограничения подвижности тела / М.В. Малахов, А.А. Мельников // Физиология человека. – 2017. – Т. 43. – № 1. – С. 55-62.

4. Трёмбач А.Б. Корковые механизмы организации позы: моторные координация и ментальные функции / А.Б. Трёмбач, Е.В. Витько, И.А. Волобуева, Е.В. Московченко // Материалы Всероссийской научно-технической конференции «МИС-2008». – Таганрог: ТТИ ЮФО, 2008. – № 6. – С. 132-140.

5. 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.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ В ФИТНЕС-КЛУБЕ

О.С. Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент

М.А. Маринович, магистрант

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

Аннотация. В настоящей работе представлены результаты анкетирования женщин второго зрелого возраста, анализ которого позволил выявить их мотивацию к занятиям в фитнес-клубе. Рассмотрено отношение женщин к оздоровительным занятиям в сравнительном аспекте. В исследовании приняли участие 67 женщин второго периода зрелого возраста.

Ключевые слова: фитнес, мотивация, женщины второго зрелого возраста, двигательная активность.

Устав Всемирной организации здравоохранения, принятый в 1946 году 61 представителем различных стран, гласит «...обладать наивысшим достижимым уровнем здоровья – это одно из основных прав каждого человека, не зависящее от его расы, его политических и религиозных взглядов, его экономического или социального положения». Давно известно, что здоровье человека зависит от ряда факторов, главный из которых это образ жизни. Он включает в себя не только основы правильного питания, режим труда и отдыха, двигательную активность, отсутствие вредных привычек, но и мотивацию населения, которая чаще всего нацелена на достижения, трактуемые современной модой [1, 3, 6].

Для того чтобы определить мотивы к занятиям физическими упражнениями, мы провели анкетирование, в котором приняли участие 67 женщин второго зрелого возраста, впервые пришедшие на тренировку. Исследование проводилось в городе Краснодаре на базе фитнес-клуба «FORMAFITNESS».

Оказалось, что главнейшей побуждающей причиной у женщин второго зрелого возраста купить абонемент в фитнес-клуб является наличие избыточного веса, а также желание иметь красивую фигуру (рисунок 1). В это понятие женщины включали стройность, «подтянутость» тела, наличие рельефности мускулатуры. Лишь трое из них были уверены в том, что регулярная физическая активность поможет им чаще чувствовать себя хорошо, быть более энергичными, а также повысит их работоспособность.

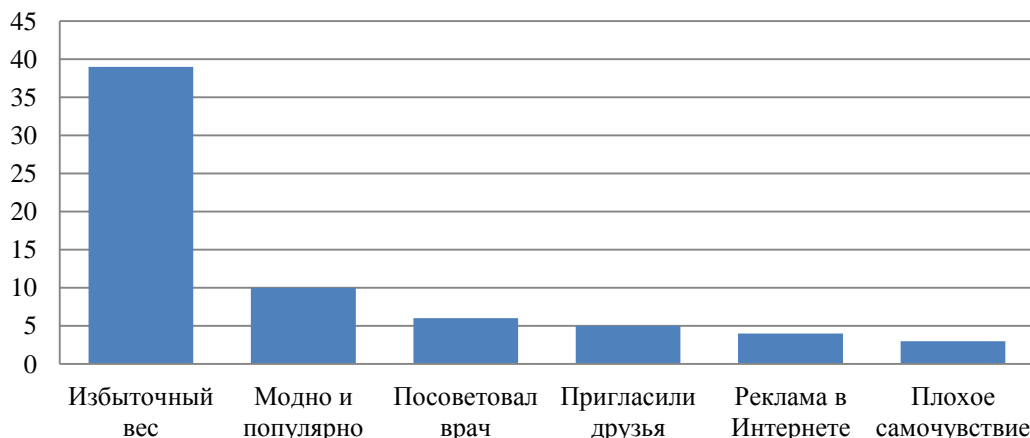


Рис. 1. Ответы на вопрос: «Причина покупки Вами абонемента в фитнес-клуб?» (%)

На рисунке 2 представлены результаты ответов на вопрос: «Какой Вы видите себя через полгода после регулярных тренировок?», где женщины ответили следующим образом:

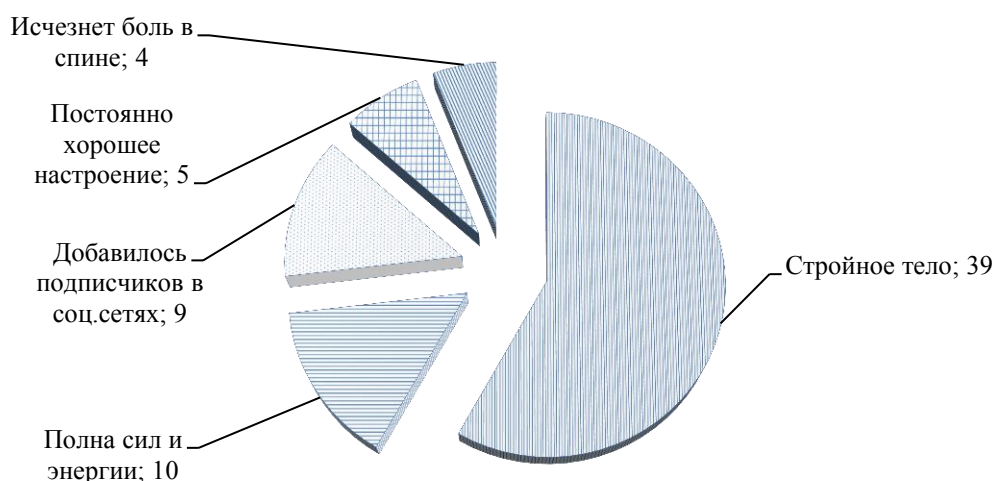


Рис. 2. Ответы на вопрос: «Какой Вы видите себя через полгода после регулярных занятий фитнесом?»

Безусловно, избыточная масса тела одна из главенствующих причин развития заболеваний различных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, опорно-двигательного аппарата. Но тот факт, что регулярные занятия физическими упражнениями являются необходимым условием для нормального функционирования организма человека на всех этапах его жизнедеятельности, женщинами почему-то не учитывался. Также многочисленными исследованиями [2, 5, 7] доказано положительное воздействие двигательной активности на психическое состояние: нормализуется сон, повышается стрессоустойчивость к негативным факторам внешней среды.

По истечении полугода регулярных занятий в фитнес-клубе, мы провели повторное анкетирование женщин второго зрелого возраста. На вопрос «Продолжите ли Вы регулярно тренироваться?» женщины ответили следующим образом (рисунок 3):

- Да, хочу ещё похудеть
- Да, мое самочувствие улучшилось
- Да, у меня появилось много новых знакомств
- Нет, моя фигура меня устраивает

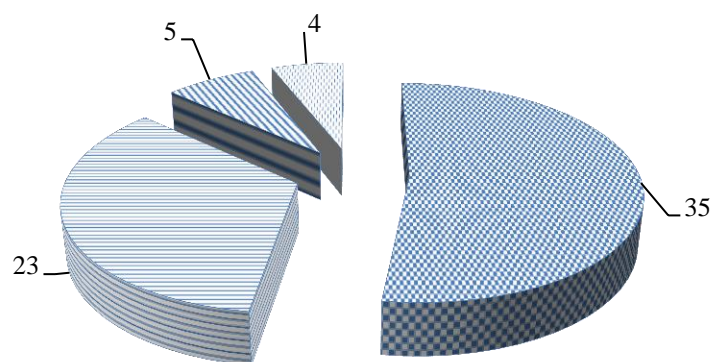


Рис. 3. Ответы на вопрос: «Продолжите ли Вы регулярно тренироваться дальше?»

Таким образом, при изучении мотивации женщин второго зрелого возраста к занятиям в фитнес-клубе выявлено, что более 90% респондентов дают положительные отзывы и желают далее заниматься фитнесом. Считаем, что на сегодняшний день необходимым должно стать применение средств фитнеса, имеющих высокий оздоровительный эффект и позволяющих добиваться высоких результатов в коррекции фигуры женщин.

На сегодняшний день остается актуальной проблема мотивированности населения к регулярным занятиям физической культурой. Причиной этому служит малая осведомленность людей о пользе тренировок, об их влиянии на жизненно важные органы и системы организма. Поэтому необходимо не только взаимодействие министерств здравоохранения, спорта и СМИ, для того чтобы повысить уровень знаний населения о принципах здорового образа жизни, о высоком оздоровительном эффекте занятий фитнесом, но и повысить качество физического воспитания подрастающего поколения в семье, дошкольных, школьных, средних профессиональных и высших образовательных организациях.

Литература:

1. Дворкин Л.С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина // Учебное пособие для магистров. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 246 с.
2. Никитина Я.А. К вопросу о разработке содержания занятий оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста / Я.А. Никитина, С.А. Хазова // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 70-74.
3. Ончукова Е.И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий / Е.И. Ончукова. – Краснодар, 2018. – 105 с.
4. Романенко Н.И. Влияние функциональной тренировки на физическую подготовленность женщин 40-50 лет / Н.И. Романенко, А.Н. Кудяшева, Л.И. Борисова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 253-256.
5. Сальникова Е.А. Влияние занятий аквааэробикой на психоэмоциональное состояние женщин / Е.А. Сальникова, Я.Е. Бугаец // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, г. Краснодар. – 2019. – Т. 48. – С. 221-222.
6. Сударь В.В. Анализ составляющих здорового образа жизни и мотивации к его осуществлению у современной студенческой молодежи / В.В. Сударь // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. – 2010. – № 2(12). – С. 37-40.
7. Тарасенко А.А. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности в сфере фитнеса / А.А. Тарасенко, В.И. Осик, О.Г. Лызарь, С.С. Воеводина, И.И. Гусева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – №3. – С. 71-76.

УДК: 796.012+796.882

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОРРЕЛЯЦИОННОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ
БИОМЕХАНИЧЕСКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ РАБОТЫ И МОЩНОСТЬЮ
ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ ЖИМ ШТАНГИ
ЛЕЖА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ СПОРТСМЕНАМИ
В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

И.Н. Федорова, преподаватель

С.П. Лавриченко, кандидат биологических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар

***Аннотация.** Эффективное управление ходом тренировочного процесса требует систематической оценки подготовленности спортсмена, что в свою очередь определяет результат в пауэрлифтинге. Многолетние наблюдения за спортсменами различной квалификации с поражением опорно-двигательного аппарата в данном виде спорта в разные фазы собственно жима штанги лежа позволили определить корреляционные связи между работой и мощностью спортивной техники соревновательного упражнения «жим лежа».*

***Ключевые слова:** спортивная техника, соревновательное упражнение «жим лежа», высококвалифицированные спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, механическая работа, мощность.*

Пауэрлифтинг является одним из видов спорта, который входит в Паралимпийские игры для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата [4]. Это определяет актуальность данной работы, заключающуюся в экспериментальном обосновании возможности применения объемных методов силовой подготовки в данном виде спорта. В предыдущих наших исследованиях выделены основные периоды и фазы упражнения «жим штанги лежа» от начала жима штанги до ее удержания на вытянутых руках, что позволяет рассчитать зависимость между биомеханическими показателями силы, механической работой и мощностью [3].

В связи с вышеизложенным целью исследования явился корреляционный анализ зависимости между биомеханическими показателями работы и мощностью при выполнении соревновательного упражнения жим лежа (вес 90% от максимального) высококвалифицированными спортсменами, занимающимися пауэрлифтингом, до и после эксперимента.

Для комплектования групп были привлечены спортсмены – члены паралимпийской сборной Краснодарского края по пауэрлифтингу (спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата). Тестирование биомеханических параметров соревновательного упражнения жим лежа осуществляли посредством аппаратно-программного комплекса оцувствления скамьи для жима лежа в пауэрлифтинге, разработанном совместно с «ОКБ «РИТМ», г. Таганрог.

Соревновательное упражнение выполнялось лежа на скамье с тензометрическими датчиками. Ноги спортсмена фиксировались к скамье для исключения их участия во время выполнения соревновательного упражнения. Спортсмен по команде выполнял «жим лежа» с весом 90% от максимального. Упражнение повторялось трижды с одним весом штанги.

При обработке материала, полученного в результате эксперимента, использовались корреляционные зависимости между переменными показателями по Пирсону.

Для оценки качественного результата тренировочного процесса использовали такие показатели, как работа и мощность.

Таблица – Коэффициенты корреляций между биомеханическими показателями силы, механической работой и мощностью при выполнении соревновательного упражнения «жим лежа» (вес штанги 90% от максимального)

Показатели	Амплитуда величины силы, которая развивается при жиме штанги (мм)		Длительность силы, которая развивается при жиме штанги (с)		Площадь силы, которая развивается при жиме штанги (Дж)	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Механическая работа (Дж)	-0,44	-0,67	0,15	0,34	0,12	0,50
P	<0,05		<0,05		<0,05	
Мощность (Вт)	-0,14	-0,31	0,08	0,25	-0,2	-0,45
P	<0,05		<0,05		<0,05	

Динамика исследуемых параметров анализировалась на 5-м этапе (собственно жим), который состоял из периодов разгона и торможения штанги.

Средние значения изучаемых показателей для группы высококвалифицированных спортсменов приведены в таблице.

Как видно из представленной таблицы, коэффициенты корреляций между биомеханическими показателями силы, механической работой (Дж) и мощностью (Вт) при выполнении соревновательного упражнения жим штанги лежа (вес 90% от максимального) до эксперимента имеют слабые степени связи (отрицательную и положительную).

После эксперимента значения коэффициентов корреляций между изучаемыми показателями имеют среднюю степень связи (отрицательную и положительную).

Проявленные биомеханические показатели при выполнении соревновательного упражнения жим штанги лежа (вес 90%) свидетельствуют о том, что динамика силы, которая развивается при жиме штанги у группы высококвалифицированных спортсменов, занимающейся по методике с увеличенным объемом тренировок, позволила улучшить развитие скоростно-силовых способностей и достоверно превзойти не только своих соперников, но и исходный уровень по показателям скоростно-силовых качеств.

Нельзя забывать и то, что проявление скоростно-силовых способностей зависит от функций центральной нервной системы, но развиваются и улучшаются они благодаря систематическому грамотно построенному тренировочному процессу, основанному на индивидуальном подходе к каждому спортсмену.

Таким образом, полученные нами результаты свидетельствуют о положительной динамике в развитии скоростно-силовых способностей у высококвалифицированных спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся пауэрлифтингом, посредством применения в тренировочном процессе нагрузки с увеличенным количеством повторений (объемная тренировка).

Литература:

1. Банкина Л.В. Проблемы выделения этапов спортивной подготовки пауэрлифтеров с поражениями опорно-двигательного аппарата. / Л.В. Банкина, А.В. Хотимченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №10 (128). – С. 33-36.
2. Кузьмин И.В. Развитие силы у мужчин 18-20 лет методом максимальных усилий в секции пауэрлифтинга. / И.В. Кузьмин, Т.Л. Караваева // Проблемы физической культуры и спорта и пути их решения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Вятка, 10 апреля 2016 года). – Вятский государственный университет, 2016. – 310 с.
3. Трёмбач А.Б. Метод комплексного анализа соревновательного упражнения жим лежа спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата / А.Б. Трёмбач, Д.А. Левченко, И.Н. Федорова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №2. – С. 72-74.
4. Шейко Б.И. Двигательная структура жима лежа инвалидов ПОДА / Б.И. Шейко // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: Сб. матер. ШВСерос. Науч.-практ. конф., ч. II. – Уфа: РИЦ БашИФК, 2009. – С. 247-253
5. Król H., Golas A., Sobota G. Complex analysis of movement in evaluation of flat bench press performance // Acta Bioengineering and Biomechanics. – 2010. №12(2). – P. 93-98.

ОСОБЕННОСТИ СЕНСОМОТОРНОЙ РЕАКЦИИ ЮНЫХ ВЕЛОГОНЩИКОВ

Т.В. Чельшкова, кандидат биологических наук, доцент
С.С. Гречишкина, кандидат биологических наук
ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»,
г. Майкоп, Россия

***Аннотация.** В статье рассмотрены особенности сенсомоторной реакции велогонщиков подросткового и юношеского возраста. Показано, что с возрастом и ростом спортивного мастерства увеличиваются темпы сенсомоторного реагирования в условиях теста ПЗМР (простой зрительно-моторной реакции) и в условиях динамической помехи, точность реакции. Количественные критерии функционального состояния ЦНС (по критериям Т.Д. Лоскутовой) свидетельствуют о более высоком уровне психофизиологического статуса у юношей в сравнении со сверстницами.*

***Ключевые слова:** юные велогонщики, простая зрительно-моторная реакция, критерии Т.Д. Лоскутовой.*

Определение времени простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) является одним из наиболее часто используемых тестов в спортивной практике, с его помощью можно оценить подвижность нервных процессов, а также текущее функциональное состояние центральной нервной системы, так как ПЗМР лежит в основе других целенаправленных приспособительных реакций человека [1, 3, 5]. Анализ показателей ПЗМР выявил, что среднее время реакции имеет тенденцию к сокращению с возрастом и ростом спортивного мастерства (с $230,9 \pm 16,8$ мс до $216,3 \pm 17,3$ мс у девушек и с $220,6 \pm 12,4$ мс до $198,6 \pm 13,0$ мс у юношей). При этом время реакции мальчиков и юношей несколько лучше, чем у их сверстниц (табл.).

Одновременно с укорочением латентного периода ЗМР уменьшается количество ошибок (с $8,2 \pm 0,4$ до $4,2 \pm 0,6$ у девушек и с $5,8 \pm 0,2$ до $3,8 \pm 0,2$ у юношей, $p < 0,05$) (табл.). Выявленная нами положительная динамика показателей ПЗМР, сокращение времени реагирования и количества ошибок свидетельствует об ускорении обработки сенсорной информации в ЦНС и согласуется с литературными данными, в которых указывается, что время ПЗМР с возрастом неуклонно снижается [3, 4].

Коэффициент точности Уиппла выявляет соотношение ошибок и правильных нажатий. Чем меньше данный показатель, тем выше степень точности выполнения заданий. Показатель точности выше в юношеских группах, что указывает на положительную качественную динамику зрительно-моторной реакции с возрастом и свидетельствует о повышении степени устойчивости внимания, обусловленного в свою очередь силой и уравновешенностью нервных процессов (табл.).

Соответствие формы распределения последовательных значений времени ПЗМР изменениям функционального состояния ЦНС позволяет определить такие количественные критерии, как функциональный уровень системы (ФУС), устойчивость реакции (УР) и уровень функциональных возможностей (УФВ).

Количественные критерии Т.Д. Лоскутовой позволяют провести оценку функционального состояния ЦНС. Функциональный уровень системы (ФУС) отражает текущее функциональное состояние ЦНС, степень развития утомления.

ФУС как девочек, так и мальчиков подростковой группы составил $4,3 \pm 0,3$ у.е., что, согласно критериям по Т.Д. Лоскутовой, относится к низкому уровню (табл.). Качественный анализ этого параметра показал, что средний ФУС имели только 23% девочек и 21% мальчиков. Большинство обследованных подростков (77% девочек и 79% мальчиков) имели низкий уровень ФУС.

Таблица – Показатели психофизиологического статуса юных велогонщиков

	Девочки (12-15 лет)	Мальчики (13-16 лет)	Девушки (16-20 лет)	Юноши (17-21 год)
ПЗМР				
Время реакции, мс	230,9±16,8	220,6±12,4	216,3±17,3	198,6±13,0
Кол-во ошибок	8,2±0,4	*5,8±0,2	4,2±0,6*	3,8±0,2*
Коэф. точности Уиппла	0,10±0,01	0,06±0,01	0,05±0,01*	0,05±0,01
Критерии Т.Д. Лоскутовой				
ФУС	4,3±0,3	4,3±0,3	4,2±0,5	*4,9±0,6*
УР	1,81±0,4	1,7±0,54	1,85±0,3	*2,3±0,57*
УФВ	3,53±0,6	3,3±0,6	3,51±0,5	*4,08±0,7*
Помехоустойчивость				
Время реакции, мс	379,2±20,4	368,2±23,5	365,5±14,0	333,3±17,8*
Кол-во ошибок опережения	3,8±0,6	3,4±0,2	2,0±0,2	3,1±0,7
Кол-во ошибок запаздывания	5,5±0,8	5,3±0,8	4,0±0,7	5,1±0,3
Коэф. точности Уиппла	0,113±0,02	0,113±0,02	0,07±0,01	0,102±0,01

Примечание: (справа)*- достоверность различий ($p \leq 0,05$)* между девочками 12-15 лет и девушками 16-20, мальчиками 13-16 лет и юношами 17-21 год; (слева)*- достоверность различий ($p \leq 0,05$)** между девочками и мальчиками одного возраста.

Скорее всего, низкие значения текущего функционального состояния подростков обусловлены сложностями онтогенетических преобразований их организма, характеризующегося неустойчивостью нервных процессов в этом возрастном периоде [2].

В юношеской группе велоспортсменов средние значения ФУС имеют принципиальные различия. Если у юношей ФУС равен $4,9 \pm 0,6$ у.е., что соответствует высокому уровню, то у девушек он остается на низком уровне ($4,2 \pm 0,5$ у.е.). Индивидуальная градация показателя ФУС показала, что низкий уровень ФУС имели 67% девушек и 22% юношей, средний – 33% девушек и 34% юношей, высокий – 44% юношей.

Следующий критериальный показатель – устойчивость реакции (УР). Чем меньше вариабельность значений ПЗМР, тем больше величина УР и стабильнее текущее функциональное состояние ЦНС.

УР у девочек 12-15 лет и мальчиков 13-16 лет находились в зоне средних значений $1,81 \pm 0,4$ у.е. и $1,7 \pm 0,54$ у.е. соответственно. Низкий уровень УР имели 54% девочек и 36% мальчиков, средний – 19% девочек и 32% мальчиков, высокий – 27% и 32% мальчиков.

Девушки-велосипедистки имели средний показатель УР – $1,85 \pm 0,3$ у.е., тогда как юноши – высокий ($2,3 \pm 0,57$ у.е.) (табл.). Среди них – 17% девушек имели низкую УР, 50% – среднюю, 33% – высокую. В группе юношей средний результат по УР показали – 22% и высокий – 72%.

Уровень функциональных возможностей (УФВ), согласно критериям Т.Д. Лоскутовой, характеризует способность ЦНС формировать и достаточно долго удерживать соответствующее функциональное состояние. Уровень функциональных возможностей у девочек 12-15 лет составил $3,53 \pm 0,6$ у.е. (соответствует среднему уровню). У мальчиков 13-16 лет $3,3 \pm 0,6$ у.е. – средний уровень (рис. 1). Количество детей, имеющих высокий показатель УФВ, в 12-15 лет у девочек составило 15%, средний – 65% и низкий 20%, среди мальчиков 13-16 лет с высоким уровнем – 26%, со средним – 32% и низким 42%.

У девушек 16-20 лет УФВ составил $3,5 \pm 0,5$ у.е., что соответствует среднему уровню. Высокий уровень функциональных возможностей велоспортсменов у юношей ($4,08 \pm 0,7$ у.е.), что достоверно выше в сравнении с мальчиками ($p < 0,05$) (табл.). Среди девушек 16-20 лет –

17% имели низкий УФВ, 50% – средний, 33% – высокий. В группе юношей 17-21 год средний результат по УФВ показали – 22% и высокий – 72% .

Зрительно-моторная реакция в условиях динамической помехи (теста «Помехоустойчивость») является интегральным показателем силы доминанты, отражает адаптационные возможности организма спортсмена, свидетельствует о силе и уравновешенности нервных процессов.

Скорость нейродинамических реакций в условиях теста «Помехоустойчивость» аналогична таковой в условиях ПЗМР. Так, девочки и девушки затрачивают больше времени на обработку и реализацию сенсорной информации в сравнении с мальчиками и юношами. С возрастом и ростом тренированности время реакции сокращается (с $379,2 \pm 20,4$ мс у девочек до $365,5 \pm 14,0$ мс у девушек, с $368,2 \pm 23,5$ мс у мальчиков до $333,3 \pm 17,8$ мс у юношей ($p < 0,05$), в большей степени у юношей (табл.).

Таким образом, занятия велоспортом сопровождаются достоверными изменениями показателей сенсомоторной реакции с возрастом и ростом спортивного мастерства. Особенности психофизиологического статуса юных велогонщиков заключаются в более высоких темпах сенсомоторного реагирования в условиях теста ПЗМР (простой зрительно-моторной реакции) и в условиях динамической помехи, точности реакции с возрастом и ростом спортивного мастерства. Количественные критерии функционального состояния ЦНС (по критериям Т.Д. Лоскутовой) свидетельствуют о более высоком уровне психофизиологического статуса у юношей в сравнении со сверстниками.

Литература:

1. Антипова О.С. Особенности психофизиологической адаптации спортсменов на разных этапах подготовки / О.С. Антипова, Л.Г. Харитоновна // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – С. 340-343.
2. Ефимова Н.В. Особенности психофизиологического статуса подростков с различной интенсивностью спортивных занятий / Н.В. Ефимова, И.В. Мыльникова // Физиология человека. – 2015. – Т. 41. – № 1. – С. 83-88.
3. Макунина О.А. Комплексная оценка психофизиологического статуса студентов-спортсменов в условиях сочетанной деятельности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-3. – 254 с.
4. Чистоедова Ю.А. Оценка и сравнение психофизиологических характеристик спортсменов различных видов спорта / Ю.А. Чистоедова, А.А. Кылосов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 2. – С. 575-581.
5. Шаханова А.В. Нейрофизиологический и морфофункциональный статус юных спортсменов игровых видов спорта / А.В. Шаханова, И.С. Беленко. – Майкоп: Изд-во АГУ. – 2010. – 192 с.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ МНОГОБОРЬЕ

Т.С. Чернова, соискатель ученой степени
О.А. Медведева, кандидат биологических наук
Г.Д. Алексанянц, доктор медицинских наук, профессор
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Спортивная тренировка является целенаправленным процессом развития адаптированности к специфическим мышечным нагрузкам и имеет своей целью рост функциональной подготовленности – устойчивого уровня функциональных возможностей организма спортсмена (Г.Д. Алексанянц с соавт., 2018; И.В. Мосин с соавт., 2018; К.Р. Hirsch, 2016). В этой связи в отечественной физиологии спорта весьма интенсивно разрабатывается относительно самостоятельное направление – представление о функциональной подготовленности спортсменов. При этом функциональная подготовленность рассматривается как устойчивый уровень функциональных возможностей организма (Е.П. Горбанева с соавт., 2015; Е.А. Ширковец с соавт. 2017). В этом плане легкоатлетическое многоборье, являясь мультидисциплинарным видом спорта, требующим проявления весьма разнообразных двигательных актов, характеризуется необходимостью развития всех структурных компонентов функциональной подготовленности и проявления функциональных свойств.*

***Ключевые слова:** легкоатлетическое многоборье, функциональная подготовленность, адаптированность, специфическая моторика.*

В результате проведенных исследований было выявлено, что рост тренированности (адаптированности) спортсменов во многом базируется на комплексе биологических, прежде всего физиологических, факторов, учет которых и обеспечивает повышение уровня спортивного результата. Это обуславливает насущную потребность изучения, во-первых, структуры, т.е. уровня и соотношения этих уровней у основных компонентов функциональной подготовленности организма, и, во-вторых, выяснения значения (роли) различных компонентов (факторов) для обеспечения специфической физической работоспособности спортсменов в различных видах спорта.

Кроме того, выяснение этих вопросов позволит осуществить разработку новых и уточнение уже используемых критериев диагностики и оценки функционального состояния организма в процессе роста адаптированности.

В этой связи настоящее исследование, цель которого состоит в выяснении уровня различных компонентов и их качественных характеристик, их роли в обеспечении устойчивого уровня функциональных возможностей в зависимости от степени адаптированности организма к специфическим видам моторики у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье, является весьма актуальным.

Для достижения поставленной цели в исследовании последовательно рассматривался ряд задач, решение которых позволило выяснить структуру и уровень развития основных компонентов функциональной подготовленности, уровень качественных характеристик функционирования организма, степень влияния различных параметров функциональных возможностей на проявление физической работоспособности у спортсменов различной квалификации, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье.

Результаты проведенного исследования позволили сделать вполне определенное заключение о том, что уровень параметров основных компонентов функциональной

подготовленности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье, как в интегративном выражении, так и по отдельным показателям, имеет определенные различия в зависимости от степени адаптированности к физическим нагрузкам.

Установлено, что у более подготовленных спортсменов наблюдается более высокий уровень параметров двигательного и энергетического компонентов функциональной подготовленности (они имеют существенное превосходство по показателям силовых возможностей, двигательной выносливости, аэробной и анаэробной производительности).

Кроме того, результаты исследования продемонстрировали у более подготовленных спортсменов и лучшее состояние психического компонента функциональной подготовленности организма, что выразилось в значительно лучших показателях лабильности и подвижности нервных процессов и меньшем уровне ситуативной тревожности.

Полученные в исследовании результаты показали, что степень интегрированности параметров функциональных возможностей, отражающей уровень напряженности регуляторных механизмов, в определенной мере различается в зависимости от квалификации спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье.

Следует отметить, что более квалифицированные спортсменки имеют более высокий уровень показателей морфофункциональной мощности, зарегистрированных при выполнении физической нагрузки максимальной мощности, тогда как показатели физического развития практически не различаются в группах спортсменов разной подготовленности.

Это вполне согласуется с приводимым в литературе мнением, что в спорте ведущими комплексами компонентов подготовленности, определяющими работоспособность и функциональный потенциал, являются такие процессы и механизмы, как мощность функционирования системы энергопродукции при максимальных мощностях выполняемой работы, устойчивость функционирования организма при выполнении физических нагрузок максимальной мощности в условиях существенных сдвигов гомеостаза и экономичность функционирования организма при мышечных нагрузках, прежде всего – систем кровообращения и дыхания (И.Н. Солопов с соавт., 2014; Т.С. Чернова с соавт., 2019).

Таким образом, совокупность полученных в исследовании результатов свидетельствует о том, что структура функциональной подготовленности, уровень и соотношение ее основных компонентов, развитие и проявление различных качественных характеристик имеют особенности, связанные с уровнем специфической адаптированности (квалификации) спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье.

Полученные результаты в определенной мере дополняют и расширяют теоретические представления о физиологических механизмах и процессах, обуславливающих функциональный потенциал и физическую работоспособность, о структуре функциональной подготовленности, закономерностях развития адаптированности у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье. А также могут послужить основой для определения стратегии комплексного контроля в целом, уточнения и дополнения арсенала показателей и параметров, используемых для диагностики и оценки физической и функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье.

Литература:

1. Алексанянц Г.Д. Особенности функциональной подготовленности спортсменов разной спортивной квалификации, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье / Г.Д. Алексанянц, О.А. Медведева, Т.С. Чернова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 94-97.

2. Горбанева Е.П. Физиологическое обоснование модификации и оптимизации ведущих сторон функциональной подготовленности спортсменов / Е.П. Горбанева, И.Н.

Солопов, Н.Н. Сентябрев и др. – Монография. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 219 с.

3. Мосин И.В. Оптимизация тренировочной нагрузки бегунов на средние дистанции в условиях среднегорья / И.В. Мосин, М.Н. Есаулов, И.Н. Мосина // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 10. – 85 с.

4. Солопов И.Н. Значение различных параметров функциональной подготовленности для обеспечения физической работоспособности спортсменок разной специализации / И.Н. Солопов, И.А. Фоменко, Д.В. Медведев, В.А. Балужева // Фундаментальные исследования. – 2014. – Ч. 7. – № 6. – С. 1423-1427.

5. Чернова Т.С. Некоторые показатели функциональной подготовленности в обеспечении физической работоспособности спортивных специализаций в легкоатлетическом многоборье / Т.С. Чернова, О.А. Медведева, Г.Д. Алексанянц // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4 (30). – С. 76-91.

6. Ширковец Е.А. Нормирование и классификация показателей работоспособности спортсменов различной квалификации / Е.А. Ширковец, Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 1. – С. 71-74.

7. Hirsch K.R. Body composition and muscle characteristics of division I track and field athletes // Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association. – 2016. – Т. 30. – №. 5. – 1231 с.

РАЗДЕЛ 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК: 796.01:159.9

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ: РЕЗУЛЬТАТЫ КЛАСТЕРНОГО АНАЛИЗА

В.О. Белоконь, ведущий психолог научно-исследовательской лаборатории психологических проблем физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** С помощью кластерного анализа были выделены 4 группы спортсменов с различным сочетанием личностных и когнитивных ресурсов. Кластеры 1 и 2 отличаются высокой степенью психической устойчивости, параметрами саморегуляции и самооценки, при этом уровень эмоционального и социального интеллекта схож. Кластер 3 объединил в себе спортсменов с наиболее неадаптивным сочетанием когнитивных и личностных характеристик. При этом в кластер 4 вошли спортсмены, продемонстрировавшие наиболее благоприятное сочетание когнитивных и личностных параметров.*

***Ключевые слова:** индивидуальные виды спорта, кластерный анализ, психическая устойчивость, эмоциональный интеллект, социальный интеллект, копинг-стратегии, осознанная саморегуляция поведения.*

Спортивная деятельность сопровождается высоким уровнем конкуренции, психоэмоционального напряжения, долговременных факторов стресса, что предъявляет к спортсменам повышенные требования [4]. Особенно это актуально для атлетов высокой квалификации в рамках соревновательной деятельности. В качестве ресурсов устойчивости к соревновательному стрессу исследователями рассматриваются внутренний локус контроля, эмпатия, развитое самосознание, высокий уровень саморегуляции [1], умеренная личностная и ситуативная тревожность и т.д. [3, 5]. В ранее опубликованных нами работах рассмотрено проявление психической устойчивости спортсменов командных видов спорта в зависимости от уровня эмоционального и социального интеллекта [2]. В этом исследовании показано, что чем выше уровень данных видов интеллекта, тем более устойчивы спортсмены к соревновательному стрессу. На данный момент интерес представляют варианты проявления психической устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу в индивидуальных видах спорта. Это и явилось целью данного исследования.

В исследовании принял участие 61 спортсмен, занимающийся индивидуальными видами спорта. Средний возраст спортсменов – 19 лет, стаж занятий избранным видом спорта в среднем 8 лет. Спортивная квалификация: 1 взрослый разряд, КМС, МС, МСМК. Исследование проводилось с помощью методики определения уровня эмоционального интеллекта Н. Холла, теста социального интеллекта Гилфорда, опросника саморегуляции ССП-98 В.И. Моросановой, копинг-теста Р. Лазаруса, шкалы самооценки Дембо-Рубинштейн, теста нервно-психической устойчивости «Прогноз». Математическая обработка данных проводилась с применением кластерного анализа по Уорду и U-критерию Манна-Уитни.

В результате кластерного анализа были выделены 4 кластера, отличающихся по ряду параметров. Кластер 1 характеризуется средним уровнем эмоционального и социального интеллекта, за исключением параметра «Истории с завершением», имеющего значение выше среднего. Нервно-психическая устойчивость атлетов удовлетворительная, соревновательная

эмоциональная устойчивость имеет низкие значения, чувствительность к соревновательным стрессорам умеренная. Спортсмены, составившие данную группу, обладают средним уровнем осознанной саморегуляции поведения за исключением моделирования, имеющего высокое значение. Самооценка атлетов очень высокая, сильно дифференцированная в сочетании с предельно высоким, слабо дифференцированным уровнем притязаний и умеренным расхождением между ними. Выявленные особенности самооценки и уровня притязаний демонстрируют завышенные ожидания спортсменов, отсутствие расстановки приоритетов в процессе спортивной подготовки (все способности должны быть развиты на 100%). Высокая степень выраженности моделирования свидетельствует о способности спортсменов учитывать как можно больше значимых условий для достижения поставленной цели.

Кластер 2 составили спортсмены, обладающие средним уровнем эмоционального и социального интеллекта (исключение, как и в кластере 1 – субтест «Истории с завершением», вошедший в диапазон значений выше среднего), удовлетворительной нервно-психической устойчивостью и низкой соревновательной эмоциональной устойчивостью. Осознанная саморегуляция поведения выражена умеренно, кроме показателя «гибкость», имеющего высокое значение. Спортсмены, вошедшие в данный кластер, обладают средней сильно дифференцированной самооценкой, очень высоким, умеренно дифференцированным уровнем притязаний в сочетании с сильным расхождением между ними. Это характеризует их стремление ставить нереалистично завышенные цели, достижение которых не представляется возможным на данный момент. При этом атлеты способны выдерживать психоэмоциональные нагрузки во время соревнований, что осуществляется отчасти за счет хорошо развитой регуляторной гибкости, позволяющей спортсменам быстро и безболезненно менять план действий и адаптироваться к изменению ситуации.

В кластер 3 вошли атлеты, обладающие низким уровнем эмоционального интеллекта и средним уровнем социального интеллекта. При этом большинство параметров в данной группе достоверно ниже, чем в остальных. У спортсменов кластера 3 нервно-психическая устойчивость удовлетворительная, а соревновательная эмоциональная устойчивость – низкая. При этом осознанная саморегуляция поведения выражена на среднем уровне. Данный кластер характеризуется очень высокой, сильно дифференцированной самооценкой, предельно высоким, слабо дифференцированным уровнем притязаний и сильным расхождением между ними. Полученные результаты указывают на то, что спортсмены, составившие кластер 3, обладают наиболее неблагоприятным, неадаптивным сочетанием когнитивных и личностных характеристик. Для обследуемых свойственны неустойчивое эмоциональное состояние, затруднения в регуляции эмоционального состояния, что в процессе соревнований значительно затрудняет реализацию потенциала атлетов. Сильное расхождение самооценки и уровня притязаний свидетельствует о неуверенности спортсменов в том, что они обладают достаточными ресурсами для достижения поставленных целей.

Кластер 4 составили спортсмены, обладающие средним уровнем эмоционального и социального интеллекта (при этом субтест «Истории с завершением» имеет значения выше среднего), умеренно выраженной соревновательной эмоциональной устойчивостью, высоким уровнем нервно-психической устойчивости и осознанной саморегуляции поведения, чем отличаются от атлетов в других кластерах. Самооценка обследуемых выше среднего, умеренно дифференцированная в сочетании с очень высоким, так же умеренно дифференцированным уровнем притязаний со средним расхождением между ними. На наш взгляд, данный кластер объединил в себе спортсменов с наиболее гармоничным сочетанием когнитивных и личностных характеристик. Высокий уровень нервно-психической устойчивости позволяет выдерживать нагрузки в течение достаточно длительного времени. Спортсмены обладают высокоразвитыми навыками целеполагания, планирования своей деятельности, адекватной оценки результатов и самостоятельности.

Для представителей всех кластеров характерно умеренное проявление копинг-стратегий, предпочтительно планирование решения проблемы и положительной переоценки. Это свидетельствует о том, что все спортсмены, вне зависимости от особенностей проявления личностных характеристик, предпочитают в стрессовых ситуациях искать наиболее рациональные способы решения проблемы и извлекать полезный для себя опыт из неудач.

Примечательно то, что атлетов кластера 3 отличает низкий уровень эмоционального интеллекта и достоверно более низкий по сравнению с другими кластерами уровень социального интеллекта. В то же время для спортсменов 4 кластера с наиболее адаптивным сочетанием параметров характерен средний уровень как эмоционального, так и социального интеллекта. Это свидетельствует о том, что эмоциональный и социальный интеллект участвуют в формировании наиболее адаптивного поведения спортсменов, повышении устойчивости к соревновательному стрессу. Для детального рассмотрения роли эмоционального и социального интеллекта в поддержании психической устойчивости спортсменов индивидуальных видов спорта необходимо проведение корреляционного анализа внутри кластеров и множественного регрессионного анализа, результаты которых будут изложены в последующих публикациях.

Литература:

1. Александрова Н.П. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости / Н.П. Александрова, Е.Н. Богданов // Прикладная и юридическая психология. – 2014. – №1. – С. 22-30.

2. Белоконь В.О. Роль эмоционального и социального интеллекта в поддержании психической устойчивости субъектов командной деятельности / В.О. Белоконь, Г.Б. Горская // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». – 2019. – №4 (49). – С. 62-72.

3. Босенко Ю.М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21. – № 2. – С. 106-110.

4. Горская Г.Б. Личностные ресурсы самореализации спортсмена: стратегии раскрытия // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. Изд-во: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – №3. – 2015. – С. 66-70.

5. Совмиз З.Р. Психологические ресурсы личности как субъекта преодоления стресса в условиях командной деятельности: автореферат дис. ... канд. псих. наук. – Краснодар, 2017. – 26 с.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И ИНТЕРНАЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Е.И. Берилова, кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В исследовании были установлены достоверные взаимосвязи между показателями социально-психологической адаптации и интернальности у подростков, занимающихся спортом. У подростков-спортсменов с повышением интернальности в области достижений и здоровья, производственных и межличностных отношениях улучшается самопринятие, принятие других, повышается эмоциональная комфортность и общий уровень социально-психологической адаптации, а также возрастает стремление к доминированию в общении.*

***Ключевые слова:** интернальность, социально-психологическая адаптация, спортсмены, эмоциональная комфортность, самопринятие, самоуважение*

Важнейшее условие формирования гармонично развитой личности – это показатель социальной адаптации. На сформированность социальной адаптации подростков-спортсменов влияют, прежде всего, социально-экономические и психолого-педагогические условия. Спортивная деятельность – это действенное средство воспитания личности. В связи с этим возникает необходимость анализа влияния занятий спортом на личностное развитие подростков. В сфере спорта у детей формируется активная позиция, позиция преобразования, совершенствования себя, преодоления своих слабых сторон. Все результаты зависят только от собственных усилий спортсменов, доля случайности сводится к минимуму. Таким образом, воспитывается субъектная позиция личности в спорте.

Цель исследования: изучить взаимосвязь социально-психологической адаптации и уровня субъективного контроля у подростков, занимающихся спортом.

В исследовании приняли участие 46 подростков, занимающихся различными видами спорта (волейбол, баскетбол, настольный теннис, акробатика).

Анализ корреляционного исследования позволил сделать следующее заключение. Показатель общей интернальности связан с показателями «адаптация» и «интернальность». Это свидетельствует о том, что внутренний локус контроля способствует социально-психологической адаптации подростков. Интернальность в области достижений связана прямыми корреляционными связями с интернальностью и самопринятием. Это свидетельствует о том, что положительное эмоциональное отношение к себе, способность прощать себе слабости, самоуважение может способствовать признанию своих успехов, убежденности в том, что достижения зависят от усилий, которые подростки прилагают на пути к поставленной цели. Показатель «принятие других» связан прямой корреляционной связью с интернальностью в области межличностных отношений. Чем больше подростки способны воспринимать окружающих людей такими какие они есть, прощать им ошибки, принимать их недостатки, тем более субъектную позицию они занимают в процессе межличностного общения. Другими словами, для того, чтобы выстраивать эффективную линию общения с окружающими людьми, чувствовать важность своей роли в коммуникации, подросткам необходимо уважать партнера по общению, эмоционально положительно к нему относиться.

Также с интернальностью в межличностных отношениях связана эмоциональная комфортность. Это свидетельствует о том, что общий положительный эмоциональный фон у подростков позволяет им ощущать себя весомой фигурой в процессе общения, позиционировать себя как активного партнера по общению. Это можно объяснить тем, что

положительный эмоциональный фон подростков складывается преимущественно из приятных межличностных контактов. Когда подростки ощущают благоприятное отношение со стороны окружающих людей, они не боятся действовать, брать на себя ответственность в процессе общения. Показатель «стремление к доминированию» коррелирует с интернальностью в межличностных отношениях. Это говорит о том, что позиция человека, уверенного в общении, способного отстаивать собственную точку зрения, иногда навязывать свои взгляды на вещи, характеризуется интернальностью в процессе общения. По мере уменьшения желания доминировать в отношениях, возрастает экстернальность, которая характеризуется позицией подчинения, ведомости, конформности. Таким образом, стремление к доминированию в межличностных отношениях связано с интернальностью подростка.

Результаты нашего исследования указывают на то, что у подростков-спортсменов социально-психологическая адаптация тесно связана с интернальностью. Так, с повышением интернальности в области достижений и здоровья, производственных и межличностных отношениях улучшается самопринятие, принятие других, повышается эмоциональная комфортность и общий уровень социально-психологической адаптации. При этом повышается стремление к доминированию в общении.

Литература:

1. Босенко Ю.М. Влияние осознанной саморегуляции и локуса контроля на формирование копинг-стратегий // Психология совладающего поведения: Материалы международной научно-практической конференции. – 2007. – С. 80-81.
2. Горская Г.Б. Социальная адаптация юных спортсменов: проблемы, условия успешности / Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко // II Международный форум «Молодежь. Наука. Олимпизм», 15-18 июня 2002 г. Юношеский спорт 21 века. – М.: Советский спорт, 2002.
3. Распопова А.С. Особенности социально-психологической адаптации спортсменов подросткового и юношеского возраста в условиях стресса // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлев. – Москва. – 2018. – С. 1922-1928.
4. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 13-17.
5. Матренин Д.И. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптации у спортсменов подросткового возраста / Д.И. Матренин, И.В. Харитоновна // Universum: психология и образование. 2019. №1 (55).
6. Ходосок Ю.С. Социально-психологическая адаптация спортсменов // Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции / Под редакцией Е.А. Ветошкиной. – 2017. – С. 337-340.

МОТИВАЦИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ШАХМАТИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

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

***Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема психологических ресурсов конкурентоспособности шахматистов подросткового возраста. Целью нашего исследования было определение роли мотивации как психологического ресурса личности в повышении конкурентоспособности шахматистов подросткового возраста. Психологический анализ в статье переходит в педагогические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса как для шахматистов начального этапа подготовки и спортивной специализации, так и для их тренеров. Спортсменам была предложена методика Р. Валлеранда «Почему я занимаюсь спортом». Выборка исследования включала шахматистов подросткового возраста (n=30) г. Славянска-на-Кубани.*

***Ключевые слова:** конкурентоспособность, мотивация, психологические ресурсы, психологическое сопровождение, подростковый возраст, шахматы.*

Предпосылкой достижения человеком пика развития конкурентоспособности в той или иной сфере жизнедеятельности является наличие у него психологических ресурсов личности [4]. С точки зрения субъектно-деятельностного подхода, к таковым ресурсам можно отнести ряд компонентов: активность, способность к развитию и интеграции, самодетерминации, саморегуляции, самодвижению и самосовершенствованию. Признаком субъектности личности является самостоятельность в принятии решений, в организации собственной деятельности, в том числе и высокий уровень мотивационного компонента личности [1, 2].

Целью нашего исследования было определение роли мотивации как психологического ресурса личности в повышении конкурентоспособности шахматистов подросткового возраста. Спортсменам была предложена методика Р. Валлеранда «Почему я занимаюсь спортом». Выборка исследования включала шахматистов подросткового возраста (n=30) г. Славянска-на-Кубани.

В таблице 1 представлены результаты исследования компонентов мотивации шахматистов. Значения компонентов мотивации «внутренняя мотивация (знания)», «внутренняя мотивация (компетентность)», «внутренняя мотивация (новые впечатления)», «внутренняя мотивация (новые впечатления)», «внешняя мотивация (идентификация)» и «внешняя мотивация» у всех испытуемых находятся в диапазоне сравнительно высоких значений. Это говорит о преобладании как внутренней, так и внешней мотивации у шахматистов подросткового возраста.

Таблица 1 – Средние значения компонентов мотивации у шахматистов

Компоненты мотивации (шкалы)	Значения показателей мотивации (n=30)
Внутренняя мотивация (знания)	25,7
Внутренняя мотивация (компетентность)	25,1
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	24,6
Внешняя мотивация (идентификация)	24,8
Внешняя мотивация (интроекция)	24,5
Внешняя мотивация	24,2
Амотивация	8

Это объясняется, прежде всего, тем, что мотивация к занятию спортом у подростков определяется не только внутренними факторами – собственным стойким желанием прогрессировать в сфере шахмат, добиться поставленных спортивных задач, но и внешними факторами, подкрепленными в виде мотивации со стороны семьи, тренера, сверстников, желанием оправдать их ожидания. У шахматистов-подростков наблюдается низкая амотивация, что говорит об адекватной самооценке спортсменами своих способностей и возможностей, вере в правильную систему подготовки и возможность с помощью нее добиться значимых целей, оценка своих усилий, необходимых для достижения успеха как оптимальных. В целом низкий уровень амотивации свидетельствует в пользу высокой мотивации и интересу ребят к занятию шахматами.

Рассмотрим такую шкалу методики, как «внутренняя мотивация (знания)». Высокий уровень показателей зафиксирован у большинства спортсменов, что говорит о яркой выраженности данного компонента. Для опрашиваемых подростков характерно активное стремление к получению новых знаний в спортивной деятельности, которые будут способствовать развитию их мастерства. Для поддержания высокой мотивации к знаниям тренер должен обратить внимание на процесс обучения шахматистов с целью контроля их настроения в ходе занятий. Если монотонные, часто повторяющиеся виды упражнений или «сухая» теория без наглядного материала и практики для некоторых ребят снижает положительное восприятие от уроков, приводит к частому переутомлению, то тренеру следует разнообразить тренировочную программу элементами общей физической подготовки, развивающими выносливость, и психологическими тренингами, препятствующими эмоциональному выгоранию спортсменов [3, 6].

Тренеру также необходимо учитывать стиль игры шахматистов, который варьируется от позиционного и комбинационного стиля до универсального. Комбинационный стиль игры подразумевает под собой позиции с большим количеством расчетов вариантов и комбинаций. Для данного стиля игры хорошо подходят тренировка расчета позиций на примере анализа партий и решение различных этюдов (шахматных задач), увеличивающих комбинационное зрение. В позиционном стиле игры главной целью является накопление позиционного преимущества и борьба с преимуществом соперника с дальнейшим выигрышем (перегруппировка фигур, выгодные размены, благоприятное изменение пешечных структур). Универсальный стиль сочетает в себе оба предыдущих и наиболее благоприятен для формирования гармоничной и сильной игры.

По показателям компонента «внутренняя мотивация (компетентность)» большинство подростков имеют высокий уровень выраженности, что отражает их стремление к обретению компетентности в шахматном спорте в технико-тактическом и теоретическом плане. Для поддержания данной мотивации тренеру нужно следить за современными теоретическими новинками, особенно в дебютной подготовке, теории миттельшпиля и оттачиванию эндшпильной техники учеников [5].

Проанализировав компонент «внутренняя мотивация (новые впечатления)», можно сделать вывод о том, что подавляющее большинство опрошенных испытывают удовольствие от новых впечатлений, связанных с включением в спортивную деятельность через усвоение новых знаний, побед на соревнованиях или знакомств с новыми людьми.

Характеристика такого компонента, как «внешняя мотивация», говорит о том, что большинство респондентов включаются в спортивную деятельность не без влияния внешних факторов, рассматриваемых личностью как давление, которое выражается чувством ответственности перед значимыми другими, страха не оправдать их ожидания, стыда за возможные неоправданные ожидания тренера, семьи, друзей [4]. Данное утверждение справедливо и по отношению к таким шкалам методики, как «внешняя мотивация (интроекция)» и «внешняя мотивация (идентификация)», которые у большинства ребят находятся в зоне высоких значений.

Резюмируя вышесказанное, можно заключить, что сильная мотивация: как внешняя, так и внутренняя, побуждает шахматистов к максимальной самореализации в спорте и

поэтому является значительным ресурсом конкурентоспособности для них. Для психологического сопровождения данной группы шахматистов тренеру следует больше уделять внимания учету индивидуальных психологических особенностей спортсменов, формированию и поддержанию устойчивых мотивов, направленных, прежде всего, в сторону постоянного самосовершенствования в технико-тактическом, психологическом и физическом плане.

Литература:

1. Абульханова К.А. Психосоциальный и субъектный подходы к исследованию личности в условиях социальных изменений // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28. – № 5. – С. 5-14.
2. Абульханова-Славская К.А. Идеальность или реальность субъекта // Субъект и личность в психологии саморегуляции / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Академия, 2007. – 400 с.
3. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста / Н.В. Крогиус. – М.: Изд-во МГУ, 1979. – 136 с.
4. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности / Л.М. Митина. – М.: Знание, 2002. – 225 с.
5. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для бакалавров / Л.Ф. Обухова. – М.: Юрайт, 2017. – 460 с.
6. Ошеров М.Е. Психология шахматной борьбы / М.Е. Ошеров. – М.: Русский Шахматный Дом, 2017. – 88 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ

Ю.М. Босенко, кандидат психологических наук, доцент
А.С. Распопова, кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье описаны результаты диагностики особенностей межличностных отношений младших школьников (n=77), занимающихся (n=40) и не занимающихся (n=37) танцевальным спортом.*

***Ключевые слова:** младший школьник, межличностные отношения, спортивные танцы, спорт, t-критерий Стьюдента.*

Спортивный танец представляет особый вид активности человека, интегрирующий в себе высокое искусство, представляющее мощное средство формирования физической и эстетической культуры личности. В последние годы наметилась тенденция к возрастанию численности совсем юных спортсменов, специализирующихся в спортивных танцах. В связи с этим одной из центральных проблем, волнующих спортивных психологов, является изучение и оптимизация процессов, которые определяют намерения детей заниматься данным видом спорта. Занятия спортом положительным образом сказываются на личностном развитии юных спортсменов, обогащают их плодотворным опытом, что позволяет положительно повлиять на психическое благополучие ребенка, занимающегося спортом. Одним из показателей характера личностного развития является положительный фон межличностных взаимоотношений, который демонстрирует субъект спортивной деятельности.

Для диагностики особенностей межличностных отношений мы применяли методику «Межличностные отношения» Р. Жилия. Это визуально-вербальная проективная методика, состоящая из рисунков и текстовых задач. Проведенное сравнительное изучение особенностей межличностных отношений младших школьников, занимающихся и не занимающихся танцами, показало, что танцевальные занятия накладывают свой отпечаток на особенности построения взаимоотношений с окружающими. Практически все диагностируемые поведенческие характеристики имеют среднее значение. Как школьники занимающиеся, так и не занимающиеся танцами показали в основном значения в пределах нормы. Такие данные говорят о том, что испытуемые обеих групп имеют нормальный уровень развития межличностного общения. Они достаточно чутко относятся к окружающим, но уже имеют опыт переживаний, с которыми благополучно справляются. Сравнивая средние значения в двух группах, мы видим, что младшие школьники, занимающиеся танцами, оказываются ближе к матери, чем к другим родственникам, и имеют чуть более высокие значения в общительности в группе и близости к педагогу. В то время как младшие школьники, не занимающиеся танцами, более любознательны и одинаково близки к обоим родителям. В тесте Р. Жилия «любознательность» операционализируется только как «близость к рассказывающему что-то взрослому», даже как «зависимость от взрослого, ведомость взрослым», «социальная адекватность поведения». Таким образом, подтверждается большее стремление детей, увлеченных спортивным танцем, к независимости и самостоятельности. Шкала, отражающая взаимоотношения с учителем, является одной из наиболее значимых для младших школьников, так как авторитет учителя в это время оказывает решающее влияние на формирование личности ребенка. Для детей, вовлеченных в спортивную деятельность, значение общения с педагогом по танцам может усиливаться тем, что взаимодействие с ним у учащихся складывается более тесное, включая различные неформальные ситуации, где педагог может проявлять заботу и участие, выполняя, таким образом, и функции родителя.

Статистический анализ данных с применением t-критерия Стьюдента определил следующие достоверные различия в межличностных отношениях двух групп. Младшие школьники, занимающиеся танцами, достоверно чаще, чем их сверстники, не занимающиеся танцами, стремятся доминировать и быть лидерами. Такие данные могут объясняться соревновательным эффектом, который является необходимым компонентом для постоянных занятий танцами. Также достоверно выше у испытуемых спортсменов показатели агрессивности, конфликтности и отгороженности. Такие результаты могут быть следствием того, что постоянный соревновательный эффект приводит к развитию духа конкуренции среди «танцоров», что может выражаться в агрессивных формах. Полученные результаты в целом подтверждают исследования, проведенные ранее, где отмечается наличие конкуренции даже между самими партнерами. Такие данные могут объясняться также более ранним взрослением «танцоров» и проявлением в их поведении тенденций и противоречий подросткового кризиса.

Дети, занимающиеся танцами, демонстрируют независимость суждений в собственных мыслях, мнениях, высказываниях. Такие результаты могут подтверждать факт более раннего взросления, а также значительное влияние танцевальной деятельности на развитие самосознания младшего школьника.

Показатель «реакции на фрустрацию» достоверно выше у детей, не занимающихся спортом, что может говорить о меньшей социальной адаптации испытуемых, в то время как младшие школьники, занимающиеся танцами, более подготовлены к ситуациям неудачи, нацелены на преодоление любых препятствий. Развитая произвольность в поведении и деятельности, значительные волевые усилия, которые закрепляются на систематических занятиях, позволяют им более спокойно относиться к ситуациям, блокирующим удовлетворение потребностей.

Таким образом, проанализировав общие тенденции, характеризующие конкретно-личностные отношения младшего школьника с другими людьми и проявляющиеся в его межличностных отношениях, мы видим, что танцевальные занятия как целенаправленная и системная деятельность создает дополнительные условия для более удачной социальной адаптации ребенка в социуме, через развитие межличностных отношений ребенка с коллективом, сверстниками и взрослыми. Однако ускоренное взросление младшего школьника, занимающегося танцами, может создавать сложности во взаимоотношениях со сверстниками из обычной школы, развивать завышенную самооценку, провоцируя ряд трудностей, с которыми сталкиваются одаренные дети. В системе дополнительного образования необходимо психологически грамотно учитывать особенности развития межличностных отношений младших школьников. Важно учитывать полученные результаты для создания благоприятной атмосферы в танцевальной группе, а также с целью учета индивидуальных особенностей детей. Развитая система взаимоотношений в группе будет поддерживать каждого участника, возможная смена партнера будет проходить более естественно, в результате чего индивидуальные и групповые достижения могут иметь более высокие показатели.

Литература:

1. Вакуленко Е.С. Танцевальный спорт как одно из направлений современного спорта // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – 2019. – 298 с.
2. Давыдов М.В. Физическая культура. Танцевальный спорт: Методическое пособие / М.В. Давыдов, А.Н. Зиновьев, М.В. Купреев, А.А. Ивачев. – СПб. 2019. – 28 с.
3. Прокопчук Ю.А. Предпосылки формирования физкультурно-спортивной активности детей среднего школьного возраста / Ю.А. Прокопчук, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова, Н.Н. Пешков, В.А. Чернышов, Е.В. Фешина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – Т. 25. – № 1. – С. 241-246.
4. Распопова А.С. Психология физической культуры и спорта: Учебное пособие / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко, И.В. Харитоновна. – Краснодар. – 2019. – 260 с.
5. Серова Л.К. Психологическая характеристика танцевального спорта / Л.К. Серова, Л.Г. Чернышева, Е.И. Сидоров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 393-397.

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

О.С. Васильченко, преподаватель

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

***Аннотация.** В работе рассмотрен уровень понимания юными спортсменами необходимости психологической подготовки в тренировочном процессе. Проанализированы особенности и признаки психической готовности спортсмена к соревнованиям.*

***Ключевые слова:** психологическая подготовка, соревновательная деятельность, этапы подготовки, спортивная форма.*

В процессе изучения подготовки юных борцов в возрасте 12-14 лет на тренировочном этапе основное внимание было уделено психологической подготовке. Анализ проведенного анкетирования 15 спортсменов из разных групп, занимающихся борьбой в спортивной школе, показал, что 67% начали заниматься с 9 лет и имели опыт выступления на соревнованиях. Остальные юные борцы имели опыт контрольных схваток. По физической подготовленности все соответствовали уровню тренировочного этапа. За год занятий в тренировочных группах все спортсмены получили соревновательный опыт. Более 70% из них испытывали предстартовую лихорадку. На вопрос о том, как они справлялись с данным состоянием, все дети ответили по-разному: слушали музыку, разговаривали с другими участниками, слушали наставления тренера и так далее. Также был задан вопрос «включена ли психологическая подготовка в тренировочный процесс», 50% занимающимся ответили, что в процессе тренировки уделяется время психологической подготовке, 50% дали отрицательный ответ. Все опрошенные трактовали психологическую подготовку как готовность к быстрым и точным действиям в непредвиденной ситуации во время поединка, а 46% занимающихся считают, что она обеспечивается с помощью тренировочных поединков и подвижных игр с силовыми элементами.

На каждом этапе психологическая подготовка имеет свои особенности. Так, на начальном этапе данный вид подготовки занимает малый процент и является скрытым, что обусловлено физиологическими особенностями ребенка по восприятию ситуации и может проводиться в виде спортивных и подвижных игр, эстафет, обусловленных и полуобусловленных схваток [1, 2, 4]. На тренировочном этапе психологическая подготовка должна отражать требования соревновательной деятельности к психической готовности спортсмена. Основными признаками оптимальной спортивной формы спортсмена может быть реальная оценка своей подготовленности, желание к активным действиям в ходе поединка с четкой оценкой возможных действий соперника, умением управлять и контролировать свое предстартовое эмоциональное и нервно-психическое состояние как до соревнований, так и во время схватки, умение перестраиваться в ходе поединка в зависимости от непредвидимых действий соперника [4, 5, 6].

Педагогический и психологический аспекты, применяемые в подготовке спортсменов, направлены на обеспечение психической готовности к соревнованиям в единстве с физической, тактической, технической и теоретической подготовкой [3, 7]. Педагогический аспект во многом зависит от личности тренера, который обеспечивает поиск путей и средств, формирующих необходимые качества, что влияет на результат и долголетие ученика. Опыт проведения психологической подготовки ведущих тренеров, анализ руководящих документов показывает, что определенный уровень знаний в психологии личности спортсмена, применении средств и методов формирования психических качеств необходим как тренеру, так и спортсмену.

Литература:

1. 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.
2. Парамзин В.Б. Физическое состояние школьника – как основной компонент построения процесса физического воспитания / В.Б. Парамзин, М.Т. Рахмонова // Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых Южного федерального округа: материалы конференции. – КГУФКСТ. – 2013. – 92 с.
3. 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.
4. Яцык В.З. Дефиниция состояния тревожности у единоборцев при подготовке к соревнованиям / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, А.В. Каргопольцев // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – №1. – С. 308-309.
5. Яцык В.З. Влияние уверенности в своих силах на снижение чрезмерной тревожности у единоборцев / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, А.В. Каргопольцев // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – №1. – С. 312-313.
6. Яцык В.З. Особенности первоначального обучения студентов передвижению на лыжероллерах / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Гобиков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2016. – №1. – С. 262-264.
7. Яцык В.З. Особенности планирования нагрузок в условиях учебно-тренировочных лыжных сборов в среднегорье с учетом психоэмоционального состояния / В.З. Яцык, О.С. Васильченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – КГУФКСТ (Краснодар). – С. 177-182

ДИСЦИПЛИНА МАРКЕТИНГ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО ВУЗА

Е.П. Гетман, кандидат экономических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье поднимаются вопросы, связанные с обоснованием необходимости включения в обучение студентов спортивного вуза дисциплин, направленных на формирование маркетинговых компетенций. В статье анализируется необходимость изучения студентами спортивного вуза теоретических положений и практических маркетинговых навыков.*

***Ключевые слова:** маркетинг, межпредметные связи, спортивный вуз, обучающиеся.*

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» в настоящей своей редакции не предполагает компетенции, направленные на формирование экономико-управленческих знаний, в том числе формирование маркетинговых компетенций [1]. В то же время в педагогической практике российских спортивных вузов накоплен большой опыт преподавания дисциплин экономико-управленческого цикла. В Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма кафедра управления в спорте и образовании занимается формированием компетенций организационно-управленческой деятельности, что отражается во многих публикациях кафедры, научно-исследовательской деятельности.

Вызывает опасение и, безусловно, отразится на практической спортивной деятельности в ближайшем и отдаленном будущем продолжаясь сохраняться убежденность и при разработке новых профессиональных стандартов обучения. Данная негативная уверенность подтверждается исключением компетенций, связанных с экономической и маркетинговой деятельностью, из направления 49.03.01 «Физическая культура». В образовательной среде, и это отмечено достаточно давно, в угоду «своим курсам», иногда под «своих профессоров», исключается ряд дисциплин, расцениваемых как незначимые и несущественные. Такая волонтаристская деятельность была распространена еще в западных университетах в начале 19 века [3, 4]. Однако в современных условиях быстро меняющейся окружающей среды, усиления конкуренции и устаревания в короткие сроки многих знаний, умений и навыков такой подход недопустим. Все исключаемые и включаемые в учебный план дисциплины должны проходить строгий квалифицированный экспертный отбор с включением в отборочную комиссию научных экспертов.

Так, на уровне так называемого обыденного сознания продолжает сохраняться убеждение, что, во-первых, маркетинг – это синоним термина реклама, и так как реклама ассоциируется с навязчивыми предложениями «бесполезных» товаров и услуг, иногда даже специалистами оценивается ее низкая эффективность, как вида специальной деятельности, то и маркетинг тоже определяется как «лишняя» функция. Во-вторых, считается даже в среде профессионалов, что маркетингом можно заниматься без наличия специального обучения, и, в-третьих, что роль маркетинга в показателях роста объемов продаж организации столь низка, и его функционал столь несущественен, что можно упразднить сам отдел маркетинга и забыть о нем как источнике высоких расходов. На российских предприятиях, куда, несмотря на сопротивление разных служб и их специалистов, «пришел» маркетинг, сложилась еще более парадоксальная ситуация: когда на предприятии все идет нормально или добились высоких показателей, то, как правило, на позитивную роль маркетинга подумают в последнюю очередь, но как только идет снижение прибыли, объемов продаж, уменьшение количества клиентов, виновник находится быстро и все неудачи начинают приписывать низкой активности маркетологов. Что касается спортивной сферы

деятельности, то роль маркетинга проявила себя, пожалуй, только на рынке фитнес-индустрии. В российской образовательной и иной деятельности, связанной со спортом, маркетинг пока не показал себя, часто из-за недостаточного финансирования бюджетных организаций, а чаще из-за банального непонимания и недооценки роли и значения маркетинга в организационных и прочих процессах.

Из анализа результатов опроса студентов направления 49.03.01 «Физическая культура» разных профилей видно, что у обучающихся складывается к четвертому курсу четкое понимание «себя в профессии». Студенты убеждены, что они, являясь наемными работниками, будут выполнять свои функциональные обязанности учителя физической культуры, тренера спортивного центра, и маркетинг не входит в круг их профессиональных обязанностей. Однако после изучения курса «Маркетинг в физической культуре и спорте» у части обучающихся, как показывают опросы, происходят значимые изменения в понимании маркетинга и его роли в спортивной организации и, что, может еще более важным, приходит понимание и осознание своих расширяющих профессиональных возможностей [6], которые, на наш взгляд, позволяют выпускникам в дальнейшем развить свой маркетинговый потенциал. Кроме того, при разработке учебного плана важным является последовательность выхода дисциплины и ее сочетание взаимодействием с другими дисциплинами, что позволяет усилить межпредметные связи, добиться появления синергетического эффекта. Например, действующий учебный план на сегодняшний день относительно оптимален в этом сочетании, когда на втором курсе выходит дисциплина «Экономика», которая в настоящее время заменена на отраслевую дисциплину «Экономика физической культуры и спорта», а отраслевые дисциплины «Менеджмент в физической культуре» и «Маркетинг в физической культуре» выходят на четвертом году обучения, позволяя на семинарских занятиях больше внимания уделять практической стороне развития профессиональных навыков и умений будущих выпускников.

Во многих публикациях уже поднимался вопрос о неравнозначности замены дисциплины «Экономика» на отраслевую дисциплину «Экономика физической культуры и спорта», но этот вопрос не является предметом изучения настоящей статьи [4]. Однако оптимальнее и эффективнее выглядит следующая последовательность учебных дисциплин экономико-управленческого направления: на 2 курсе – «Основы экономики» – вводный курс в базовые понятия, категории и экономические законы и теории, 3 курс: дисциплина «Экономика физической культуры и спорта», позволяет проанализировать отраслевые экономические аспекты. А на 4 курсе планировать выход отраслевых дисциплин: «Менеджмент в физической культуре» и «Маркетинг в физической культуре» [4, 5]. В предлагаемом расширении перечня дисциплин экономического цикла важным является предложение возможного сокращения аудиторных часов, что не повлечет сокращения других дисциплин. Также важным является обязательное планирование в учебном плане дисциплин психологического, педагогического, правового и исторического циклов [6], которые позволяют усилить эффективность маркетинговых понятий, глубже понять маркетинговые управленческие концепции, инструментарий, способствуют развитию гуманистического подхода в образовательном процессе, который направлен на саморазвитие, самосовершенствование и самореализацию обучающихся.

Литература:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура <http://kgufkst.ru/kgufk/html/svedoo5.html>
2. Ащеулов А.А. Бизнес – проектирование в сфере спорта / А.А. Ащеулов, А.С. Тютюнников. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 87 с.
3. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 137 с.
4. Зубарев Ю.А. Подготовка менеджеров для сферы физической культуры и спорта: монография. – Волгоград, ПРИНТ, 2003. – 320 с.
5. Орлова Э.А. Некоторые аспекты формирования имиджа Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в студенческой среде / Э.А. Орлова, Ю.А. Прокопчук, Ю.Г. Бич // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2017. – №4. – С. 35-43.

ДИНАМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ: ДОЛГОСРОЧНЫЕ И КРАТКОСРОЧНЫЕ АСПЕКТЫ

Г.Б. Горская, доктор психологических наук, профессор
С.В. Фомиченко, кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Современный спорт высших достижений характеризуется предельно высоким уровнем конкуренции на международной арене, трудностью поиска резервов улучшения предельно высоких спортивных результатов и достижения высокой конкурентоспособности спортсменов. Современные исследователи отмечают возрастание вклада психологических факторов в достижение спортивных результатов высококлассных спортсменов [5, 8], что побуждает к поиску психологических ресурсов их конкурентоспособности.*

***Ключевые слова:** спортсмены, психическая устойчивость, ресурсы.*

Тот факт, что наличие многочисленных данных о взаимосвязях показателей личностных качеств спортсменов и различных показателей эффективности деятельности спортсменов оказалось недостаточным для разработки конструктивной стратегии поиска психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов, порождает необходимость определения новых ракурсов рассмотрения вклада психологических факторов в достижения атлетов.

К недостаточно исследованному аспекту поиска психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов следует отнести рассмотрение динамики психологической регуляции спортивной деятельности. Его значимость связана с несколькими обстоятельствами. Во-первых, это раннее начало спортивной карьеры, вследствие чего процесс приобретения спортивного мастерства совпадает во времени со становлением механизмов осознанной саморегуляции деятельности, обусловленным уровнем интеллектуального развития и личностной зрелости. Во-вторых, это накопление данных о долговременных факторах нарастания психического напряжения как в условиях тренировок, так и в условиях соревнований. Следствием устойчивого роста психической напряженности становится психическое выгорание спортсменов.

Специально организованные исследования динамических аспектов психической регуляции спортивной деятельности немногочисленны. В связи с этим целью данного исследования явился метаанализ исследований, проведенных на кафедре психологии КГУФКСТ по проблеме психологических ресурсов самореализации личности в спорте, в той или иной мере затрагивающих указанную проблему. Данные исследований анализировались в нескольких направлениях. К ним отнесены: проявления в деятельности спортсменов закономерностей возрастного развития в соотношении с требованиями спортивной деятельности на протяжении многолетней спортивной карьеры; динамика психической регуляции спортивной деятельности на протяжении соревновательного сезона в зависимости от квалификации спортсменов. Основным материалом для проведения мета-анализа послужили исследования, затрагивающие главным образом проблематику ресурсов устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу и конструктивного включения спортсменов в социальный контекст спортивной деятельности.

Задачами исследования было выявление соотношения роли возрастных особенностей психического развития спортсменов и требований спортивной деятельности как факторов, определяющих динамику регуляторов деятельности спортсменов, а также определение

актуальных направлений исследования динамических аспектов регуляции деятельности спортсменов на протяжении различных по длительности промежутков времени.

Необходимость анализа специфики психической регуляции деятельности на протяжении многолетней спортивной карьеры подтверждается данными Т.С. Тимаковой [8] о том, что долговременную успешную спортивную карьеру имеют спортсмены со специфическим паттерном личностных свойств, обеспечивающих соответствие мобилизации функциональных и психологических ресурсов объективным требованиям деятельности, исключение чрезмерных затрат собственных сил.

Анализ специфики психической регуляции деятельности на протяжении многолетней спортивной карьеры позволил выявить несколько существенных фактов. Во-первых, в случае, когда требования спортивной деятельности поддерживают тренд психического развития в конкретном возрасте, спортивная деятельность способствует становлению психической регуляции деятельности, повышающей конкурентоспособность спортсменов [1]. Во-вторых, вклад одних и тех же психологических ресурсов, например уровня интеллектуального развития, меняется на протяжении многолетней спортивной карьеры. В частности заслуживает внимания перестройка психической регуляции деятельности при переходе от подросткового возраста к периоду ранней взрослости [6]. В-третьих, опыт преодоления стрессовых ситуаций во время соревнований стимулирует развитие психологических ресурсов устойчивости к нему [1, 4]. В-четвертых, происходящее в процессе многолетнего спортивного совершенствования принятие спортсменами требований и ценностей спортивной деятельности приводит к изменению регуляции устойчивости к стрессовым ситуациям. Примером такого рода изменения может служить установленное в исследовании А.С. Распоповой [7] возрастание по мере роста квалификации спортсменов показателя социально предписанного перфекционизма, свидетельствующего о восприятии требований социума как сложных, если не чрезмерных. Оно отражает свойственное спорту высших достижений внимание социума к достижениям спортсменов, которое становится источником психологического давления. Но наличие положительных корреляционных связей показателя социально предписанного перфекционизма с показателями субъектных свойств личности говорит о том, что общественное внимание становится для высококлассных спортсменов, с одной стороны, неизбежным условием спортивного образа жизни, а с другой стороны, своего рода вызовом, мобиливающим на достижение высоких результатов. В-пятых, по мере взросления спортсменов снижается их ориентация на группу, с которой они взаимодействуют, и социальную поддержку с ее стороны при возрастании опоры на собственные личностные ресурсы [4].

Анализ динамики психической регуляции устойчивости спортсменов к стрессу на протяжении соревновательного сезона выявил несколько заслуживающих внимания тенденций. Во-первых, на протяжении соревновательного сезона продолжительностью несколько месяцев происходит перестройки регуляции психической устойчивости. Во-вторых, изменения регуляции могут иметь характер как интеграции личностных ресурсов психической устойчивости, так и их дезинтеграции. Дезинтеграция личностных ресурсов психической устойчивости сопряжена со снижением устойчивости к стрессу и неудачными выступлениями [2, 3]. В-третьих, в командных видах спорта по мере накопления психической усталости наблюдается рассогласование усилий, направленных на индивидуальную психическую стабильность, и тенденций к мобилизации групповой психической устойчивости [2, 4]. В-четвертых, с ростом квалификации и по мере взросления отмечается дифференциация психологических ресурсов поддержания личной и командной психической устойчивости.

Результаты исследования позволяют определить актуальные направления исследований динамики психической регуляции деятельности спортсменов как в долгосрочном плане на разных этапах многолетней подготовки, так и на протяжении более ограниченных по продолжительности интервалов времени, от соревновательного сезона до многодневного соревнования.

К исследованиям первой категории может быть отнесено изучение вклада личностной зрелости в достижения спортсменов, роли профессионально важных личностных качеств в поддержании устойчивости спортсменов к источникам психических нагрузок различного происхождения в зависимости от возраста спортсменов и их квалификации, осознанной саморегуляции деятельности спортсменов на разных этапах многолетней подготовки.

Второе направление исследований может быть представлено изучением динамики психической регуляции деятельности в индивидуальных и командных видах спорта, в том числе в таком малоисследованном виде спортивных команд, как спортивные диады.

Литература:

1. Вълканова Я.Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. псих. наук. – Краснодар: КГУФКСТ, 2004. – 24 с.

2. Горская Г.Б. Динамика регуляции психической устойчивости команды на протяжении соревновательного сезона / Г.Б. Горская, В.Г. Дыдарь // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. – № 8. <https://doi.org/10.24158/spp.2017.8.8>

3. Горская Г.Б. Устойчивость спортсменов к хроническому стрессу: динамика психической устойчивости / Г.Б. Горская, Т.А. Орлова // Общество: социология, Психология, педагогика. – 2018. – № 9. <https://doi.org/10.24158/spp.2018.9.11>

4. Горская Г.Б. Психологические ресурсы преодоления долговременных психических нагрузок на разных этапах профессиональной карьеры спортсменов командных видов спорта / Г.Б. Горская, З.Р. Совмиз // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 88-93.

5. Квашук П.В. Факторы, определяющие спортивную результативность квалифицированных и юных спортсменов в группах видов спорта // Юбилейная научно-практическая конференция, посвященная 70-летию ВНИИФК «Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России». – М.: 2003, С. 89-90.

6. Пархоменко Е.А. Особенности личностного и интеллектуального развития спортсменов в условиях ранней профессионализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар: КГУФКСТ, 2002. – 24 с.

7. Распопова А.С. Возрастные особенности проявления перфекционизма в спорте: автореф. дис. ... псих. наук. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 24 с.

8. Тимакова Т.С. Критерии и тенденции отбора в спорте высших достижений // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 5. – С. 53-57.

**ВКЛАД СРЕДОВЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ В ПРОЯВЛЕНИЯ
САМООЦЕНКИ И ИХ ИЗМЕНЕНИЯ ПО МЕРЕ ВЗРОСЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ
СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ 12-13 И 14-16 ЛЕТ**

Н.С. Деговцев, аспирант

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

***Аннотация.** В статье представлен анализ научной литературы по вопросу влияния средовых и личностных компонентов на формирование самооотношения у подростков. Проанализированы результаты исследования частоты корреляционных взаимосвязей компонентов самооотношения с параметрами личностных качеств, взаимоотношений с близким окружением и мотивацией у спортсменов возрастных групп 12-13 и 14-16 лет, занимающихся единоборствами.*

***Ключевые слова:** самооценка, уверенность в себе, возрастные особенности, личностные качества, мотивация.*

При проведении многолетнего психологического сопровождения спортсменов тренеру необходимо понимать, что поведение спортсмена на соревнованиях или тренировках зависит не только от количества тренировочных и соревновательных нагрузок, но и от уровня отношения в коллективе. Спортсмен не живет изолированно от остального общества, т.е. на формирование его личностных качеств действует уровень отношения с родителями, со сверстниками вне секции и учителями в школе. Весь этот комплекс факторов может так или иначе повлиять на формирование самооценки, уверенности в себе, постановки жизненных целей, а также может стать барьером или ресурсом для успешного выступления на соревнованиях [1].

Работы ученых А.А. Папуры, А. Бандуры, Н.В. Самоукиной, М. Селигмана, И.В. Гребенщикова, которые исследовали в своих работах приобретение такого качества, личности как уверенность в себе, рассматриваемого как ресурс успешности в жизни, отмечали вклад именно родительского отношения в его формирование. Авторы говорили о том, что именно родители являются примером для формирования необходимых жизненно важных поведенческих особенностей [3, 4, 5].

На основе сформированной базы уверенного поведения ребенок или подросток транслирует это в отношениях со сверстниками и взрослыми. От уровня сформированной самооценки зависит качество общения в социуме. Подростки с низкой самооценкой обычно недооценивают своих реальных возможностей, что приводит к робости в общении, невозможности реализовать свои способности, застенчивости, уязвимости к критике. Все это побуждает подростка к сокращению контакта с окружающими людьми, что приводит к ограничению близости в общении.

Работая в коллективе, педагогу необходимо учитывать различные индивидуальные особенности детей и подростков. Необходимо создавать климат, который был бы комфортен для всех ее членов [2]. Но это все невозможно делать без понимания того, какой из факторов в тот или иной возрастной период взаимосвязан с самооценкой, и понимания возвратной тенденции изменения ведущих факторов.

Цель исследования – установление ведущих средовых и личностных факторов проявления самооценки и динамики из изменения по мере взросления на примере спортсменов-единоборцев 12-13 и 14-16 лет.

В исследовании приняли участие 100 спортсменов, специализирующихся в единоборствах (дзюдо, самбо, карате (стили шотокан и киокушинкай), рукопашный бой, бокс). Возрастной диапазон респондентов по двум группам: 12-13 лет (n=50), 14-16 лет

(n=50). В исследовании были использованы следующие методики: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн; 14-факторный тест Кеттелла; Шкала «Тренер-спортсмен»; методика восприятия родительского отношения; методика анализа социально-психологических связей учащихся (по их самооценке); «Почему я занимаюсь спортом?».

Согласно цели исследования мы провели анализ частоты достоверных корреляционных взаимосвязей самооценки с параметрами отношений с социальным окружением, мотивацией и личностных свойств. Данные представлены на рисунках 1 и 2. Анализ проводился по общему количеству взаимосвязей, без учета типа корреляционных взаимосвязей.

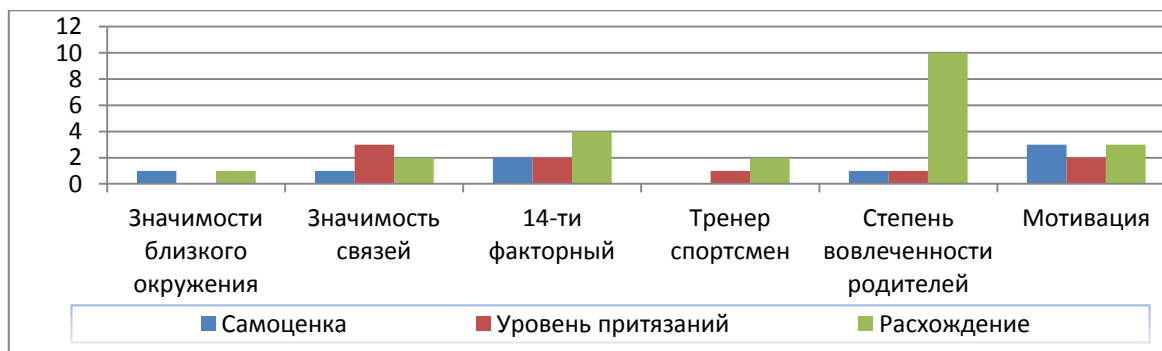


Рисунок 1. Частота корреляционных взаимосвязей самооотношения по методике Дембо-Рубинштейн с параметрами личностных качеств, взаимоотношений с близким окружением и мотивацией в группе юношей 12-13 лет

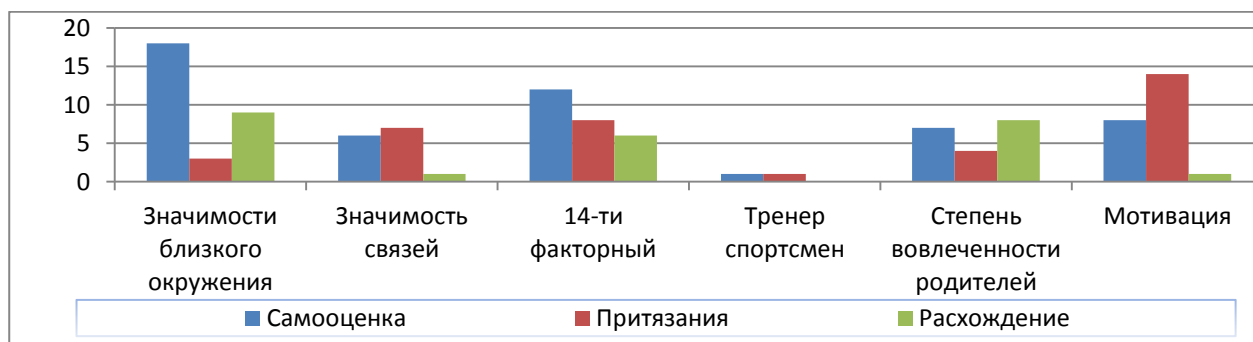


Рисунок 2. Частота корреляционных взаимосвязей самооотношения по методике Дембо-Рубинштейн с показателями близкого окружения спортсмена, типов взаимосвязей с близким окружением, личностных качеств, отношений с тренером, родителями и показателями мотивации в группе юношей 14-16 лет

Анализ частоты корреляционных взаимосвязей внутри каждой группы спортсменов показал, что по данным группы 12-13 лет видно преобладание частоты корреляционных взаимосвязей по показателю расхождения самооценки и уровня притязания по отношению к другим показателям, особенно это ярко прослеживается по таким показателям, как степень вовлеченности родителей, личностные качества и отношение с тренером. Такие данные свидетельствуют о несформированной и неустойчивой самооценке младшей группы и в большей степени зависимости ее от степени вовлеченности родителей в спортивную жизнь детей.

В группе 14-16 лет видно преобладание частоты корреляционных связей показателей самооценки и уровня притязаний по отношению к расхождению, что в свою очередь свидетельствует о сформированной самооценке. Стоит отметить, что фокус важности параметров в данной группе ориентирован на поддержание адекватного уровня самооценки у

подростков. В старшей группе важным является значимость близкого окружения, а для младшей – вовлеченность родителей в процесс деятельности детей. Можно сказать, что подростки по мере взросления ищут в отношениях не только теплоту и понимание по отношению к ним, а они начинают выделять для себя значимый круг лиц, который станет гарантом отношений, основывающихся на помощи в достижении жизненных целей, ориентиром в жизни, примером правильного поведения в различных ситуациях.

При сравнительном анализе корреляционных взаимосвязей показателей самооценки с параметрами личностных качеств, взаимоотношений с близким окружением и мотивацией между групп юношей 12-13 и 14-15 лет выявлено преобладание частоты корреляционных взаимосвязей в старшей группе по всем показателям, это в особенности касается значимости лиц близкого социального окружения. Аналогичная ситуация прослеживается в частоте достоверных корреляционных взаимосвязей показателей уровня притязаний с вышеперечисленными параметрами, кроме показателя по шкале «Тренер-спортсмен».

По частоте достоверных корреляционных взаимосвязей с показателями расхождения самооценки и уровня притязаний можно сказать, что данные имеют отличия от двух предыдущих показателей. Есть параметры, где частота корреляционных взаимосвязей выше в младшей группе, чем в старшей. Это говорит о том, что младшая группа отличается более низким уровнем уверенности в себе, в отличие от старшей группы. С этим связано увеличение количества показателей, которые могут повлиять на уровень самооценки, прежде всего к ним относятся вовлеченность родителей, отношения с тренером, значимость связи с близким социальным окружением.

Можно сделать заключение о том, что психологическое сопровождение спортсменов – это многокомпонентный процесс, в котором многое скрыто от глаз специалиста, работающего с командой. Необходимо проводить анализ не только работы тренера и климата внутри команды, но и анализировать жизнь спортсменов, которая происходит все тренировок. Данное исследование показывает, что в каждом возрастном периоде ведущие факторы, взаимосвязанные с самооценкой, разные, и их важность меняется по мере взросления. Эти данные послужат базой для создания методики формирования адекватной самооценки с учетом возрастных особенностей, личностных качеств и особенностей отношения с близким окружением.

Литература:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Краснодар, 2008. – 220 с.
2. Китова Я.В. Мотивационный климат: особенности и устойчивость // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – С. 89-90
3. Папура А.А. Психологическое сопровождение подростков по формированию уверенности в себе как показателя субъективной оценки качества жизни: дис. ... канд. психол. наук / Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Ставрополь, 2011. – 256 с.
4. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. – М.: ИНТОР, 1997. – 192 с
5. Селигман М. Жизнестойкость. – Сан-Франциско: Фреман, 1975.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ

К.А. Дробышева, психолог научно-исследовательской лаборатории психологических проблем физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Спорт является одним из стрессогенных видов деятельности, для достижения намеченных целей и поддержания психического и физического благополучия спортсменам необходимо владеть ресурсами по поддержанию психической устойчивости. В данной работе установлены механизмы формирования жизнестойкости спортсменов. Показаны значимые личностные свойства для развития жизнестойкости спортсменов.*

***Ключевые слова:** личностные ресурсы, сопротивляемость стрессу, жизнестойкость, спортсмены.*

Включаясь в деятельность, спортсмен сталкивается с большим количеством стрессоров различного происхождения. Поддержание психической устойчивости и способность конструктивно преодолевать стрессоры является значительным фактором самореализации спортсменов. Успешность разрешения трудностей обусловлена личностными свойствами, которые выступают ресурсами по разрешению стрессовых ситуаций [2, 3]. С. Мадди и С. Кобейса определяли жизнестойкость как личностную характеристику, отражающую систему убеждений человека о себе, мире и о взаимоотношениях с миром, включающую три переменных: включенность в разрешение трудностей, уверенность в подконтрольности ситуаций, а также готовность к риску [6]. Высокая жизнестойкость позволяет оставаться активным субъектом деятельности. Жизнестойкость, с одной стороны, влияет на когнитивную оценку ситуации, восприятие трудностей как трамплина для роста, а с другой стороны, способствует активному преодолению трудностей, стимулируя спортсмена к разрешению возникающих препятствий [4].

В исследовании спортсменов показано, что баскетболисты с высокой жизнестойкостью характеризуются успешными действиями в условиях борьбы на площадке. При обследовании игроков в регби установлено, что чем выше уровень спортивного мастерства, тем выше все компоненты жизнестойкости [4]. Жизнестойкость положительным образом влияет на все личностные конструкты спортсменов, независимо от квалификации. С повышением уровня жизнестойкости возрастает степень социально-психологической адаптированности личности. Жизнестойкость влияет не только на оценку ситуации, но и на активность спортсменов по ее преодолению [1]. У высококлассных спортсменов уровень жизнестойкости выше, чем у спортсменов массовых разрядов [5].

Таким образом, жизнестойкость выступает ресурсом спортсменов по сопротивляемости стрессу и самореализации. При этом наряду с активным исследованием данного феномена не освещены в полной мере механизмы формирования жизнестойкости и ее связь с другими личностными характеристиками. Этим объясняется актуальность данного исследования.

Целью исследования является выявление личностных предпосылок формирования жизнестойкости спортсменов. Для реализации намеченной цели были использованы следующие психодиагностические методы: тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; опросник маркеры факторов «Большой пятерки» Л. Голдберга, в адаптации Г.Г. Князева, опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда, адаптированный на кафедре психологии КГУФКСТ. Обработка полученных данных проводилась с помощью методов математической статистики. В исследовании приняли участие 88 спортсменов от 15 до 24 лет, квалификация: I взрослый, КМС, МС, МСМК.

Согласно полученным корреляционным взаимосвязям, интегральный показатель жизнестойкости и составляющие его компоненты «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» положительно коррелируют с показателями базисных убеждений «образ Я», «убежденность в удаче» и «убежденность в контроле», так же положительно взаимосвязаны с чертами Большой пятерки «экстраверсия», «эмоциональная стабильность», «открытость новому опыту» и прямо коррелируют с внутренним мотивом «знание». Уверенность спортсменов в собственных высоких возможностях, убежденность в подконтрольности выполняемой деятельности, в том, что удача и везение на их стороне, коммуникабельность, умение находить контакт с социальным окружением, эмоциональная устойчивость, способность контролировать эмоции, стремление расширить кругозор, обогатить имеющиеся умения и навыки способствуют активному включению в разрешение возникающий трудностей, принятию ответственности за их устранение на себя, готовности идти на риск ради достижения намеченных целей, конструктивно реагировать на трудности, воспринимать их как менее стрессовые.

Интегральный показатель жизнестойкости и компоненты «вовлеченность», «контроль» положительно коррелируют с чертой Большой пятерки «сознательность», с внутренним мотивом «компетентность» и внешним мотивом «идентификация» и обратно с амотивацией. Ответственность, дисциплинированность, сознательность в процессе деятельности, желание совершенствовать мастерство, восприятие спорта как лично значимого и чувство ответственности перед социальным окружением способствуют активному и самостоятельному включению в разрешение трудностей, адекватному реагированию на трудности.

Компоненты жизнестойкости «вовлеченность», «принятие риск» и интегральный показатель жизнестойкости положительно коррелируют с показателями имплицитных представлений личности «убежденность в справедливости» и «убежденность в доброжелательности окружающего мира» и с внутренним мотивом «новые впечатления». Убежденность в справедливости получаемых результатов и доброжелательности социального окружения, уверенность, что при необходимости будет оказана помощь, желание получать положительные эмоции от занятия спортом способствуют активному включению в деятельность, готовности идти на риск ради достижения намеченных целей, восприятию трудностей как факторов достижения цели.

Сформированная позитивная система базисных убеждений, коммуникабельность, умение управлять своими эмоциями, готовность расширять имеющиеся знания, ответственность, внутренняя мотивация, сознательность в процессе занятия спортом способствуют формированию жизнестойкости. Таким образом, для эффективного противостояния стрессу важно формировать комплекс личностных характеристик.

Литература:

1. Босенко Ю.М. Психологические предпосылки жизнестойкости теннисистов // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2019. – №1. – С. 19-24.
2. Горская Г.Б. Личностные ресурсы спортсменов – представителей командных видов спорта как фактор сопротивляемости стрессу: динамический анализ // Материалы Международного научно-практического конгресса «Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта», посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. – Москва, 2018. – С. 49-53.
3. Горская Г.Б. Личностные ресурсы сопротивляемости стрессу у каратистов стиля коикусинкай / Г.Б. Горская, Е.Р. Кадырова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 90. – С. 267-272.
4. Личностный потенциал: Структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 675 с.
5. Golby J., Sheard M. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league // Personality and Individual Differences. № 37. 2004. pp. 933-942.
6. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology. 2006. Vol. 1. P. 160-168.

**АССЕРТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

А.А. Дубовова, кандидат психологических наук, доцент
И.В. Харитоновна, кандидат психологических наук, доцент
Т.С. Коновалова, студентка

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

***Аннотация.** В статье представлены результаты изучения феномена assertивности у обучающихся направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Было установлено, что между обучающимися направленностей (профилей) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» и «Спортивный менеджмент» нет статистически достоверных различий по показателям assertивности, но также установлено, что процент встречаемости низких значений по показателю «Независимость» выше у обучающихся направленности (профиля) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта». Выявлены статистически достоверные различия в профилях межличностных отношений. У обучающихся направленности (профиля) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» выявлена большая выраженность типов отношений «Эгоистичный» и «Доминирование». Полученные результаты свидетельствуют о специфике видов деятельности изучаемых направленностей (профилей). Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о разнице связей изучаемых параметров в зависимости от направленности (профиля) подготовки обучающихся.*

***Ключевые слова:** обучающиеся, направленность (профиль) подготовки, «Спортивный менеджмент», «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», assertивность, межличностные отношения.*

В настоящее время подготовка специалистов в области физической культуры и спорта актуальна. Рассматриваемое направление подготовки предполагает активное взаимодействие с социумом, развитие межличностных взаимоотношений. Показателем гармоничного и продуктивного взаимодействия является развитая социальная активность, стремление к самореализации и самоутверждению, а также независимость, уверенность в себе [1, 4, 5]. В настоящее время, когда круг общения не ограничивается строгими рамками, существует тенденция к изменению личностных приоритетов во благо интересов других. Поэтому немаловажной характеристикой для человека является степень овладения навыками assertивного поведения (автономией, независимостью от внешних влияний и оценок, регулированием собственного поведения) [2, 3].

Специфика спортивной деятельности и сферы спортивного менеджмента способствуют проявлению assertивного поведения. Для специалистов в данных сферах характеристики, такие как уверенность и независимость являются важными, поскольку оба рассматриваемые вида деятельности предусматривают активное межличностное взаимодействие с окружением, а развитие продуктивных коммуникативных навыков – важная задача, стоящая перед личностью [3].

Целью исследования явилось изучение особенностей взаимосвязи показателя assertивности и межличностных отношений у обучающихся направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Изучение assertивности проводилось при помощи методики «Тест на assertивность» (В. Каппони, Т. Новак), исследование типов отношения к окружающим проводилось по методике «Диагностика межличностных отношений Лири». В исследовании приняли участие

30 обучающихся направленности (профиля) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» и 33 обучающихся направления «Спортивный менеджмент».

Результаты исследования. Анализ полученных результатов по показателям ассертивности свидетельствует о том, что между обучающимися направленности (профиля) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» и «Спортивный менеджмент» статистически достоверных различий нет. Показатели независимости и уверенности, социальной желательности находятся на среднем уровне. Также было установлено, что в группе обучающихся по направленности (профилю) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» процент респондентов с высокими значениями по показателю «Уверенность» больше, чем в группе «Спортивный менеджмент», а по показателю «Независимость» имеют низкие значения большее число спортсменов, чем спортивных менеджеров. Это свидетельствует о том, что для спортсменов более характерным является ориентация на какие-либо внешние или внутренние факторы, оценки, что обуславливается спецификой спорта, постоянным участием в соревнованиях, совместной работой в команде, с тренером.

Анализ результатов по показателю межличностные отношения в обеих группах выявил схожесть профилей. Но также было установлено, что у обучающихся направленности (профиля) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» имеют большую выраженность типы отношений «Эгоистичный» и «Доминирование». Возможно, это связано со спецификой спорта, готовностью спортсмена брать на себя ответственность. Обучающиеся направленности (профиля) «Спортивный менеджмент» менее эгоистичны, поскольку основная их задача направлена на решение управленческих задач, что предполагает учитывать мнение окружающих, а также для них больше характерно подчинение, чем доминирование.

Корреляционный анализ выявил особенности связи показателя «Уверенность» с типами межличностных отношений «Авторитарный», «Эгоистичный», «Агрессивный», а также отрицательную взаимосвязь с «Зависимым» типом. Это свидетельствует о том, что чем выше у спортсменов уверенность в себе, в своих силах, тем они больше склонны к авторитарности, к лидерским отношениям. Спортсмены, в виду постоянной соревновательной деятельности, постоянно соперничают, поэтому эгоистичность может выступать как показатель уверенности в себе и своих силах.

Корреляционный анализ также выявил отрицательные связи между показателями «Независимость» и типами «Подчиненный» и «Дружелюбный». Независимость рассматривается как самостоятельность, автономность, способность брать на себя ответственность, принимать решения. Чем сильнее у спортсменов сформирована независимость, тем менее они способны проявлять дружелюбие и подчиняться кому-либо.

В группе обучающихся направленности (профиля) «Спортивный менеджмент» корреляционных связей между изучаемыми параметрами выявлено не было, что свидетельствует о том, что для менеджеров особенности проявления межличностных отношений не являются индикатором проявления ассертивности. Для них важен сам процесс достижения управленческой цели.

Литература:

1. Амбарцумян Н.А. Профессиональная ориентация обучающихся старших классов общеобразовательного учреждения // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар. – 2019. – Т.48. – С. 237-238.
2. Воробьева К.И. Ассертивность как системообразующее свойство субъекта адаптации // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 6. – С. 118-124.
3. Коновалова Т.С. Особенности ассертивности в юношеском возрасте / Т.С. Коновалова, А.А. Дубовова // Материалы XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, 2019. – 170 с.
4. Кучугурова А.О. Особенности взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма у спортсменов юношеского возраста / А.О. Кучугурова, А.А. Дубовова, Е.А. Пархоменко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 349-350.
5. Харитонов И.В. Психология физической культуры и спорта / И.В. Харитонов, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова. – Краснодар. – 2019. – 70 с.

РОЛЬ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА В СПОРТЕ

Я.В. Китова, аспирант

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

***Аннотация.** В данной статье рассматривается роль мотивационного климата в спорте, охарактеризован мотивационный климат «ориентация на задачу» и «ориентация на себя», представлены результаты исследования мотивационного климата в группе спортсменов, занимающихся командными видами спорта*

***Ключевые слова:** мотивация в спорте, мотивационный климат, «ориентация на задачу», «ориентация на себя».*

Современная жизнь быстро меняется. Меняются требования, ценности, установки, причем это касается всех сфер деятельности человека, и спорт не является исключением. В современном спорте постоянно происходят изменения, появляются новые требования, новые более сложные правила, критерии оценивания, новые виды спорта.

Сегодня спортсмен находится в очень сложных условиях конкуренции и неопределенности. Физическая и тактическая подготовленность высококвалифицированных спортсменов находятся на очень высоком уровне, разница заключается лишь в психологической готовности спортсмена к выступлению, умению собраться в стрессовой ситуации, готовности к соревновательной борьбе.

В современной подготовке спортсменов особое внимание уделяется психологическому сопровождению, так как от психологических ресурсов личности спортсмена зависит его успех. Чтобы вывести спортсмена на высокий уровень, необходимо развивать его сильные стороны и компенсировать слабые, работать над мотивацией [3].

Мотивационный климат является ресурсом для спортсменов. Мотивационный климат – это совокупность ценностей, ожиданий и поощрений, задаваемых социальным окружением спортсменов [1]. На мотивационный климат спортсмена оказывают влияние тренер, родители и сверстники [2]. Исследователи выделяют два типа мотивационного климата: ориентация на задачу и ориентация на себя. Мотивационный климат, ориентированный на задачу, предполагает, что спортсмен усердно работает, стремится к достижению цели, для него важен результат. Мотивационный климат, ориентированный на себя, предполагает, что спортсмен стремится продемонстрировать свое превосходство над другими [5, 7]. Исследователями доказано, что спортсмены, ориентированные на задачу, выступают более успешно [4, 6].

Для изучения роли мотивационного климата в спорте нами было проведено исследование, участие в котором приняли 50 спортсменов, занимающихся командными видами спорта, в возрасте от 16 до 18 лет. Были использованы следующие методики: методика изучения индивидуальной мотивации TEOSQ Duda, Whitehead 1998, методика изучения мотивационного климата PMCSQ-2 Newton, Duda, Yin 2000, методика изучения мотивационного климата, задаваемого сверстниками, PMCYSQ Ntoumanis 2005. Результаты исследования представлены в таблицах 1-3.

Таблица 1 – Показатели мотивации спортсменов

Показатели	Показатели мотивационного климата	
	ориентация на задачу	ориентация на себя
Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, n=50	11,34	10,8

Удалось установить, что спортсмены ориентированы на задачу в большей степени. Это можно объяснить тем, что спортсмены работают к команде, они объединены общей целью, для них важен общий успех, а не собственное превосходство над другими.

Таблица 2 – Показатели мотивационного климата в спорте

Показатели	Показатели мотивационного климата	
	ориентация на задачу	ориентация на себя
Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, n=50	34,28	19,52

Из таблицы видно, что в группе спортсменов преобладает климат, ориентированный на задачу. Однако следует отметить, что показатели мотивационного климата выше показателей индивидуальной мотивации спортсменов. Это можно объяснить тем, что климат в группе формируется стихийно, со стороны тренера не уделяется должного внимания формированию мотивационного климата в группе.

Таблица 3 – Показатели мотивационного климата, задаваемого сверстниками

Показатели	Показатели мотивационного климата	
	ориентация на задачу	ориентация на себя
Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, n=50	65,23	24,17

Таким образом, можно сделать вывод, что спортсмены в большей степени ориентированы на задачу. Они осознают, что для достижения высокого результата необходимо усердно тренироваться, спортсмены готовы к серьезной работе, несмотря на трудности.

Литература:

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 4. – 2016. – С. 85-91.
2. Деговцев Н.С. Удовлетворенность общением с тренером как фактор становления мотивации и самоотношения у юных спортсменов / Н.С. Деговцев, Г.Б. Горская, С.В. Фомиченко // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 121-125.
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. Китова Я.В. Значение мотивационного климата в спорте // Психология спорта: наука, искусство, профессия. – Москва, 2019. – С. 118-122.
5. Carr S., Wyon M. The impact of motivational climate on dance students' achievement goals, trait anxiety and perfectionism. *Journal of Dance Medicine and Science*, 4, 2003. P. 105-114.
6. Keegan R. A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport // *Psychology of Sport and Exercise*. 2014. P. 97-107.
7. Ntoumanis N., Vazou S. Peer motivational climate in youth sport: Measurement development and validation // *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2005. 27, P. 432-455.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 49.02.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»)

Т.В. Кугушева, кандидат педагогических наук, доцент
С.Р. Дерендяева, магистрант
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры»,
г. Чайковский, Пермский край, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается актуальная проблема формирования коммуникативных компетенций обучающихся среднего профессионального образования в рамках реализации ФГОС. Результаты проведенного педагогического эксперимента подтверждают гипотезу о том, что эффективность формирования коммуникативных компетенций повысится, если в основу образовательного процесса будут положены педагогические условия как ведущий фактор формирования исследуемого качества.*

***Ключевые слова:** профессиональная компетентность, коммуникативная компетенция, обучающиеся среднего профессионального образования, образовательный процесс, педагогические условия.*

Актуальность исследования обусловлена социальной значимостью создания научно обоснованных подходов к формированию коммуникативных компетенций у обучающихся среднего профессионального образования (далее – СПО). В современных условиях востребованный выпускник системы должен обладать целостной совокупностью свойств, обозначаемых в сегодняшней педагогике термином – профессиональная компетентность [1, 4].

Коммуникативную компетентность как ключевую, обеспечивающую все стороны жизни и деятельности человека и необходимую для успешной самореализации личности, фиксируют В.И. Байденко, Э.Ф. Зеер, И.А. Зимняя, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, Т.Ю. Базаров, Л.А. Петровская, М.В. Рыжаков и др.

Развитие коммуникативной компетентности студента в рамках реализации ФГОС СПО, в частности по направлению подготовки 49.02.01 «Физическая культура», осуществляется через формирование коммуникативных компетенций, обеспечивающих социальную компетентность, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество [2, 3].

Проблема исследования состоит в обосновании педагогических условий, направленных на формирование коммуникативных компетенций у студентов СПО.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально оценить эффективность применения педагогических условий, направленных на формирование коммуникативных компетенций у студентов СПО.

Опытно-экспериментальной базой исследования выступил БПОУ УР «Удмуртский республиканский социально-педагогический колледж», г. Ижевск в период с сентября 2018 г. по июнь 2019 г.

Контингент – обучающиеся 2 курса по специальности 49.02.01 «Физическая культура» в рамках освоения дисциплины «Введение в специальность: общие компетенции профессионала». Объем выборки составил 48 человек. Состав каждой группы, контрольной и экспериментальной, 24 человека.

На основании изученной научно-педагогической литературы были сделаны обоснованные предположения, что процесс формирования коммуникативных компетенций у студентов СПО, обучающихся по специальности 49.02.01 «Физическая культура», будет

эффективен, если образовательный процесс реализуется в рамках следующих педагогических условий:

- создание комфортной среды, способствующей и побуждающей к общению;
- системное использование в образовательной деятельности современных образовательных технологий и методов обучения;
- осуществление мониторинга оценки уровня сформированности коммуникативных компетенций у студентов среднего профессионального образования.

Итак, реализуя первое педагогическое условие, были использованы следующие педагогические приемы: введение правил общения друг с другом; создание доброжелательной обстановки во время занятий; учет настроения группы и лично каждого студента.

Несмотря на то что данные приемы напрямую не связаны с формированием коммуникативных компетенций, они косвенно помогают в этом процессе. Когда студенты эмоционально настроены на работу, тогда и процесс формирования коммуникативных компетенций протекает успешно.

Второе педагогическое условие, направленное на формирование коммуникативных компетенций обучающихся, основано на применении в образовательном процессе активных, интерактивных образовательных технологий и методов обучения. Эффективным средством формирования коммуникативных компетенций является применение в образовательном процессе проектного обучения [5].

Реализуя третье педагогическое условие, были определены сроки проведения мониторинга для оценки уровней сформированности коммуникативных компетенций у студентов СПО. В образовательном процессе мониторинг охватывает весь этап реализации дисциплины и ограничивается сроками, обусловленными изучением разделов.

Указанные педагогические условия легли в основу педагогического эксперимента, направленного на формирование коммуникативных компетенций у студентов СПО специальности 49.02.01 «Физическая культура».

После выявления контингента опытно-экспериментальной работы, на констатирующем и контрольном этапах эксперимента был применен диагностический инструментарий для выявления уровня сформированности исследуемого качества, который основан на следующих взаимосвязанных компонентах: мотивационный, деятельностно-практический, интерактивный.

С целью сравнения сформированности компонентов до и после эксперимента нами был применен статистический критерий Вилкоксона. Расчеты показали достоверные результаты ($p < 0,05$) увеличения уровня сформированности компонентов (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика уровней сформированности компонентов коммуникативных компетенций, %

Компоненты	Группа	Высокий		Средний		Низкий		<i>p</i>
		НЭ	КЭ	НЭ	КЭ	НЭ	КЭ	
Мотивационный	КГ	29,2	33,3	37,5	41,7	33,3	25	$p > 0,05$
	ЭГ	25	66,7	33,3	20,8	41,7	12,5	$p < 0,05$
Деятельностно-практический	КГ	20,8	41,7	29,2	20,8	50	37,5	$p > 0,05$
	ЭГ	16,7	45,8	25	16,7	58,3	37,5	$p < 0,05$
Интерактивный	КГ	29,2	37,5	33,3	33,3	37,5	29,2	$p > 0,05$
	ЭГ	25	45,8	33,3	25	41,7	29,2	$p < 0,05$

Завершающим этапом стало проведение теста В.В. Синявского и В.А. Федорошина «Коммуникативные и организаторские склонности», который обозначит уровень сформированности коммуникативных компетенций у студентов СПО специальности 49.02.01 «Физическая культура» на последнем этапе эксперимента (рисунок 1).

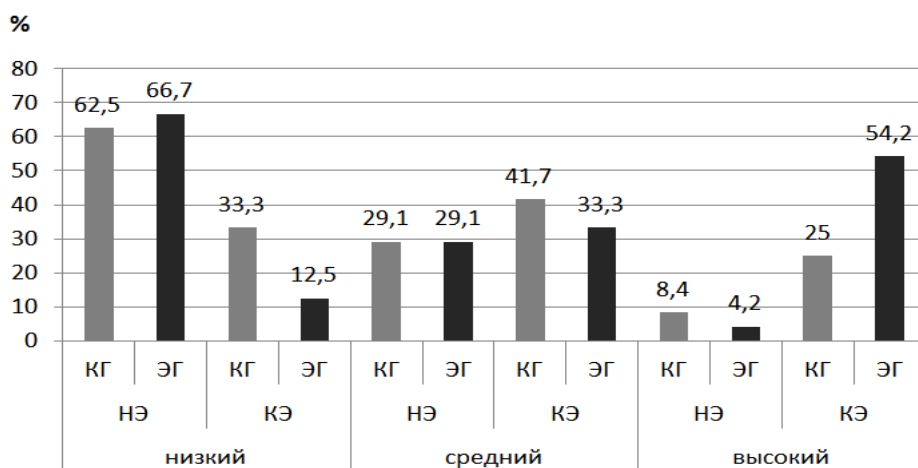


Рис. 1. Уровни сформированности коммуникативных компетенций у студентов СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Эффективность реализации педагогических условий формирования коммуникативных компетенций у студентов СПО подтверждена следующими результатами: в ЭГ обучающихся с низким уровнем сформированности коммуникативных компетенций уменьшилось на 54,2%, со средним уровнем стало на 4,2% больше, а студентов с высоким уровнем сформированности коммуникативных компетенций увеличилось на 50%; в КГ обучающихся с низким уровнем сформированности коммуникативных компетенций сократилось на 29,2%, со средним уровнем увеличилось на 12,6%, а студентов с высоким уровнем повысилось на 16,6%.

Итак, при сравнении двух групп, участвующих в эксперименте, видно, что динамика изменений уровней сформированности коммуникативных компетенций в экспериментальной группе намного выше, чем в контрольной. Данное педагогическое исследование позволяет говорить об эффективности реализации заявленных педагогических условий.

Литература:

1. Асимов М.А. Проблемы и перспективы развития коммуникативной компетентности в образовательном процессе / М.А. Асимов, С.Х. Мадалиева // Вестник КазНМУ. – 2011. – №2. – С. 80-82.
2. Дудовская Е.Е. Развитие коммуникативной компетенции учащихся в условиях реализации ФГОС / Е.Е. Дудовская // Человек и образование. – 2014. – № 3 (40). – С. 98-101.
3. Нигматуллина Л.А. Формирование коммуникативной культуры будущих педагогов в процессе реализации ФГОС нового поколения: на примере педагогических колледжей: дис. ... канд. пед. наук / Л.А. Нигматуллина. – М., 2011. – 254 с.
4. Лебедев О.Е. Компетентностный подход в образовании [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.nekrasovspb.ru/publication/cgi-bin/publ.cgi?event=3&id=22>
5. Мухаметзянова Ф.Ш. Инновационные технологии в подготовке педагогов профессионального обучения / Ф.Ш. Мухаметзянова, Г.А. Шайхутдинова // Дидактика профессиональной школы. – Казань, 2013. – С. 30-37.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Т.В. Кугушева, кандидат педагогических наук, доцент

П.В. Мирхазиянов, студент 4 курса

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры»,
г. Чайковский, Пермский край, Россия

***Аннотация.** В статье представлены данные социологического опроса (анкетирования), направленного на выявление отношения старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом. В проведенном исследовании предметом пристального внимания стали вопросы отношения обучающихся к уроку физкультуры, а также к внеурочной деятельности (занятия в спортивных секциях). В статье представлены результаты анкетирования об отношении старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом.*

***Ключевые слова:** занятия физической культурой и спортом, образовательный процесс, уроки физической культуры, внеурочная деятельность, старшеклассники.*

В Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» (№ 464 от 25.05.2016 г.) отмечается, что одним из основных приоритетов социальной и экономической политики государства является распространение стандартов здорового образа жизни. Важный вклад в формирование здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения [1, 2].

Данный вопрос также направлен на школьников, так как повсеместно наблюдается кризисное состояние их здоровья, связанное с гипокинезией и с трудностями адаптации к повышенным умственным нагрузкам в школах нового типа [2].

Предмет «Физическая культура» является единственным в школе, по которому обучающийся может (и должен) получать объективную оценку собственного физического состояния в динамике. К сожалению, в настоящее время наблюдается тенденция снижения интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спорту в целом и к уроку в частности и вопрос о том, что является причиной и каким должен быть современный урок, является дискуссионным.

В данном исследовании рассматриваются вопросы отношения к занятиям физической культурой и спорту обучающихся старшего звена. В исследованиях нами использовался социологический метод исследования – опрос (анкетирование) [3].

Цель исследования – на основании полученной информации об отношении старшеклассников к физической культуре и спорту изучить ее роль в жизни школьника и определить предпочтения в физическом воспитании.

База исследования – муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия с углубленным изучением иностранных языков», г. Чайковский (Пермский край). В опросе приняли участие 46 респондентов: обучающиеся 10-11 классов (юноши и девушки). По результатам опроса был проведен анализ отношения старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом.

Опрос происходил по разработанной анкете, на некоторых позициях которой были даны готовые предполагаемые ответы. На некоторые вопросы ответы не давались, с тем чтобы опрашиваемые предложили свой вариант ответа. В этом случае каждый полученный ответ записывали отдельно (таблица 1).

Таблица 1 – Вопросы анкеты, направленные на исследование отношения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом

№	Формулировки вопросов
1	Какое место для Вас занимает предмет физическая культура в школьном образовательном процессе?
2	Сколько уроков физической культуры должно быть в неделю?
3	Интересно ли Вам на уроках физической культуры?
4	Важна ли для Вас оценка по физической культуре?
5	Занимаетесь ли Вы физической культурой / спортом (в секциях) вне школы?
6	Если да, то чем вы занимаетесь?
7	Как долго Вы занимаетесь избранным видом спорта?
8	Вы посещаете секцию по собственному желанию?

Итак, отвечая на первый вопрос анкеты, мнения обучающихся разделились так: 52,2% респондентов считают предмет «Физическая культура» не самым нужным; 30,4% принимают таковой как данность, т. е. должен быть и все; и лишь 17,4% выражают мнение о важности данного предмета в их жизни. Считаем, что невысокая роль физической культуры и спорта респондентами отводится потому, что в старших классах проходит усиленная подготовка к сдаче ЕГЭ.

Второй вопрос анкеты показал: 10,9% респондентов считают, что урок физической культуры им не нужен; 63,0% готовы заниматься 2 раза в неделю, а 17,4% – три раза в неделю. Лишь 8,7% обучающихся готовы заниматься физической культурой и спортом ежедневно.

Третий вопрос был направлен на выявление интереса обучающихся к уроку физкультуры. Анализируя результаты ответов, мы пришли к выводу, что 23,9% обучающихся идут на урок с интересом, 13,1% не испытывают никакого интереса к уроку, а 63,0% респондентов говорят о том, что на уроке много приходится работать, чего бы им не хотелось (рисунок 1).

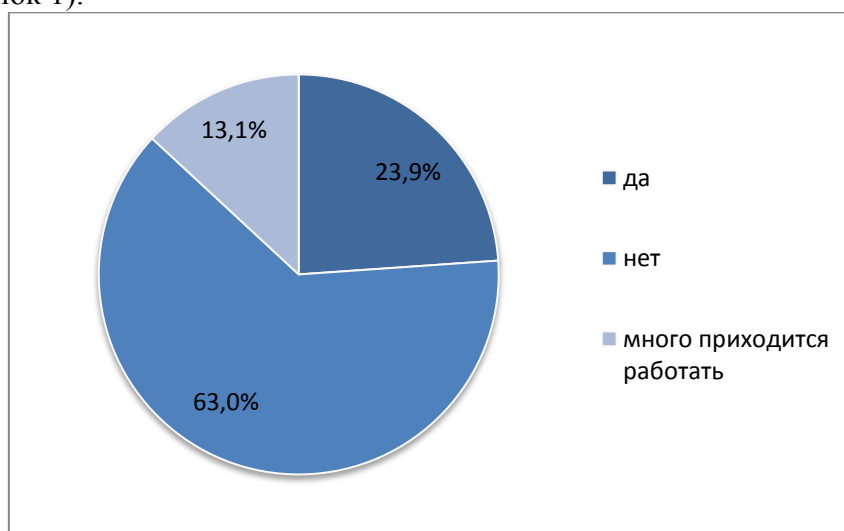


Рис. 1. Результаты ответов на третий вопрос социологического опроса

Тем не менее большинство респондентов (73,9%) считает важным иметь высокую положительную оценку по физической культуре; 17,4% делают все возможное, чтобы оценка была как можно лучше; лишь 8,7% обучающихся не придают ей значения. Такие результаты говорят о том, что интерес к уроку физической культуры проявляется с позиции оценивания школьника, высокая положительная оценка является важным стимулом к занятиям физической культурой.

Далее респондентам был задан вопрос о том, занимаются ли они дополнительно в спортивных секциях и, если да, то в каких (пятый и шестой вопрос анкеты). Результаты опроса показали: 41,3% обучающихся регулярно занимаются в спортивных секциях во внеурочное время; 8,7% респондентов говорят о нерегулярном посещении спортивных занятий; 50% обучающихся не занимаются нигде. На рисунке 2 продемонстрировано распределение старшекласников в секциях по видам спорта.

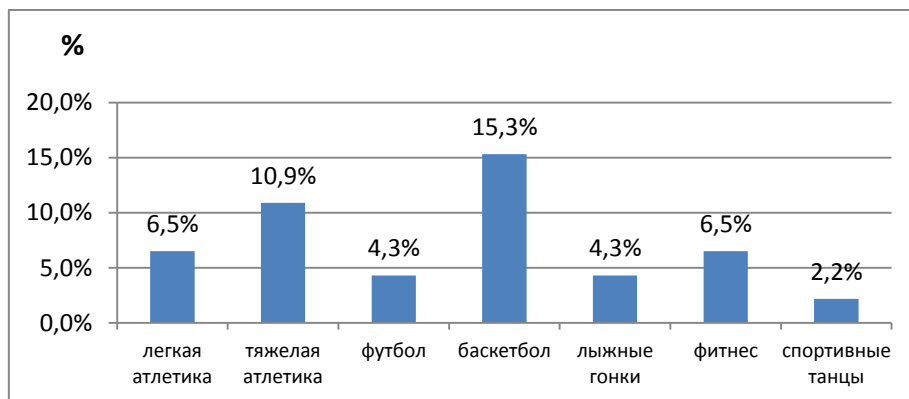


Рис. 2. Посещаемость спортивных секций старшекласниками во внеурочное время

В анкете респонденты указали продолжительность занятий избранным видом спорта: 8,7% респондентов занимаются достаточно продолжительное время (6-10 лет); 30,4% занимаются от 3-х до 5-ти лет; 10,8% посещают секцию не более 2-х лет. При этом все опрошенные указали на то, что занимаются в спортивной секции по собственному желанию.

Полученные данные свидетельствуют о том, что школьники отводят невысокую роль физической культуре и спорту в своей жизни, а предмет «Физическая культура» считают не самым нужным. Большинство старшекласников не проявляют интереса к уроку, однако хотят иметь высокую положительную оценку. Тем не менее половина опрошенных респондентов занимается дополнительно в спортивных секциях во внеурочное время и это их собственный выбор.

Резюмируя вышеизложенное, можно сделать вывод о поиске путей и возможностей организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе так, чтобы вызвать интерес у старшекласников к занятиям физической культурой и спортом. Грамотно организованные, динамичные и разнообразные занятия, основанные на расширении средств, методов и педагогических приемов на уроках и во внеурочное время, позволят повысить значимость физической культуры и спорта у обучающихся.

Литература:

1. Стратегия физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2020 года: утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р // Собр. законодательств Российской Федерации. – 2009. – №33. – 4110 с.
2. Актуальные проблемы физического воспитания, здорового и безопасного стиля жизни в образовательных учреждениях: материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Чайковский, ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 14 апреля 2017) / под ред. Кугушевой Т.В. – Пермь, Издательско-полиграфический комплекс «ОТ и ДО». – 2017. – 193 с.
3. Социологический мониторинг: фактор планирования физической культуры и спорта на муниципальном уровне / под общ. ред. проф. В.Ф. Лигуты. – Хабаровск: Дальневосточный юридический институт. МВД РФ. – 230 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДХОДОВ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

А.В. Лукавенко, кандидат педагогических наук, доцент

Л.Д. Хрипунова, доцент

И.А. Гордиенко, преподаватель

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»,
структурное подразделение – Медицинская академия имени С.И. Георгиевского,
Республика Крым, г. Симферополь, Россия

***Аннотация.** Одной из важнейших задач достижения высокого уровня проведения учебных занятий по физическому воспитанию в вузе является поиск новых решений и подходов с целью повышения интереса обучающихся к дисциплине. Повышенное внимание на кафедре уделяется студентам-первокурсникам и направлено на формирование привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями для увеличения еженедельной двигательной активности. Учитывая программу обучения в Медицинской академии, эффективным средством адаптации студентов к учебной деятельности по-прежнему остается оптимальная физическая нагрузка, которая рационально распределяется в недельном цикле.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты-первокурсники, двигательная активность, адаптация студентов.*

Введение. Интерес обучающихся к учебным занятиям по физическому воспитанию формируется с учетом опыта двигательной активности до поступления в Медицинскую академию, различных мотивационных факторов, желанию приобрести определенные навыки при освоении элементов техники в разных видах спорта. Вовлечение студенческой молодежи в активные и систематические занятия оздоровительной направленности во многом зависит от материально-технического состояния спортивной базы учебного заведения и уровня подготовки преподавателей кафедры. При наличии оборудованных спортивных залов и достаточного уровня укомплектованности спортивным инвентарем, педагогическому составу необходимо сосредоточиться на коррекции существующих методик проведения учебных занятий, а также освоении новых комплексов физических упражнений с учетом специфики спортивного зала.

Материалы и методы исследования: теоретический анализ, обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Современные условия обучения предъявляют высокие требования к оснащенности и укомплектованности кафедр с целью повышения эффективности учебного процесса. Особая степень ответственности лежит на кафедрах физического воспитания, основной задачей которых является улучшение физического состояния студентов, повышение уровня работоспособности и физической подготовленности. Эти показатели могут улучшаться при условии хорошей комплектации спортивных залов оборудованием и инвентарем в сочетании с применением новых спортивных и педагогических технологий в учебном занятии.

Применение такого подхода, особенно со студентами-первокурсниками, создает предпосылки возникновения у обучающихся устойчивого желания в расширении координационных возможностей при выполнении новых двигательных задач и реализации своего спортивного потенциала с учетом индивидуальных способностей. Повышение интереса к учебным занятиям по дисциплине в течение первого года обучения на кафедре положительно отразится на выборе спортивной специализации студента уже со второго курса.

Организация учебного процесса со студентами первых курсов проходит по принципу цикловых занятий. Первый цикл в сентябре проводится по общей физической подготовке средствами легкой атлетики. Обязательно в учебные занятия включаются элементы подвижных и спортивных игр. Занятия в сентябре носят адаптационный характер в отношении физической нагрузки и проходят на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Начиная с октября каждая учебная группа имеет возможность заниматься в одном из восьми специализированных спортивных залов. Смена спортивных залов проходит в начале нового месяца. Таким образом, в течение первого года обучения каждая группа имеет возможность посетить шесть различных спортивных залов, в том числе и плавательный бассейн. Учебные занятия проводятся по методикам в соответствии с условиями и специализацией спортивного зала. Кафедра имеет возможность предложить студентам, с помощью такой организации учебного процесса, ознакомиться с различными видами спорта. Использование спортивной базы позволяет максимально эффективно задействовать залы спортивных игр, тренажерный, аэробики, борьбы, легкоатлетический манеж и бассейн. После ознакомления с видами спорта в течение первого года обучения студенты более осознанно выбирают спортивную специализацию на втором курсе. Таким образом, предложенный вариант организации учебных занятий по цикловому принципу для студентов первых курсов позволяет внести разнообразие в практические занятия, усилить интерес обучающихся, узнать о специфике видов спорта и определиться с выбором спортивного направления с целью дальнейшего самосовершенствования.

Выводы.

1. Внедрение в учебный процесс на первом курсе цикловых занятий со сменой спортивных залов повышает интерес обучающихся к преподаваемой дисциплине.
2. Ознакомление студентов с особенностями видов спорта и методиками преподавания в различных спортивных залах в течение первого года обучения положительно повлияет на выбор спортивной специализации на втором курсе.

Литература:

1. Аврамова Н.В. Инновационные направления совершенствования учебного процесса по физической культуре в техническом ВУЗе / Н.В. Аврамова, Л.А. Кочурова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. ст. – СПб., 2016. Т. 3. – С. 53-57.
2. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – 780 с.
3. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19-22.
4. Болотин А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, В.А. Чистяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3(97). – С. 35-41.
5. Исаак С.И. Развитие студенческого спорта в России (Электронный ресурс) / И.С. Исаак, С.Е. Шивринская // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 5-3 – С. 535-539. URL: <https://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=35948>
6. Алексеев И.С. Теоретико-методические аспекты подготовки спортсменов в условиях вуза / И.С. Алексеев // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. – №13. – С. 5-8.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

В.Д. Максименко, специалист по учебно-методической работе, магистрант
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Статья отображает исследование мотивации на глобальном, контекстном и ситуационном уровнях. Были выявлены взаимосвязи между глобальной и контекстной мотивацией между показателями «социальная полезность» и «идентификация», а также между контекстной и ситуационной мотивацией по показателям «знания» и «внутренняя мотивация», а также показатель «усилие» положительно коррелирует с показателями «компетентность» и «новые впечатления».*

***Ключевые слова:** мотивация, мотив, юноши, спортивная деятельность, потребность, эффективность.*

Мотивация спортивной деятельности зависит от многих факторов, одним из которых является влияние гендерных различий. Юноши более склонны к занятиям спортом, чем девушки, у них более развит дух соперничества, они более амбициозны, устойчивы к стрессу. А также потребность в двигательной активности у лиц мужского пола выражена больше, чем у лиц женского пола. В исследованиях Е.А. Сидорова [3] было выявлено, что на занятиях физической культуры высокая активность выражена больше у мальчиков, чем у девочек. И.И. Щербаков [4] выявил такую тенденцию, что для женщин мотивом физической активности является укрепление здоровья (фитнес, йога, пилатес и т.д.), а для мужчин – спортивное совершенствование.

В поведенческой структуре спортсменов важной категорией выступает мотив, который побуждает спортсмена к определенной активности, к реализации собственных потребностей. Если потребность выступает как источник активности, то мотивы направляют эту активность в заданное русло. Мотивы помогают сформулировать цели и реализовать задачи в направленной деятельности. Спортивная деятельность характеризуется большим количеством различных мотивов, большинство исследователей пытаются классифицировать мотивы, побуждающие к занятию спортом, на основе разных критериев.

В спортивной деятельности можно выделить два вида мотивации: внутреннюю и внешнюю. Внешние мотивы включают человека в деятельность под влиянием внешних причин, а внутренние мотивы проявляются в виде собственных усилий, желания заниматься спортом. В спорте, прежде всего, необходим баланс между внешней и внутренней мотивацией, позволяющий добиться высоких результатов [1]. Валлеранд [5] выделил мотивацию на трех уровнях общности: глобальном, контекстном, ситуационном. Глобальная мотивация проявляется во всех сферах жизнедеятельности человека и является социальным фактором. Контекстная мотивация проявляется в конкретной сфере деятельности, например в спорте. К ситуационной мотивации относятся непостоянные мотивы, существующие на данный момент. Чтобы деятельность спортсмена была эффективна, мотивацию нужно исследовать во всей ее совокупности и учитывать все ее компоненты.

Ю.Ю. Палайма [2] выделяет две группы спортсменов по доминирующему мотиву: «коллективисты», для которых главными мотивами выступают общественные и моральные мотивы, «индивидуалисты» – для них преобладают мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Спортсмены-коллективисты хорошо выступают в командах, ставят перед собой высокие цели, полностью погружены в занятия спортом. Спортсмены-индивидуалисты лучше выступают в личных соревнованиях, ориентированы больше на оценку своих спортивных результатов.

При психологическом сопровождении спортивной деятельности важно учитывать все компоненты мотивации, ведь успех спортсмена и его достижения зависят от правильного соотношения мотивов, от баланса между ними.

Нами была проведена диагностика глобальной мотивации (методика мотивационной структуры личности В.Э. Мильмана), контекстной мотивации по методике «Почему я занимаюсь спортом» и ситуационной мотивации по опроснику Р. Райана. Цель исследования – установить взаимосвязи разноуровневых компонентов мотивации у спортсменов юношеского возраста. В исследовании принял участие 41 юноша, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта разной квалификации.

Исследование глобальной мотивации позволило установить, что показатель «творческая активность» у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, находится на высоком уровне, что может свидетельствовать о том, что спортивная деятельность, как и любая другая деятельность, требует постоянного совершенствования, для этого необходимо не только разработка новых методов, технологий, но и включение в деятельность творческого мышления. Показатель «жизнеобеспечение» является наименее значимым мотивом для всех опрошенных, что свидетельствует о развитии мотивов рабочей направленности, так как физиологические мотивы удовлетворены и не тормозят спортсмена в самореализации, а такие показатели, как «социальный статус», «комфорт», «общение», «общая активность» и «социальная полезность», находятся на среднем уровне. Различия были выявлены у показателя «творческая активность», который для спортсменов-индивидуалистов имеет большую значимость, чем для спортсменов-коллективистов. Это подтверждает слова Ю.Ю. Палаймы [2], что для спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, значимым мотивом является мотив самовыражения, который подразумевает включение в деятельность через творческую активность. Также различия были выявлены у показателя «социальная полезность», для спортсменов, занимающихся индивидуальным видом спорта, является наиболее значимым, чем для спортсменов командных видов спорта. Это связано с тем, что для каждого спортсмена значимыми мотивами в первую очередь являются его личные мотивы самореализации, самоактуализации. А мотивация повышается тогда, когда спортсмен знает, что его труд нужен обществу. В результате исследования контекстной мотивации у юношей, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, было выявлено, что внутренние мотивы преобладают над мотивами внешними. То есть спортсменами управляют мотивы саморазвития, самовыражения, которые заключаются в потребности познания, самопознания, закреплении своих знаний, поиске новых впечатлений. Показатель «Амотивация» имеет низкое значение, что говорит о том, что юноши понимают, что ими движет и каковы причины того, что он делает, а главное – для чего. Также низкое значение данного показателя характеризуется высокой эффективностью деятельности, высокими результатами и достижениями. Различия были выявлены по показателю «идентификация», который в приоритете у юношей, занимающихся индивидуальным видом спорта. Идентификация проявляется как ответственность за собственные успехи и достижения, что будет выражено в большей степени у спортсменов-индивидуалистов, так как коллективисты ответственны не только за себя, свои цели, желания, но и за команду, за совместные цели. Все показатели ситуационной мотивации находятся на среднем уровне и не имеют достоверных различий.

При анализе корреляционных взаимосвязей в общей выборке между показателями контекстной и ситуационной мотивации показатели «знания» и «внутренняя мотивация» имеют прямую взаимосвязь. Внутренняя мотивация проявляется как постоянная заинтересованность в деятельности, усердная работа над собой, вовлеченность в занятия спортом, постоянное пополнение багажа знаний. Показатель «усилие» положительно коррелирует с показателями «компетентность» и «новые впечатления». Компетентность в спорте проявляется улучшением эффективности деятельности за счет постоянного пополнения и закрепления знаний, поиском новых технологий, то же можно и сказать о

новых впечатлениях, это то, что включает нас в деятельность. Любая деятельность предполагает усилие, как для поиска знаний, необходимых для успешной реализации спортивной деятельности, так и для поиска новых впечатлений.

Также в общей выборке были выявлены взаимосвязи между глобальной и контекстной мотивацией. Существует прямая взаимосвязь между показателями «идентификация» и «социальная полезность». Данная взаимосвязь может свидетельствовать о том, что человек всегда стремится реализовать себя в профессии, в деятельности, особенно это относится к мужскому полу, что является высшим стремлением в жизни человека, внести вклад в жизнь общества, нести социальную пользу.

Полученные данные свидетельствуют о том, что на деятельность спортсмена влияет множество мотивов и они взаимодействуют друг с другом. Не только контекстная и ситуационная мотивация может влиять на спортивную деятельность, но и глобальная, которая проявляется в виде социального фактора (ценности, нормы, традиции).

Литература:

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2016. – 507с.
2. Палайма Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 8. – С. 122-137.
3. Сидоров Е.А. Повышение двигательной активности школьников на уроках физической культуры с учетом педагогических и психологических факторов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Ленинград, 1986. – 162 с.
4. Щербаков И.И. Влияние социально-демографического статуса трудящихся на мотивацию занятий физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 34-36.
5. Vallerand R.J., Perreault S. Intrinsic and extrinsic motivation in sport: toward a intrinsic and extrinsic motivation for sport // Essential reading in sport and exercise psychology / eds. By D. Smith, M. Bar-Eli. Champaign, 2007. P. 155-164.

**САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ КАК РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
САМОРЕАЛИЗАЦИИ ТРЕНЕРОВ ПО ФИТНЕСУ И ИНДИКАТОР
СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ
КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

К.Ю. Москаленко, аспирант

В.О. Белоконь, ведущий психолог научно-исследовательской лаборатории
психологических проблем физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В данной работе с помощью кластерного анализа по Уорду установлены индивидуальные варианты взаимосвязей показателей самоэффективности с показателями коммуникативных способностей тренеров по фитнесу, свидетельствующие о значимости готовности к общению как для уверенности в собственной профессиональной состоятельности, так и для реализации задач профессионального развития.*

***Ключевые слова:** фитнес-клуб, тренер, инструктор по фитнесу, коммуникативные навыки, самоэффективность, успешность.*

С началом массовой популяризации спорта в жизни населения нашей страны возникло большое число фитнес-клубов. Такой резкий скачок на рынке новых, открывающихся возможностей, спровоцировал работодателя искать соответствующие кадры на вновь созданные рабочие места. Однако в современных реалиях рынок труда не мог справиться с запросом на такое возрастающее с каждым годом количество должностей на роль фитнес-тренера. И, как следствие этих обстоятельств, мы столкнулись с реалиями, где множество действующих тренеров работают не имея должной квалификации. В данную профессию пошли люди совершенно других направленностей, соблазнившись заработками, которые предлагает фитнес-индустрия. Другие же пошли работать в эту область из-за невозможности найти работу по специальности или предполагая, что работа фитнес-тренера связана с меньшей ответственностью и большим количеством свободного времени. Но чем бы ни руководствовались люди других профессий, большинство из них не догадывается о специфике деятельности фитнес-инструктора и о требованиях, которые предъявляет данная профессия, по факту являясь педагогической [3]. Важно учитывать коммерческую основу, которая составляет фундамент фитнес-индустрии и из которой она черпает свою внутреннюю структуру и организацию, а следовательно, задает ориентированность задач исключительно коммерческой основы, то есть формирует мотивы занятий данной деятельностью [2].

Работа тренером в фитнесе отличается от деятельности преподавателя физической культуры в школе и в ВУЗе, также отличается от спортивных тренеров. Ведь учителя в школе и преподаватели в ВУЗе руководствуются федеральными законами и другими нормативно-правовыми актами, в которых прописаны цели, задачи и методы, и даже несмотря на императивность этих норм, они дают осознание манеры поведения, дают некую опору [4].

О важности коммуникативных качеств фитнес-инструктора в отечественной психологической практике писал Г.В. Ложкин, который обращает внимание на специфику системы взаимоотношений «тренер-спортсмен». О вопросе выбора критерия успешности фитнес-инструктора писали Бирюкова Г.М., Кутейников А.Н., Поляков Д.Ю., где ими была выдвинута гипотеза об оценивании результативности посещений при помощи анализа взаимоотношений между субъектами спортивно-рекреационной деятельности методом самоотчета [1].

В психологической науке, связанной с изучением деятельности людей в области спорта, уже изучалась такая проблема как готовность и способность к тренерской работе, с одной стороны, и умение устанавливать продуктивный контакт – с подопечным с другой стороны [5]. Поскольку вопрос остается открытым, это придает выбранной тематике актуальность.

Целью проведенного исследования было определение вклада коммуникативной компетентности в обретение уверенности тренеров по фитнесу в своей профессиональной состоятельности, мерой которой служили показатели самооффективности.

Для достижения поставленной цели использовались следующие психодиагностические методики: методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко, тест определения уровня самооффективности Дж. Маддукс и М. Шеер, методика диагностики ценностных ориентаций в карьере «Якоря карьеры» (Э. Шейн, перевод и адаптация В.А. Чикер, В.Э. Винокурова), методика диагностики направленности личности Б. Басса (опросник Смекала-Кучера), методика диагностики эмоциональных барьеров в межличностном общении В.В. Бойко.

С помощью кластерного анализа по Уорду общая выборка тренеров по фитнесу, состоящая из 102 человек, была разделена на два кластера. В первый кластер вошли фитнес-инструкторы в количестве 41 человек, преимущественно женского пола (71% женщин, 29% мужчин). Вторым кластер составили 61 человек, из них 36% женщин и 64% мужчин. В каждом кластере был проведен корреляционный анализ взаимосвязей показателей самооффективности с показателями коммуникативной компетентности. Корреляционные связи, выявленные в первом кластере, достоверно уступающим представителям второго кластера в показателях самооффективности, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Корреляционные взаимосвязи самооффективности с параметрами карьерных ориентаций и эмпатических способностей в первом кластере (n=41)

Параметры	Менеджмент	Стабильность места жительства	Вызов	Предпринимательство	Рациональный канал эмпатии	Суммарный балл эмпатических способностей
Самооффективность в предметной деятельности	0,084	-0,359	0,123	0,210	-0,306	-0,330
Самооффективность в сфере межличностного общения	0,500*	-0,251	0,365	0,581*	0,302	0,117

Примечание. Полужирным шрифтом выделены коэффициенты корреляции, достоверные при $p < 0,05$. Полужирным шрифтом и знаком * выделены коэффициенты корреляции, достоверные при $p < 0,01$.

Данные таблицы 1 свидетельствуют, что представителям свойственно снижение показателей самооффективности в предметной деятельности при повышении параметров эмпатии, что говорит о неумении применять возможности установления эмоционального контакта с клиентами для повышения эффективности взаимодействия с ними. С другой стороны, положительные корреляционные связи показателей самооффективности в общении с показателями карьерных ориентаций говорят о том, что представители первого кластера связывают достижение целей профессионального развития с эффективностью общения.

Корреляционные связи исследуемых показателей во втором кластере имеют иной характер.

Таблица 2 – Корреляционные взаимосвязи самооффективности с параметрами ценностных ориентаций и эмпатических способностей во втором кластере (n=61)

Параметры	Интеграция стилей жизни	Интуитивный канал эмпатии	Проникающая способность в эмпатии	Идентификация в эмпатии	Суммарный балл эмпатических способностей	Неадекватное проявление эмоций	Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций
Самооффективность в предметной деятельности	0,080	0,320	0,078	0,165	0,066	0,356*	-0,310
Самооффективность в сфере межличностного общения	0,283	0,337*	0,310	0,393*	0,332*	0,336*	-0,453*

Примечание. Полу жирным шрифтом выделены коэффициенты корреляции, достоверные при $p < 0,05$. Полу жирным шрифтом и знаком * выделены коэффициенты корреляции, достоверные при $p < 0,01$.

Данные второго кластера показывают, что инструкторы здесь настроены на установление эмоционального контакта с клиентом, как в целях предметной деятельности, направленной на задачу, так и в сфере межличностного отношения. На это указывают положительные корреляции самооффективности в общении с показателями эмпатии, а также отрицательный коэффициент корреляции показателя эффективности в предметной деятельности с показателем негибкости, невыразительности эмоций.

Таким образом, данные исследования подтверждают значимость коммуникативных способностей в формировании представлений тренеров по фитнесу о собственной профессиональной состоятельности реализации задач карьерного развития.

Данные исследования показывают, что невнимание к целенаправленному развитию коммуникативной компетентности тренеров по фитнесу приводит к тому, что не все тренеры готовы к установлению конструктивных отношений с клиентами, позволяющими решать профессиональные задачи.

Результаты исследования привлекают внимание к гендерным аспектам подготовки тренеров по фитнесу, которые требуют дальнейшего исследования.

Литература:

1. Бирюкова Г.М. Факторы профессиональной успешности фитнес-инструктора / Г.М. Бирюкова, А.Н. Кутейников, Д.Ю. Поляков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №7(161). – С. 300-304.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2016. – 352 с.
4. Москаленко К.Ю. Диагностика барьеров в общении тренеров в фитнес-клубах / К.Ю. Москаленко // Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» / ред. кол.: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 170-171.
5. Кутейников А.Н. Применение технологии психолого-педагогического взаимодействия с целью повышения результативности достижений юных спортсменов / А.Н. Кутейников, Д.Ю. Поляков // Современная наука: Актуальные проблемы теории и практики (Серия Познание). – 2017. – № 5-6. – С. 49-51.

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ОТНОШЕНИЙ С БЛИЖАЙШИМ СОЦИАЛЬНЫМ ОКРУЖЕНИЕМ У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Е.С. Нечитайло, аспирант

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

***Аннотация.** В исследовании представлены результаты изучения взаимосвязи показателей копинг-стратегий и значимых лиц из ближайшего социального окружения у спортсменов юношеского возраста.*

***Ключевые слова:** юношеский возраст, копинг-стратегии, межличностные отношения, социальное окружение, спорт.*

Основной особенностью современного спорта является направленность на высокий уровень достижений и демонстрацию их в стрессовых условиях. Полной адаптации к соревновательной деятельности не происходит ни при длительных занятиях спортом, ни при частных выступлениях. Круглогодичная включенность спортсмена в профессиональную деятельность может стать источником психических и физических перегрузок [3].

В связи с тем, что спектр стрессоров, с которыми сталкиваются спортсмены, велик, важно отметить, что они могут быть связаны как непосредственно со спортивной деятельностью (недопонимание с тренером), так и с трудностями вне спорта (семейные конфликты).

Б.Г. Ананьев утверждает, что наличие моральной поддержки напрямую влияет на выносливость и снисходительность личности к стрессу [1]. Из чего можно сделать вывод, что социальная поддержка – один из существенных ресурсов сохранения психологической устойчивости личности в стрессовых ситуациях.

В настоящее время сформировались два основных подхода в психологии копинга, основанных на взаимодействии личности и среды: ситуационный и личностный. Первый подход предполагает изучение специфики ситуаций, которые и определяют выбор стратегий преодоления. Данный подход сформирован на основе теории социального научения А. Бандуры, с помощью которой любое поведение можно объяснить через наблюдательное научение и социальное подкрепление [2]. Второй подход связывает выбор способа преодоления с личностными особенностями и, таким образом, рассматривается как устойчивое свойство личности, подобное диспозиции [5].

Наряду с этим важно обратить внимание на современные исследования в области организационного стресса. Специфической особенностью юных спортсменов является низкая готовность к преодолению организационного стресса, применяя для этого копинг-стратегии. Они преодолевают стресс с помощью социальной поддержки во всех возможных формах: информационной, эмоциональной, поведенческой [4].

Цель исследования – установить особенности взаимосвязи копинг-стратегий и средовых факторов у спортсменов юношеского возраста.

Выборка исследования включала в себя 119 спортсменов различного пола и квалификации, из них 81 спортсмен занимается футболом и 38 гандболом. Возраст обследуемых от 13 до 17 лет. Для реализации цели были использованы следующие методики: методика анализа социально-психологических связей учащегося Н.В. Кузьминой, тест копинг-навыков у спортсменов Р. Смита и соавт. – TheAthleticCopingSkillsInventory-28 Smith.

В результате проведенного исследования анализа значимости лиц из социального окружения выявлено, что для спортсменов юношеского возраста наиболее значимыми лицами являются мать (18,75), отец (17,96), бабушка (17,15), дедушка (16,28), брат/сестра (16,05), это свидетельствует о том, что для спортсменов важен эмоциональный контакт с мамой, ее поддержка и помощь. От отца важна поддержка, прослеживается ориентация на его мнение. Средние показатели по шкалам: родственники, друг (подруга) из класса (12,76), друг (подруга) из школы (10,4), друг (подруга) вне школы (14,09). Это может быть связано с

тем, что друзья являются одновременно соперниками. Поэтому спортсмены в большей мере ориентированы на семью и их поддержку. Противоречивость мотивов быть принятым в группе и чувство соперничества не дают в полной мере вовлекаться в эмоциональный контакт с ровесниками.

Самые низкие показатели были выявлены по шкалам «советуюсь» (16,71) и «хочу подражать» (14,21), при этом они находятся на среднем уровне и могут свидетельствовать о том, что у спортсменов появляется ориентация на себя, им важно иметь собственное мнение, которое бы поддерживала семья. Низкий показатель значимости друга (подруги) из школы (10,4) свидетельствует о том, что спортивная деятельность занимает большую часть жизни, в связи с чем спортсмену тяжелее формировать дружеский контакт вне спорта.

Нами был проведен анализ взаимосвязи копинг-стратегий и показателей значимости лиц из ближайшего социального окружения (табл. 1). У спортсменов юношеского возраста достоверные взаимосвязи: преодоление опасности, способность к обучаемости, имеют прямую достоверную связь с лицами из ближайшего социального окружения: мать, отец, дедушка. Это свидетельствует о том, что спортсмены чувствуют себя более уверенно и комфортно, могут быстро справиться с неудачами и ошибками при поддержке родителей.

Такие спортсмены легко воспринимают конструктивную критику, не принимая ее на свой счет и открыты для обучения, учатся на основе инструкций. Анализ взаимосвязей показателей «уверенность в себе» и «мотивация достижения» с показателями значимости мамы, бабушки, дедушки, друга из класса, друга из школы, матери (отца) товарища показал, что в юношеском возрасте существенным аспектом является принятие сверстниками, поддержка, оказанная ими. Положительная мотивация, постоянное выкладывание на соревнованиях и тренировках, упорная работа над совершенствованием своих навыков зависят не только от семьи, но также от друзей.

Таблица 1 – Взаимосвязь копинг-стратегий и социально-психологических связей у спортсменов юношеского возраста

	Мать	Отец	Бабу-шка	Деду-шка	Брат/сестра	Родствен-ники	Друг из класса	Друг из школы	Вне школы	Мать, отец товарища
Преодоление опасности	,157*	,318**	0,131	,190*	0,106	0,143	-0,123	0,001	-0,103	0,132
Обучаемость	,166*	0,130	0,105	,204*	0,088	0,029	-0,091	-0,043	0,013	0,051
Уверенность в себе и мотивация достижения	,212*	0,152	,188*	,181*	0,139	0,130	,179*	,160*	0,049	,166*
Постановка целей и подготовка	,324**	,244**	,356**	,512**	,346**	,351**	,206*	,237**	,217*	,390**
Достижение максимума	0,140	,179*	0,088	,247**	0,096	,237**	0,037	0,129	0,064	,232*
Общий	,314**	,316**	,271**	,406**	,277**	,299**	0,102	,212*	0,115	,326**

Примечание: ** – достоверные различия между показателями $p < 0,01$;

* – достоверные различия между показателями $p < 0,05$

Стоит обратить внимание на то, что копинг-стратегия «постановка целей и умственная подготовка» имеет прямые взаимосвязи со всеми показателями значимости социального окружения и критериями их отношений. Настрой и подготовка спортсмена для осуществления поставленных целей во время игры, умственное планирование, напрямую связано с социальным окружением, зависят от его понимания, советов, мнения. Для спортсменов значимыми являются лица как в семейном, так и во внесемейном окружении. Давление на спортсмена в большей мере оказывают отец, бабушка, родственники и родители товарища.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что для спортсменов юношеского возраста значимость социального окружения оказывается достоверно выше, чем значимость внесемейного, дружеского окружения. Анализ отношений спортсменов юношеского возраста с социальным окружением показал, что наиболее значимыми лицами для них являются мать и отец, а предпочтительным типом отношений выступает «дорожу мнением». Спортсмены придают большое значение отношениям с социальным окружением, прежде всего семейным. Для них одной из важных копинг-стратегий является поиск поддержки со стороны социального окружения.

Литература:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: 2001. – 288 с.
2. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
4. Горская Г.Б. Психологические ресурсы преодоления долговременных психических нагрузок на разных этапах профессиональной карьеры спортсменов командных видов спорта / Г.Б. Горская, З.Р. Совмиз // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №3. – С. 88-93.
5. Маленова А.Ю. Особенности представления о копинг-поведении и выбора копинг-стратегий студентами в ситуации экзамена // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2007. – №1. – С. 12-19.

ГУМАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА, ОСНОВАННАЯ НА ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОМ ПОДХОДЕ

В.П. Осадчая, кандидат филологических наук, доцент

Е.И. Гетман, старший преподаватель

Е.В. Сивакова, кандидат филологических наук, доцент

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

***Аннотация.** Статья рассматривает особенности преподавания иностранного языка в рамках гуманизации обучения и воспитания личности. Гуманизация вузовского образования, основанная на личностно ориентированном подходе, предполагает создание благоприятного образовательно-воспитательного пространства, здорового морально-психологического климата при формировании личности как главной ценности социально-культурного общества.*

***Ключевые слова:** гуманизация высшего образования, иностранный язык, личностно-ориентированный подход, морально психологический климат, благоприятная учебная среда.*

В настоящее время в России формируется новое общество 21 века, которое называют «динамичным, быстро меняющимся, информационным, единым, гуманным и справедливым». Каждая из этих характеристик так или иначе связана с понятием новой модели образования, которая нацелена на удовлетворение интересов личности и общества. Современная система высшего образования (ВО) невозможна без ориентации на духовно-нравственные ценности, гуманизацию обучения и воспитания, здоровый психологический климат и создание благоприятной учебной среды.

Гуманизм (от латинского слова «humanus» – человеческий) – это потребность в самоопределении человека как личности. И, соответственно, гуманизация ВО означает, что именно человек является главным в системе образования. Целью такого образования является воспитание и становление человеческой личности, развитие ее творческого и культурно-духовного потенциала, ее самореализация. Особая роль гуманизации ВО отводится гуманитарным наукам, среди которых важное место занимает иностранный язык как многоуровневое коммуникационное средство общения. Вопросы изучения иностранных языков в высшей школе, их влияние на развитие, формирование, воспитание личности обучаемого рассматриваются в исследованиях Б.В. Беляева, Г.А. Китайгородской, А.А. Вербицкого, И.Л. Бим, М.А. Давыдовой и др. Роли и месту обучения иностранным языкам в гуманитарной составляющей ВО посвящены диссертационные работы О.А. Журавлевой, В.Н. Хитровой, Н.Л. Уваровой и др.

Гуманизация ВО подразумевает поворот учебно-воспитательного процесса к личности обучающегося, уважение его человеческого достоинства, создание благоприятных условий для развития его социальной активности, тем самым раскрывая его творческий и научный потенциал. В центре образовательного процесса должен находиться именно обучаемый. Таким образом, содержание учебного процесса подчинено развитию обучаемого как высшей цели [3]. В педагогическом контексте – это процесс формирования гуманных качеств личности или гуманности в человеке [2].

Анализ научной литературы показал, что личностно ориентированный подход как нельзя лучше способствует гуманизации обучения в целом и иностранному языку в частности. Данный подход подразумевает повышение внутренней мотивации обучаемых, при этом ответственность за обучение и результат возлагается на самих обучающихся [1]. Как же создать учебную среду и как реализовать личностно ориентированное обучение на занятиях по иностранному языку.

Следующие рекомендации могут быть использованы при личностно ориентированном подходе, способствующем гуманизации процесса обучения:

- создавайте непринужденную атмосферу (Опытный преподаватель должен создать такие условия обучения, при которых обучаемый достаточно свободно и легко может подобрать слова для самовыражения по заданной тематике) [5].

- будьте артистичны (Занятие по иностранному языку сродни небольшому представлению. Чтобы быть эффективным, преподаватель должен выполнять функции актера, говоря с интонациями, улыбкой, и быть сосредоточенным на студенте).

- хвалите и поощряйте своих студентов (Преподаватель должен взять за правило хвалить и подкреплять хорошую работу студентов обнадеживающими комментариями).

- будьте толерантны (Преподаватель должен учитывать все языковые сложности, с которыми студент сталкивается при изучении новой темы. Роль преподавателя не должна быть доминирующей при ответах студентов. Он должен попытаться побудить их говорить, как можно больше на занятии).

- контролируйте внимание обучающихся (Следите за тем, чтобы внимание учеников не ослабевало на протяжении всего занятия. Держите аудиторию в «тонусе», постоянно задавая сопутствующие вопросы, или попросите отвлекающегося студента повторить то, что было сказано другим обучающимся).

- избегайте чрезмерного упрощения (Преподаватель не может учиться за студента, он может только обеспечить хорошие условия для обучения. Если все будет слишком легко для обучаемых, то они не будут склонны использовать все свои учебные ресурсы).

- относитесь к отдельному студенту как к личности (Следите за тем, чтобы все обучающиеся были включены в учебный процесс на вашем занятии в равной степени. Преподаватель не должен предвзято относиться к менее или более успешным студентам. Эффективность работы преподавателя зависит от его равного отношения ко всем своим обучающимся).

- поощряйте использование иностранного языка вне занятий (Преподаватель нацеливает и побуждает обучаемых взаимодействовать с носителями языка за пределами аудитории, обрабатывать большой объем информации, понимать ее и применять на практике).

Бенсон (2001) утверждает, что личностно ориентированное обучение эффективно по ряду причин:

- учет индивидуальных потребностей и предпочтений обучающихся;
- соотношение изучения языка с жизненным опытом студентов;
- побуждение студентов к взаимодействию с носителями языка, что способствует подлинному общению;
- формирование у студентов личной ответственности за свое обучение [4].

Учитывать интересы студентов при обучении иностранному языку не всегда легко. Управление процессом преподавания может иногда отвлекать от реальной цели обучения, которая заключается в том, чтобы облегчить обучение со стороны наших обучаемых. Важной целью в обучении языку является создание возможностей для участия студентов в аутентичном использовании языка. Личностно ориентированный подход акцентирует внимание на создании возможностей и предоставлении студентам оптимального времени и пространства для участия в различных мероприятиях, способствующих всестороннему развитию личности.

Развитие личностно ориентированной направленности в гуманизации ВО предполагает создание благоприятного образовательно-воспитательного пространства, здорового морально-психологического климата, а также использование жизненного опыта студентов, создание возможностей для их взаимодействия и сотрудничества. Тот, кто пришел учиться, должен чувствовать, что ему созданы все условия для обучения и что он и является главной ценностью для общества.

Литература:

1. 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.
2. Колпачева О.Ю. Гуманизация и личностно-развивающие технологии образования / О.Ю. Колпачева, Н.П. Сикорская // Педагогика. – 2006. – №9. – С. 121-123.
3. Туаева Б.В. Современные проблемы гуманизации образования: региональный аспект // Успехи современного естествознания. – 2009. – №9. – С. 87- 88.
4. Benson P. Teaching and researching autonomy in language learning. London: Longman. 2001. P. 21-40.
5. <https://neltachoutari.wordpress.com/2014/05/01/learner-centered-teaching-some-considerations/>

ПОДБОР И ПРИМЕНЕНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

В.Б. Парамзин¹, кандидат педагогических наук, доцент

О.С. Васильченко¹, преподаватель

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 работе рассмотрена зависимость силовых показателей верхнего плечевого пояса обучаемых от показателей весоростового индекса Кетле. Предлагается методика для самостоятельного подбора и применения подготовительных упражнений для развития общефизических качеств.*

***Ключевые слова:** подготовительные упражнения, индекс Кетле, корреляция, группы мышц.*

Наиболее информативным и чаще используемым, по мнению специалистов в области физической культуры, показателем развития силы и силовой выносливости верхнего плечевого пояса является упражнение в подтягивании на перекладине [1]. При проведении исследований по определению зависимости выполнения упражнения «подтягивание на перекладине» от веса, роста и силовых показателей обучаемых, наряду с определением индекса Кетле были определены группы мышц влияющие на силовые показатели верхнего плечевого пояса. В соответствии с содержанием, формой, структурой, характером режима деятельности и направленности были подобраны физические упражнения и методики, наиболее эффективно влияющие на развитие мышц верхнего плечевого пояса [2, 7].

В ходе проведенного расчета показателей корреляции рангов было выявлено, что тестовые упражнения тяга веса в различных положениях, тяга штанги, подтягивание на низкой перекладине из различных положений, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, комплексно-силовое упражнение являются наиболее важными для развития качеств силы, а такие упражнения, как кистевая динамометрия (показатель – 0,8), поднимание штанги к груди из положения стоя (показатель – 0,4) влияют на результат меньше. Положительный опыт применения биомеханической стимуляции обучаемых в процессе физкультурно-спортивной деятельности свидетельствует о том, что целенаправленное использование упражнений на специальных тренажерах, позволяющих воздействовать на определенные группы мышц, существенно ускоряют развитие силовых способностей. Показатели разработанной в ходе исследований, таблицы зависимости оценки выполнения упражнения на перекладине от весо-ростового индекса Кетле и силовых показателей обучаемых позволяют определить уровень развития силовых качеств по среднему результату выполнения тестовых упражнений. Так, например, в весо-ростовом показателе индекса Кетле от 330 до 400 г/см тягу веса в положении сидя на оценку «отлично» нужно выполнять 34 раза, на «хорошо» – 28 раз, на «удовлетворительно» – 25 раз. Аналогично и по другим тестовым упражнениям. Результаты проведенных исследований показывают эффективность использования предлагаемых упражнений в развитии силовых способностей, при условии учета нормального физического, нервно-психического и эмоционального состояния обучаемых [3,6].

Кроме этого, использование теоретических знаний по влиянию весо-ростового индекса Кетле, характеристик средств, методик подбора и применения подготовительных упражнений поможет обучаемым самостоятельно развивать не только силовые, но и другие

общефизические качества, а также повышать защитные механизмы организма для противостояния влиянию негативных факторов, сопровождающих процесс обучения [4, 5].

Литература:

1. Васильченко О.С. Динамика психоэмоционального состояния студентов в условиях учебно-тренировочных лыжных сборов в среднегорье / О.С. Васильченко, В.З. Яцык // Материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации». – Улан-Батор, 20-21 апреля 2018. – С. 225-228

2. 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.

3. Парамзин В.Б. Применение методов тренировки выносливости у студентов летних специальностей в период подготовки к сдаче контрольных нормативов / В.Б. Парамзин, А.В. Холин, С.А. Ключенович, С.В. Разновская // Евразийское Научное Объединение. – 2019. – Т. 5. – №3 (49). – С. 328-330.

4. Парамзин В.Б. Физическое состояние школьника – как основной компонент построения процесса физического воспитания / В.Б. Парамзин, М.Т. Рахмонова // Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО: материалы конференции. – КГУФКСТ, 2013. – 92 с.

5. Парамзин В.Б. Применение средств профессионально-прикладной физической культуры для повышения защитных механизмов организма от влияния негативных факторов, сопровождающих процесс обучения / В.Б. Парамзин, О.В. Фотина, А.В. Бочков, С.В. Разновская // Евразийское Научное Объединение. – 2019. – Т. 5. – №3 (49). – С. 330-333.

6. 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.

7. Яцык В.З. Особенности первоначального обучения студентов передвижению на лыжероллерах / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Гобиков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2016. – №1. – С. 262-264.

ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПОНЕНТОВ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ С УЧЕТОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Е.А. Пархоменко, кандидат педагогических наук, доцент

А.А. Дубовова, кандидат психологических наук, доцент

Я.Е. Есауленко, студентка

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

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования готовности детей 6-7 лет к обучению в школе. Было установлено, что дошкольники имеют средний уровень мотивации к обучению в школе, а также социально-коммуникативных навыков. Статистически достоверно дошкольники, не занимающиеся спортивной деятельностью, лучше справились с заданиями, направленными на оценку уровня интеллектуального компонента. Корреляционный анализ выявил различия в связях между группами респондентов, включенных в разные образовательные среды. Было установлено, что особенности развития мотивации к обучению в группе дошкольников, не занимающихся спортом, связаны с интеллектуальным компонентом и социально-коммуникативным, а в группе дошкольников-спортсменов была установлена связь только между интеллектуальным компонентом и социально-коммуникативным, что также отражает специфику разного дополнительного образования.*

***Ключевые слова:** мотивационная готовность, интеллектуальная готовность, социально-коммуникативная готовность к обучению в школе, дошкольники, спортсмены, связь.*

В настоящее время подготовка к обучению в школе остается актуальной. Современное образование предполагает определенный уровень сформированности когнитивных показателей, а также социально-коммуникативных и мотивационных компонентов у будущих первоклассников [3]. У детей дошкольного возраста появляются личностные новообразования, которые способствуют формированию школьной готовности: произвольность поведения, внимания, умение подчинить свои действия требованиям других, развитие познавательных способностей. Особая роль на данном этапе отводится формированию мотивации. От ее уровня зависит адаптация к новому режиму, условиям, требованиям, а также успешность всего учебного процесса школьника [2, 4]. Одним из основных компонентов при подготовке детей к школьному обучению является коммуникативная готовность. Под ней понимается гармоничное взаимодействие с окружающими, умение выражать эмоции, проявлять эмпатию. Не менее важным компонентом готовности к началу школьного обучения является интеллектуальный. От особенностей сформированности когнитивных показателей зависит как успешность в адаптации, так и в целом успеваемость ребенка [1, 2, 3, 5].

Цель исследования: изучить особенности сформированности компонентов готовности к обучению в школе у 6-7 лет детей с учетом образовательной среды.

В исследовании приняли участие 38 дошкольников 6-7 лет. Из них 17 человек, занимающихся синхронным плаванием, и 21 дошкольник, не занимающийся спортом.

Анализ полученных результатов выявил, что между дошкольниками, занимающимися и не занимающимися спортивной деятельностью, статистически достоверных различий по уровню сформированности мотивации выявлено не было. Мотивация находится в диапазоне средних значений. Данные результаты свидетельствуют о несформированности полного представления об учебной деятельности, особенностях школьного режима, у многих детей мотивация относится к внешней.

Анализ результатов по оценке сформированности интеллектуального компонента показал, что у многих детей из обеих групп данный компонент сформирован. Мальчики и девочки 6-7 лет справились с предложенными заданиями на уровне выше среднего и среднем. Данные результаты свидетельствуют об уровне сформированности произвольности когнитивных процессов, двигательных действий (точное выполнение указаний взрослого, правильность выполнения задания и самостоятельность действовать по инструкции). Также было установлено, что в группе дошкольников, не занимающихся спортивной деятельностью, статистически достоверно выше результаты в заданиях повышенной сложности, спортсмены с ними справились на среднем уровне.

Результаты оценки социально-коммуникативной готовности свидетельствуют об отсутствии статистически достоверных различий между группами детей и соответствует средним значениям. Но также было установлено, что процент спортсменов с высокими значениями по пониманию ребенком состояния сверстника; по выражению своего отношения ко взрослому больше, чем в группе дошкольников, не занимающихся спортом. Полученные результаты свидетельствуют о том, что дети владеют на хорошем уровне способами передачи информации, а также могут понимать ее смысл правильно.

Было установлено, что у дошкольников, не занимающихся в спортивной школе, имеется прямая связь между показателем мотивация к обучению в школе и показателями интеллектуальной и социально-коммуникативной готовности. В группе детей 6-7 лет, занимающихся спортом, выявлена достоверная связь между показателями интеллектуальной готовности и социально-коммуникативной.

Таким образом, у детей, занимающихся и не занимающихся спортом, все измеряемые показатели готовности к обучению в школе сформированы на среднем уровне. Установленные корреляционные связи говорят о специфике образовательной среды. У спортсменов выявленные связи свидетельствуют о том, что у дошкольников развитие социально-коммуникативного компонента будет способствовать интеллектуальному. Они имеют разный опыт общения, связанный как с тренировочным процессом, так и с участием в соревнованиях. Дети, не занимающиеся спортом, оказались более адаптированы к условиям школы, у них имеется представление о школьном режиме, поскольку они были из группы, по подготовке к обучению в школе, на базе школы.

Таким образом, дошкольники из обеих групп имеют примерно равный уровень сформированности компонентов к обучению в школе, с одной стороны. А с другой стороны, дополнительная образовательная среда способствует формированию определенных навыков, способностей, что благоприятствует гармоничному развитию ребенка и легкости включения его в образовательный процесс.

Литература:

1. Босенко Ю.М. Особенности сформированности представления о себе у дошкольников с нарушениями адаптации / Ю.М. Босенко, Е.Н. Сулова // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 39-40.
2. Дубовова А.А. Психологическое сопровождение подготовки юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 13.00.04. – Краснодар, 2015. – 24 с.
3. Есауленко Я.Е. Особенности сформированности компонентов психологической готовности к обучению в школе дошкольников, с учетом гендерного аспекта: Материалы XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, 2019. – 162 с.
4. Пархоменко Е.А. Особенности психологической готовности юных спортсменов к занятиям спортивными и бальными танцами / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, О.Е. Прищук: Материалы международной научно-практической конференции «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ». – 2019. – С. 138-140.
5. Шуркина Е.В. Взаимосвязь эмоционально-личностного развития и стиля родительских отношений / Е.В. Шуркина, А.А. Дубовова, Е.А. Пархоменко // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 392-395.

НАПРАВЛЕНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ (ПРОФИЛЬ) ПОДГОТОВКИ: ПОИСК БАЛАНСА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

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

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема подготовки бакалавра к профессиональной деятельности в социально-культурной сфере. Подчинение образовательного процесса профильной направленности сужает область профессиональной деятельности бакалавров и ограничивает их конкурентоспособность на рынке труда. В качестве исследовательской задачи выявлены условия формирования у студентов способности реализовать профессиональные компетенции в широкой области объектов социально-культурной деятельности.*

***Ключевые слова:** режиссура театрализованных представлений и праздников, профессиональные компетенции, наставничество, творческая мастерская.*

Современная студенческая среда включает около 5 млн. человек, что составляет почти 10% активного трудоспособного населения страны. Количество студентов в российских вузах с 2009 по 2017 год сократилось с 7,4 млн. до 4,2 млн. человек, демографическая яма в России привела к тому, что с 2009 по конец 2018 года снижение количества обучающихся оценивается в 40% [1]. Вместе с тем современное студенческое сообщество представляет собой важную часть активного и трудоспособного российского социума, которая стремится как можно раньше проявить свои профессиональные компетенции на рынке труда. Многие уже в процессе обучения в вузе устраиваются на работу по направлению подготовки. Часть студентов мотивирована на адаптацию своих профессиональных навыков в рамках проектов производственной практики: практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности. При этом опрос студентов показывает, что задачи практики, направленные на формирование готовности обучающихся активно и инициативно работать в широкой области профессиональных видов деятельности, а также развитие навыков группового взаимодействия особенно актуальны в подготовке бакалавра к деятельности в социально-культурной сфере [2]. Таким образом, перед нами встает исследовательская задача: выявить условия, формирующие у студентов способность и готовность реализовать профессиональные компетенции в широкой области объектов социально-культурной деятельности.

Согласно требованиям ФГОС ВО поколения 3+ направления подготовки 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников», направленность (профиль) «Художественно-спортивные представления и праздники», профессиональная область для применения выпускником своих компетенций включает: режиссуру театрализованных представлений и праздников, культурную политику и управление, арт-менеджмент и продюсирование режиссуры театрализованных представлений и праздников, досуг, рекреацию и туризм, спорт, науку и образование. За 4 года обучения объять столь широкий перечень возможных категорий применения профессиональных навыков невозможно. Поэтому образовательная организация формирует связь между основными дисциплинами для подготовки бакалавра в модульном перечне базовых и вариативных дисциплин обучения, которые реализуются в учебном плане направления подготовки, а также модулем профессиональной практики и набором дисциплин профессиональной направленности (профиля) исходя из профильности вуза. На каждый из таких модулей выделяется определенное количество зачетных единиц – часов обучения, которые включают не только контактную работу студентов с преподавателем, но и часы самостоятельной работы. Специфика организации учебного процесса в КГУФКСТ, профильном вузе Министерства

спорта Российской Федерации, ориентирует образовательный процесс на подготовку спортсменов высшей квалификации. Такой вектор обучения, сформированный содержательностью направлений высшего образования из укрупненной группы направлений 49.00.00 «Физическая культура и спорт», приводит к тому, что направления подготовки бакалавров для иных областей профессиональной деятельности попадают в подчиненное положение профильной направленности образовательной организации. С 2015 года вуз осуществляет подготовку бакалавров по направлению 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников», оно включено в перечень направлений укрупненной группы 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты». Но профиль направления (Художественно-спортивные представления и праздники) определяет снижение внимания к освоению практических навыков, связанных с основным видом профессиональной деятельности бакалавров (режиссерско-постановочной), так как в учебном плане доминируют дисциплины (модули) из профильной направленности вуза.

На направлениях подготовки бакалавров и специалитетах (режиссура, актерское мастерство, хореография и пр.) формирование компетенций происходит под контролем наставника-педагога, мастера-наставника или художественного руководителя мастерской. Обучение в рамках художественной мастерской открывает возможности для группового взаимодействия, внимания педагогического коллектива к каждому обучающемуся, повышает профессиональную смелость и самостоятельность студентов в практических пробах, инициирует соревновательность в студенческом сообществе. При этом каждый участник мастерской получает специально организованную среду для освоения компетенций, для практических проб разных видов профессиональной деятельности. Участники художественной мастерской демонстрируют образовательные достижения во дворцах культуры, дворцах спорта, концертных залах, культурно-досуговых центрах [3].

Условия, препятствующие качественной подготовке бакалавров по направлению 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников», направленность (профиль) «Художественно-спортивные представления и праздники»:

1. Отсутствие в организационной структуре образовательной организации и штатном расписании кафедр / деканатов профессиональных наставников или творческих руководителей курсов.

2. Отсутствие / минимальное наличие мелкогрупповых / индивидуальных часов для контактной работы с педагогом.

3. Уменьшение в учебном плане количества часов базовых дисциплин (модулей) с профессиональной содержательностью режиссуры как вида деятельности по отношению к общему объему часов дисциплин (модулей) в базовой и вариативной части.

4. Формирование «мозаичного» расписания из разных дисциплин, подчас диаметрально противоположных (Сценическая речь / Плавание), когда студенты не могут сосредоточиться на формировании и закреплении определенных творческих навыков.

Обозначенные условия были выделены нами в процессе анализа учебных планов по направлению подготовки, метода включенного наблюдения и опроса студентов и выпускников (выборка составила 105 чел.) за 2016-2019 годы. Так, обучающиеся направления высказывают мнения о недостаточном количестве часов контактной работы с педагогом (практические занятия, индивидуальные часы) для освоения профессиональных компетенций и реализации их в широком спектре объектов профессиональной деятельности (выставочные комплексы, культурно-развлекательные центры, организации дополнительного образования детей, парки культуры и отдыха). Обращают внимание на привязку к направленности (профилю) в выполнении курсовых работ по всем дисциплинам; на ограниченные возможности работы с современными информационными технологиями в создании выразительных средств, необходимых для организации массовых зрелищ, среди которых: фото- и видеосъемка, монтаж звуковых мультимедиа-материалов. Кроме того, выпускники выразили желание продолжить развитие персональных профессиональных навыков владения устной звучащей речью для ведения и организации социокультурных

событий, а также освоение дикторского мастерства и мастерства комментатора художественно-спортивных зрелищных программ, на которые в учебном процессе не выделялось времени в учебном плане. Сложившиеся условия организации учебного процесса влекут за собой демотивацию и снижение интереса к профессиональному образованию обучающихся направления: увеличение пропусков занятий, количества неаттестованных студентов по дисциплинам, снижение успеваемости, а также переход студентов с очной на заочную форму обучения.

Выявленные проблемные зоны требуют внимания всех заинтересованных сторон: от обучающихся, организаторов образовательного процесса, педагогов-наставников до работодателей, которые, согласно ФГОС ВО, являются субъектами образовательного процесса.

Обозначим условия, способствующие формированию у студентов способности и готовности реализовать профессиональные компетенции в широкой области объектов социально-культурной деятельности.

1. Закрепление в штатной структуре вуза наставника-педагога, из числа практикующих профессионалов, за каждым курсом обучения, который должен быть включен во все процессы организации учебной деятельности, а также в аттестацию обучающихся по базовым дисциплинам (модулям) учебной нагрузки.

2. Организация творческой мастерской (под руководством наставника-педагога курса) – творческой среды для освоения компетенций, практических проб разных видов профессиональной деятельности.

3. Введение мелкогрупповых занятий и увеличение индивидуальных часов в объеме, достаточном для отработки общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

4. Внедрение в учебное расписание дней «погружения в профессию», где сосредоточены часы контактной работы учебных дисциплин (модулей) базовых по направлению и профессиональных по области деятельности.

Формирование таких условий, наряду с внутривузовской системой менеджмента качества, может стать гарантией конкурентоспособности направления подготовки 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников», направленность (профиль) «Художественно-спортивные представления и праздники», и отвечать интересам всех сторон образовательного процесса.

Литература:

1. Волошин Д. На рынок труда надвигается «идеальный шторм». Как его пережить бизнесу? [Электронный ресурс] // Forbes. URL: <https://www.forbes.ru/biznes/379057-na-rynok-truda-nadvigaetsya-idealnyy-shtorm-kak-ego-perezhit-biznesu> (дата обращения: 11.12.2019)

2. Плотникова Г.Г. Интеграция профессионального образования, науки и производства в рамках социального партнерства / Г.Г. Плотникова // Социальная политика и социальное партнерство. – 2013. – № 2. – С. 64-68.

3. Плотникова Г.Г. Дидактическая система подготовки бакалавра к профессиональной деятельности в социально-культурной сфере в условиях взаимодействия профессионального образования с рынком труда и социальными партнерами / Г.Г. Плотникова // Физическая культура, спорт – наука и практика. –2017. – № 3. – 75 с.

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГОВ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л.Г. Самоходкина, старший преподаватель

Т.Ю. Бредун, ведущий специалист

ГБОУ ДПО «Институт развития образования Краснодарского края», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье содержится описание особенностей действий педагогов детских садов при работе со старшими дошкольниками, содержание трудовых умений, необходимых для реализации образовательной деятельности в условиях детского сада.*

***Ключевые слова:** компетенция, профессиональные качества, трудовые функции.*

Содержание профессиональных компетенций может рассматриваться в аспекте профессиональных стандартов, включать требования к образованию, стажу работы, выполнению трудовых функций. Педагоги, работающие с детьми 5-7 лет в детском саду, – это воспитатели, педагоги-психологи, учителя-логопеды, инструкторы по физической культуре. Каждая должность предъявляет специфические требования к обладаемым знаниям, применяемым умениям, профессиональным действиям педагога [2].

Рассмотрим особенности содержания профессиональных компетенций воспитателя. Воспитатель реализует образовательную деятельность в соответствии с целями, задачами, принципами стандарта дошкольного образования [1]. Для достижения высокого качества работы воспитатель должен обладать знаниями и умениями, способствующими выполнению трудовых функций:

- учитывать личностные особенности детей 5-7 лет (стремление к общности интересов, неустойчивую самооценку, высокий уровень мотивации к игровой деятельности, недостаточно сформированную мотивацию к учебной деятельности, средний уровень произвольности поведения и протекания психических процессов, высокое стремление к лидерству у большинства старших дошкольников, достаточно высокий уровень интеллектуального развития);

- проводить мониторинговые исследования развития детей (анализ формирования целевых ориентиров) и педагогической деятельности (анализ успешности профессиональной деятельности);

- планировать и реализовывать образовательную, развивающую и воспитывающую деятельность по различным направлениям (социально-коммуникативному, нравственно-патриотическому, познавательному, речевому, эстетическому, физическому);

- осуществлять взаимодействие с семьями воспитанников в проектной деятельности, консультативной, индивидуальной или групповой форме;

- проектировать развивающие условия среды (в группе детского сада и на территории учреждения в целом);

- способствовать формированию детского коллектива (в трудовой, совместной, социально значимой деятельности);

- владеть психолого-педагогическими технологиями (здоровьесберегающими, проектными, деятельностными, исследовательскими);

- применять в практической деятельности нормативные, правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность (федерального, регионального, муниципального, локального уровней);

- разрабатывать и реализовывать индивидуальные маршруты, адаптированные программы, с учетом особых возможностей здоровья и интеллекта (оказывать поддержку в освоении образовательных программ или способствовать социализации детей) [3].

Особое значение при достижении высокого качества профессиональной деятельности воспитателя имеет анализ и самосовершенствование навыков, знаний, профессиональных действий, осуществляемых с учетом возрастных особенностей детей [4].

Литература:

1. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docplayer.ru/106617644> (дата обращения 01.10. 2019).

2. Самоходкина Л.Г. Содержание профессиональной подготовки с точки зрения модернизации образовательных стандартов / Л.Г. Самоходкина // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – Т. 1. – С. 105-109.

3. Самоходкина Л.Г. Физическое развитие как фактор всестороннего развития личности / Л.Г. Самоходкина, А.Б. Ихлова // Тезисы доклада VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (г. Краснодар, 27 октября 2016 г.): материалы конференции / редкол. С.М. Ахметов, А.А. Тарасенко, Г.Д. Алексанянц, Ю.К. Чернышенко, М.М. Шестаков, В.А. Баландин, Б.Ф. Курдюков, М.Б. Бойкова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 74 с.

4. Шмакова Н.А. Организация игровой деятельности в ДОУ в условиях внедрения ФГОС ДО через создание игровой образовательной ситуации / Н.А. Шмакова, И.В. Фролкина, В.Ю. Габидуллина // ScientificCooperationCenter "Interactiveplus [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docplayer.ru/106617644> (дата обращения 01.04.2019).

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Т.В. Стоякина, аспирант

Б.Ф. Курдюков, доктор педагогических наук, профессор

М.Б. Бойкова, кандидат педагогических наук, доцент

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

***Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы актуальности развития координационных способностей у детей дошкольного возраста. Научно обосновано, что для успешного становления и развития координационных способностей, а также формирования устойчивого интереса к физической культуре необходим постоянный поиск новых «нетрадиционных» форм, методов и технологий, которые бы учитывали возрастной фактор, уровень физического развития, гендерный подход, интересы ребенка и внедрение их в учебный процесс.*

***Ключевые слова:** координационные способности, дошкольный возраст, «нетрадиционные» занятия.*

Одной из важных задач физического воспитания является формирование двигательной культуры дошкольников. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможность для его физического и психического развития.

В настоящее время среди специалистов в области дошкольного воспитания широко изучаются и обсуждаются вопросы развития координации движений в дошкольном возрасте. Они важны для развития физических качеств: быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости и т.д. Именно координационные способности играют роль «фундамента» для развития основных двигательных качеств, а их уровень сформированности и развития определяет степень физической подготовленности дошкольника в целом.

Анализ программ по физической культуре и современных исследовательских и научно-методических статей [1, 3, 4] показал неоднозначное отношение к проблеме развития координационных способностей. Так, было выявлено, что основными задачами физического воспитания в дошкольной образовательной организации являются: обучение естественным видам двигательных действий - ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию, равновесию; развитие двигательных качеств, преимущественно ловкости и быстроты и т.д.

В характеристике координационных способностей чаще всего употребляются определения узкого (координация движений, мелкая моторика, изменение ритма) и общего плана (ловкость, координация движения, равновесие и т.д.), которые не в полной мере раскрывают рассматриваемое понятие, представляющее собой сложную многоуровневую структуру, включающую в себя все вышеперечисленные компоненты.

Говоря о процессе развития координационных способностей, исследователи [3, 5] предлагают использовать различные современные средства, методики и технологии. Но их применение распространяется на старший дошкольный возраст, упуская ранний возраст (2-3 года), когда происходит становление основных видов движений, формирование двигательной основы для дальнейшего развития ребенка.

Основываясь на мнении специалистов в области физического воспитания, можно выявить тенденцию: чем разнообразнее двигательная деятельность ребенка, тем в большей степени развиты координационные способности [1, 4]. То есть, чем уровень

координационных способностей выше, тем легче ребенку осваивать новые двигательные ситуации. Заложенные основы разнообразной двигательной активности в раннем возрасте – залог успешного и динамичного развития координационных способностей в старшем возрасте. Как известно, координационные способности не являются врожденным свойством, которое невозможно изменить в течение жизни. Они поддаются коррекции и развитию, что обуславливает возможности достижения значительного повышения их развития в процессе жизни.

Исследование, проведенное в муниципальных бюджетных дошкольных общеобразовательных учреждениях г. Краснодара [5], показало, что уровень развития координационных способностей у детей 2-3 лет находится на низком уровне. При этом хороший результат был выявлен у детей, которые владеют навыком езды на самокате или велосипеде. Это указывает на то, что координационные способности необходимо развивать именно с раннего возраста, так как это прочный фундамент для дальнейшего развития ребенка, однако на сегодняшний день отсутствует стройная система, помогающая развить координационные способности у детей 2-3-летнего возраста.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом в дошкольной организации в настоящее время используются следующие формы работы с детьми по физическому воспитанию: утренняя гимнастика, физкультурные праздники, дни здоровья и т.д. Но, как показывает практика, этих форм недостаточно для развития индивидуальных физических качеств детей, учитывая возраст, нагрузку, уровень двигательной активности.

В современной научно-методической литературе существует мнение о том, что постоянное использование традиционного физкультурного занятия ведет к снижению интереса детей и, как следствие, к снижению их результативности. При этом не учитываются индивидуальные предпочтения детей, их уровень физического развития, психоэмоциональные особенности. Поэтому, в связи с этим, в практике работы дошкольных организаций стали использоваться нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий. К нетрадиционным формам физического воспитания относят: занятия детей в спортивных секциях, плавание в бассейне, корригирующая гимнастика, лечебная физическая культура, аэробика, стретчинг, упражнения на тренажерах, самомассаж, занятия на тропе здоровья, упражнения с фитболами, элементы йоги, использование степ-платформы и т.д. Применение нетрадиционных форм помогает педагогу привить в детях интерес к физическим упражнениям, повысить двигательную активность детей и моторную плотность занятий. Такая форма работы выполняет и познавательную функцию: дети узнают о разных техниках и видах спорта, что может впоследствии, приобщить к здоровому образу жизни и спорту.

Современная жизнь диктует нам новые условия. Появились новые средства, широко используемые для физического развития детей, подростков и молодежи. В частности, к ним можно отнести: велосипед, роликовые коньки, самокат, сигвей, скутер, футбол и т.д.

Таким образом, существующая система физического воспитания в дошкольной образовательной организации не учитывает особенности развития координационных способностей в конкретный возрастной период. Отсутствует связь между определенным возрастом, средством (или методом) развития, и, как следствие, нет конкретного результата. Каждый рассматриваемый возраст может иметь свой набор средств, методов, индивидуальное сопровождение для развития координационных способностей: в настоящее время предлагается широко внедрять современные разнообразные нетрадиционные методы. Но, пока это происходит только на уровне практики, путем проб и ошибок. На данный момент этот процесс сдерживается отсутствием научного обоснования, методического обеспечения и практических рекомендаций. Все вышесказанное подтверждает важность, значимость и необходимость развития

координационных способностей на уровне экспериментальных разработок для дошкольников 2-3 лет.

Литература:

1. Кравчук А. Теория комплексного физического воспитания / А. Кравчук // Дошкольное воспитание. – 2013. – №12. – С. 18-28.

2. Курдюков Б.Ф. Педагогическая проблема развития координационных способностей в дошкольном возрасте / Б.Ф. Курдюков, М.Б. Бойкова, Т.В. Стоякина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – №3. – С. 9-14

3. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В.И. Лях. – М.: Спорт, 2019. – 124 с.

4. Программа физического развития детей дошкольного возраста «Вечное движение» / под ред. Е.В. Демидовой. – Краснодар: Экоинвест, 2016. – 268 с.

5. Стоякина Т.В. Особенности развития координационных способностей у детей дошкольного возраста / Т.В. Стоякина // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 98-104.

6. Стоякина Т.В. Развитие координационных способностей у детей младшего дошкольного возраста / Т.В. Стоякина // Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста». – 2019. – С. 331-332.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ КАК КОМПОНЕНТ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

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

Аннотация. Под «визуализацией» понимается представление процесса действительности в виде изображения с целью максимального удобства выполнения. Основой визуализации служит мышление, которое в дальнейшем формирует двигательное действие.

Ключевые слова: визуализация, наглядность, обучение.

Термин «визуализация» происходит от латинского *visualis* — «воспринимаемый зрительно». В период начального применения в термин «визуализация» вкладывалось представление и понимание процесса действительности с полученными данными в виде изображения с целью максимального удобства их, для чего обеспечивалось придание зримой формы объекту, субъекту, процессу (то, что в педагогике обеспечивается при реализации принципа обеспечения наглядности), а также вызывание образов (реально существующих, либо созданных в сознании человека). Конечным и системным результатом визуализации являлось создание мыслеобразов (мыслеформ) в уме обучающегося и обеспечение так называемой мысленной визуализации [2, 5].

Основой этой визуализации может быть наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, которое формирует внешние практические действия. В дальнейшем в процессе обучения происходит сокращение и интериоризация этих действий [1, 3].

В теоретическом плане к определению процесса визуализации существует два подхода:

1) понимается как представление абстрактной информации в наглядном виде с помощью графиков, диаграмм, структурных схем, таблиц, карт и т.д.;

2) представляется как создание в процессе познавательной деятельности мыслеобразов, либо как свертывание мыслительных содержаний в наглядный образ (образ может быть развернут и служить опорой адекватных мыслительных и практических действий) (рис. 1).

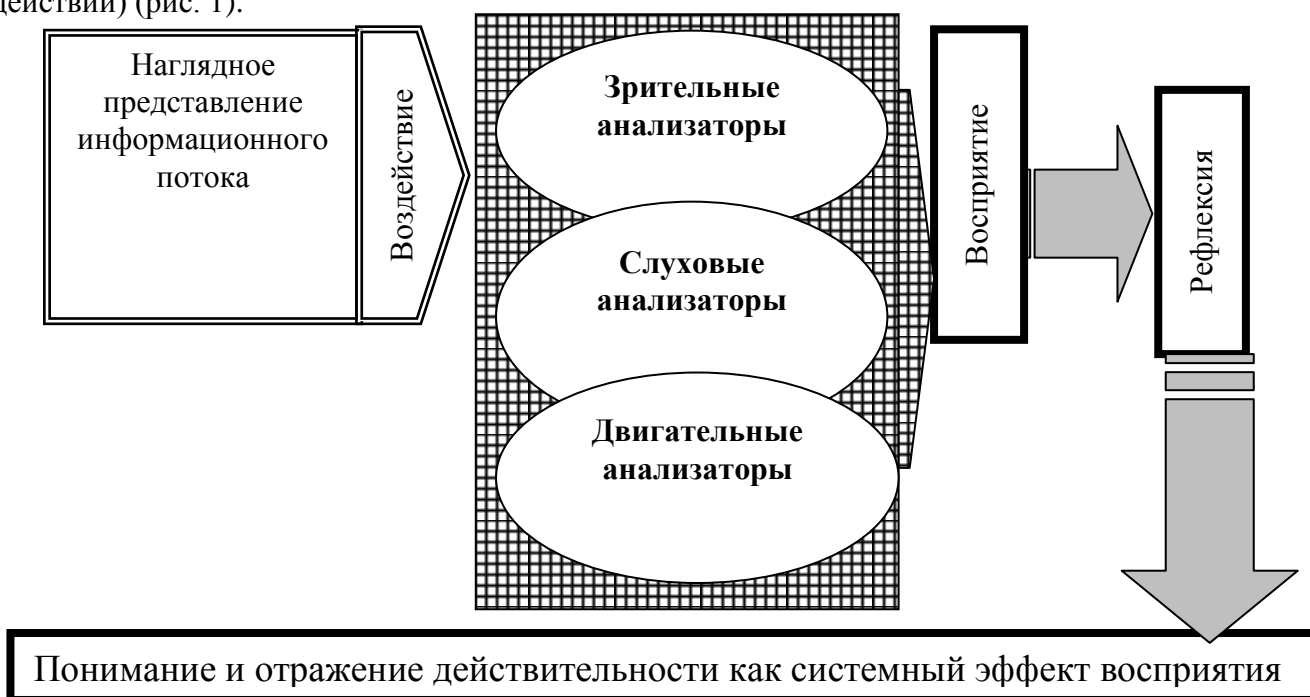


Рис.1. Принципиальная схема процесса визуализации

В первом подходе отражается первая часть действия участников образовательного процесса. Этот момент может являться переходным в системе обучения от применения наглядности педагогом к осознанию роли и места обучающихся в этом процессе.

Второй подход формировался на основе педагогических концепций, направленных на активизацию познавательной деятельности обучающихся и повышения их роли в процессе обучения.

Значительным прорывом в направлении визуализации учебного процесса является представление о ней педагогов и ученых, обосновавших второе направление. Это позволило определить отличия между понятиями «визуальный» и «визуальные средства», с одной стороны, и понятиями «наглядный», «наглядные средства» – с другой. Важным обстоятельством в этом аспекте является то, что понятие «наглядный» основано на демонстрации конкретных предметов, процессов, явлений. Это представление готового образа, заданного извне, но при этом не соотносится к действию извне, следовательно, верность, глубина и направленность этих мыслей не контролируются, деятельность не адаптируется к личностным свойствам и способностям восприятия [4].

Таким образом, визуальные образы, которые появляются у воспринимающего действительность, не только обеспечивают зрительную поддержку мыслям обучающегося, но и являются системным эффектом и конечным результатом мышления. Особенно отчетливо это наблюдается при усвоении двигательных действий. Обеспечение визуализации сводится к мыслительной деятельности обучающегося в специальной среде, при которой один вид кодирования информации переходит в другой благодаря осмыслению состояния, компонентов, их связей и отношения.

Литература:

1. Витман Д.Ю. Управление тактико-тактическими действиями квалифицированных баскетболистов на основе визуализации игровых ситуаций: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Омск, 2018. – 162 с.
2. Ермилова Е.Б. Визуализация обучения как средство формирования учебных способностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Казань, 1991. – 194 с.
3. Сидорова Л.В. Обучение будущих педагогов проектированию средств мультимедиа-визуализации учебной информации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. – Брянск, 2006. – 199 с.
4. Тихонова И.В. Дидактический принцип визуализации и его реализация в физическом воспитании: монография. – Краснодар: Экоинвест, 2019. – 176 с.
5. Тихонова И.В. Реализация принципа визуализации в процессе обучения / И.В. Тихонова, И.И. Иванов, П.Г. Омарова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №1. – С. 307-309.

GAMES IN THE ENGLISH LESSON

I.A. Turlybekova, teacher
Mardan Saparbaev Institute, Shymkent, Kazakhstan.

Abstract. *The current issue of the use of interactive games in the process of teaching English is considered in the article, which encourages students and the teacher to constantly interact creativity, improve the language, psycho emotional self-expression, professional development and personal growth, and expand the lexical material.*

Keywords: *teaching, communication, interaction, individuality, voluntarily, self-actualization.*

These days are characterized by a constant search for new forms, methods and techniques of training. Modern training is aimed at preparing students to actively master situations between rapidly changing socio-economic, scientific, technical and cultural changes.

The use of interactive teaching methods in English classes is very effective, as it involves learning through communication. "Communication is not just declared, but in fact serves as a channel through which cognition is carried out, a means of developing individuality, a tool to educate the necessary personality traits, a way of transferring experience and developing the ability to communicate" [2, p. 36].

So, in the interactive training group, two main functions necessary for successful activity should be carried out - this is the solution of the tasks (training, behavioral, etc.) and the support of the group members in the course of joint work. The following stages of conducting interactive forms of training are distinguished:

Special organization of the learning space, emotional warm-up (creating a favorable environment), development of norms for group interaction, association of students in groups, organization of educational activities in a group, summarizing, presentation of group decisions, reflection.

Interactive games are characterized by the active use of the socio-psychological capabilities of the individual and the collective. The system of relations that take shape in the training team, revealing and actualizing its best aspects in the personality, contributes to the learning and development of the personality itself.

It is necessary to carefully consider preparing a comfortable classroom for the maximum physical effective work of the student.

Game teaching methods use various ways of motivation:

1. The joint solution of game problems stimulates interpersonal communication and strengthens relations between students.
2. In the game, students can stand up for themselves, their knowledge, their attitude to activities.
3. Each game has a close result (end of the game) and stimulates the student to achieve the goal (victory) and to understand the path to achieving the goal. In the game, students are initially equal, and the result depends on the player himself, his personal qualities. The situation of success creates a favorable emotional background for the development of cognitive interest.

In games, there is a replacement of motives: students act out of a desire to have fun, and the result can be constructive. The games that underlie the game's teaching methods serve as a means of replenishing the student's vocabulary, although the source of his activity is tasks voluntarily undertaken by the individual.

The central link in all work on the study of the vocabulary of the English language is the creation of strong and flexible lexical speech connections. One of the main conditions for the success of the formation of the lexical skill is to perform exercises with a limited number of difficulties.

At the very beginning of the organized pedagogical interaction, the teacher carries out the so-called "communicative attack" at the stage of introducing foreign language communication into the atmosphere for the prompt inclusion of each student in the joint work [1, p. 71].

A crossword puzzle game on the theme of "Money." Purpose: to familiarize students with new vocabulary on the topic "Money", remembering the graphic image of the word. Description: a game in the form of a field from a grid of 14 by 14 cells, in each of which a letter of the alphabet is written. Before the start of the game, students, together with the teacher, read and translate words from the active dictionary. The task of students is to independently find these words among the letters, based on the list at the bottom of the page.

Game-discharge (warming-up activity). Purpose: introduction of new vocabulary, pronunciation of new words in typical situations, emotional and physical discharge. Description: the teacher takes up an empty seat and says: "I like butter but I don't like cheese". At the same time, he points with his hand to the right, saying like and to the left, saying don't like. The task of students is to join the teacher on the right and left, offering their own version. For example: I don't like cottage cheese either, but I like.

Game-exercise "Insert a letter." Purpose: repetition of the graphic image of the word. Description: the teacher writes words from the active dictionary on the board, skips one or more letters. The task of students is to insert missing letters.

The game "Tic-tac-toe."(Noughts and Crosses). Purpose: the use of new vocabulary in speech under the supervision of a teacher. Description: the teacher draws a grid for playing tic-tac-toe and fills them with lexical material that he wants to discuss. The task of students is to choose a cell and explain the concept (word). If the players did everything right, they get the right to put a X/O and continue the game.

The game "Competition". Description: The game consists of two stages. Students play in pairs. At the first stage, students write the maximum number of words on the topic.

The game "Groups". Purpose: monologue with active vocabulary under the supervision of a teacher. Description: the game is played standing, in motion. Under the guidance of a teacher, the class is divided into two groups according to various criteria.

Crossword game "Adjectives to describe people." Purpose: the use of new vocabulary in speech under the supervision of a teacher. Description: students are divided into two groups - A and B. The task of the students is to fill out the crossword with new words to the end, while explaining to the

Game project "Recipe dishes." Purpose: monologue with active vocabulary, spontaneous utterance in communication situations. Description: students are divided into groups. Each group creates its own "recipe" and makes its presentation. "Independent experts on healthy eating" evaluate the "recipes" and express their opinion. The presentation takes 7 minutes.

Then the students are united in groups. The first way is "at will." The advantages of this approach are taking into account the interpersonal relationships of students. But there are also disadvantages: groups are formed that are unequal in strength, so the results of joint activities can vary greatly.

The second way is to form groups by the teacher himself, taking into account the specific tasks of the lesson, the teacher provides for the composition of the group. Examples of such methods can be: "Recover text", "Collect a picture", "Name alliteration", it is especially effective in organizing a class meeting or in studying the topics "Personality and Character", "Complete a phrase", "Compliment", "Give a flower", "Weather forecast"[3, p. 92].

From intra-group communication, discussion goes on to inter-group communication.

The final stage of interactive learning is reflection of the past lesson. Reflective techniques: "Mood tree", "Degree", "Graph", "One question", "Keyword" [4, p. 76].

Each interactive method requires the teacher to reveal his pedagogical capabilities, identifies with the characteristics of students, the proposed content, tries on his personality. [5, p. 34].

Thus, interactive communication helps to solve the problem of replenishing lexical material. With its help, students can solve really interesting, practically significant and accessible problems,

learn to work with information, analyze, make generalizations and conclusions, conduct a discussion, listen and hear the interlocutor, defend their point of view, supported by arguments.

References:

1. Galochkina L.N. Game methods in English lessons // Newspaper "First of September. English language". - 2010. - No. 9.
2. Konyshva A.N. Modern methods of teaching English // Minsk. - 2003.
3. Syatkovskaya N.V. The game as a means of activating students' studying // New technologies in the modern learning process. - 2003.
4. Galskova, N.D. Modern methods of teaching foreign languages. - M: ARKTI, 2004.
5. Koryakovtseva, N.F. The modern method of organization of independent work of students of a foreign language. - M.; ARKTI, 2002.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

И.В. Харитоновна, кандидат психологических наук, доцент

Е.И. Берилова, кандидат психологических наук, доцент

А.Н. Миргородский, магистрант

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

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования профессиональной самореализации спортсменов массовых разрядов. Целевой, феноменологический и ресурсный компоненты выражены в пределах нормы. Максимально выражен уровень реализации ролей и норм. Большая часть обследуемых имеет следующие типы профессиональной самореализации: успешная профессиональная самореализация и формальное выполнение деятельности.*

***Ключевые слова:** спортивная деятельность, самореализация, компоненты, уровни и типы профессиональной самореализации.*

В современной психологии огромное внимание уделяется такому многогранному и специфичному феномену, как самореализация. Отсутствие четкого определения, понимания компонентов, механизмов и структуры порождает все большую актуальность исследования данного феномена. Полная реализация возможностей, постоянное развитие творческих и духовных ресурсов человека, его успешная социальная адаптация являются индикаторами самореализованной личности [1, 4].

Спорт требует от человека полной отдачи, постоянного творческого самосовершенствования, полного раскрытия всех его способностей. Желание спортсмена достичь наивысших результатов является критерием его профессионализма и самореализации [2, 3, 5]. Многие психологи считают, что самореализация в спортивной деятельности направлена на развитие личностных характеристик, позволяющих спортсмену добиваться высоких результатов, она способствует снижению ошибок в реализации двигательных программ [1, 7]. Чем больше и результативней спортивное мастерство, тем выше будет чувство самореализации спортсмена [6].

Цель исследования – выявление особенностей профессиональной самореализации спортсменов массовых разрядов. Для ее решения нами использовалась методика Е.А. Гавриловой. «Тип и уровень профессиональной самореализации». В исследовании приняли участие 37 спортсменов, имеющих массовые спортивные разряды (1-3 спортивные и юношеские разряды).

При исследовании компонентов профессиональной самореализации нами были получены следующие данные. Целевой, феноменологический и ресурсный компоненты находятся на среднем уровне развития. Спортсмены свободно проектируют траекторию профессионального развития, у них сформированы ценностно-смысловая и мотивационная сферы профессиональной деятельности. Они осознают продуктивность осуществляемой деятельности, чувствуют удовлетворенность трудом. Профессиональная самореализация осуществляется посредством функций самосознания и саморегуляции. Интересно, что спортсмены массовых разрядов, стремящиеся к росту профессионального уровня и квалификации, в меньшей степени оценивают удовлетворенность результатами собственного труда. Возможно, это связано с тем, что рост энергетических затрат снижает удовлетворенность спортивной карьерой, расход энергии становится оптимальным по мере накопления опыта, возрастания стажа и квалификации спортсмена.

Анализ уровней профессиональной самореализации показал, что подавляющему числу спортсменов свойственен уровень реализации ролей и норм, т.е. для них характерно наличие потребности в общественном признании и оценке, ориентация на принцип

поведения «надо». Такие спортсмены часто заменяют трудные цели простыми из-за чувства долга перед тренером. Избранная деятельность не является для них значимой, поэтому важным фактором профессиональной самореализации становится идентификация с профессиональной группой. Данный уровень профессиональной самореализации находится в зоне средне-высоких значений. Отсутствие примитивно-исполнительского уровня профессиональной самореализации в исследуемой выборке говорит об активной профессиональной позиции, наличии способностей корректировать свой профессиональный путь. Уровень профессиональной самореализации, состоящий в реализации смысложизненной и ценностной ориентации, имеет невысокую степень встречаемости в исследуемой группе спортсменов. Для них характерно стремление к творчеству, саморазвитию и достижению поставленных целей. В данной выборке наблюдается низкая частота встречаемости индивидуально-исполнительского уровня профессиональной самореализации.

Анализ типов профессиональной самореализации показал, что 23% спортсменов имеют тип успешной профессиональной самореализации, т.е. уровень актуализации личностного потенциала спортсменов вне зависимости от квалификации способен достигать высоких показателей. 27% спортсменов свойственен тип формальное выполнение деятельности. Такие спортсмены отягощены выполняемой деятельностью, у них отсутствует удовлетворенность результатами, минимально прикладывают усилия при выполнении задач. 3% обследуемых имеют прогнозируемую успешную и прогнозируемую ложную профессиональную самореализацию, 15% романтическую, 14% астеническую, 13% не рефлекслируемую (мнимую) и 2% ложную профессиональную самореализацию.

Таким образом, уровень развития компонентов профессиональной самореализации связан с уровнем достижений, опытом расхода ресурсов и квалификацией, предопределяющих удовлетворенность спортсмена карьерой. Для спортсменов массовых разрядов характерны потребность в общественном признании и оценке, желание заниматься спортом при недостаточном прикладывании усилий и воли.

Литература:

1. Бабушкин Г.Д. Психологические факторы, способствующие демонстрации высококвалифицированными спортсменами высоких спортивных результатов / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, Е.Г. Бабушкин, Р.Е. Рыбин, М.И. Исаков // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 6 (2). – С. 325-329.

2. Босенко Ю.М. Субъективные регуляторы конструктивного реагирования спортсменов на оценивание личности в спорте: автореф. ... дис. кан. психол. наук. Краснодар, 2012. – 24 с.

3. Дубовова А.А. Психологическое сопровождение подготовки юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки: автореф. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2015. – 24 с.

4. Костакова И.В. Психологическая основа профессиональной самореализации личности / И.В. Костакова, С.С. Белоусова // Национальный психологический журнал. – № 3 (15). – 2014. – С. 84-89.

5. Кудинов С.И. Субъектная детерминация самореализации личности / С.И. Кудинов, С.Р. Айбазова // Акмеология. – 2015. – № 2. – С. 90-97.

6. Сергеева А.А. Особенности самореализации личности в спортивной деятельности // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». – 2011. – № 1. – С. 56-67.

7. Уляева Л.Г. Самореализация личности как ресурс повышения конкурентоспособности спортивного резерва // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: матер. V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. (27-28 ноября 2015 г.). Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – С. 227-229.

ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА УЧИТЕЛЯМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ (КОРРЕКЦИОННЫХ) ШКОЛ

К.П. Цыганкова, аспирант

Г.Д. Алексанянц, доктор медицинских наук, профессор

О.Г. Лызарь, кандидат педагогических наук, доцент

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

***Аннотация.** В статье рассмотрены особенности применения дифференцированного подхода в физическом воспитании учителями физической культуры специальных и общеобразовательных учреждений. В исследовании приняли участие учителя МБОУ СОШ №29 и МБОУ школы №26 (специальная (коррекционная) школа V вида – для детей с тяжелыми нарушениями речи) г. Краснодара. По данным Российской педагогической энциклопедии, дифференциация рассматривается как «форма организации учебной деятельности школьников среднего и старшего возраста, при которой учитываются их склонности, интересы и проявившиеся способности». Результаты интервьюирования позволили выявить существенные различия в понимании применения дифференцированного подхода учителями массовых и коррекционных школ. Для учителей специальных школ дифференцированный подход является одной из основных форм организации группы учащихся, т.к. текущий уровень физических возможностей занимающихся является неоднородным в определенной возрастной группе занимающихся, тогда как учителя общеобразовательных школ не сталкиваются с такой проблемой. Главная задача учителей общеобразовательных школ заключается в успешном освоении занимающимися школьной программы, причем коррекционные задачи в данном случае не решаются, как в специальных школах.*

***Ключевые слова:** тяжелые речевые нарушения, учитель физической культуры, физическое воспитание, дифференцированный подход.*

В настоящее время применение дифференцированного подхода в физическом воспитании имеет широкое применение в практике. Исходя из множества типов дифференцирования возникает научный кластер, позволяющий педагогам-исследователям в данной области находить пути решения современных проблем физического воспитания [1, 3]. Непосредственная реализация разработанных методик происходит через учителей физической культуры массовых и специальных (коррекционных) образовательных учреждений [4].

Результаты применения новых методик и программ напрямую зависят от учителя физической культуры, реализующего программу. Достоверный перенос и понимание учителем каждого компонента методики отражается на уровне освоения данного компонента обучающимся [5]. При этом важно отметить, что понятие одной и той же дефиниции учителем физической культуры и педагогом-исследователем может быть разным. В связи с этим возникает необходимость выявления у учителей физической культуры понятия «дифференцированный подход». Причем необходимо внести и разделения между понятием «дифференцированный подход» в физическом воспитании детей с тяжелыми речевыми нарушениями и их практически здоровыми сверстниками [2].

Таким образом, исследование педагогической составляющей в эффективности реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании является значимым и актуальным.

Цель исследования – определить различие в подходах к физическому воспитанию учителей общеобразовательных школ и педагогов, работающих с детьми, имеющими тяжелые речевые нарушения.

Методика и организация исследования. Было проведено интервьюирование среди учителей физической культуры общеобразовательных учреждений: МБОУ СОШ №29 г. Краснодара, а также МБОУ школы №26 (специальная (коррекционная) школа V вида – для детей с тяжелыми нарушениями речи). Вопросы для интервьюирования были специально разработаны нами для данного исследования. Интервьюирование включало в себя 5 утверждений и вопросов с предлагаемыми ответами, а также выбором наиболее подходящих компонентов. Учителя физической культуры были распределены на две группы: – I – учителя общеобразовательной школы; II – учителя специальных (коррекционных) школ.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе анализа полученных данных были выявлены значительные различия в ответах учителей по физической культуре общеобразовательной и специальной (коррекционной) школы. Первое утверждение, предложенное учителям, звучит так: «Дифференцированный подход является неотъемлемым компонентом физического воспитания». С утверждением согласились 94% респондентов специальных (коррекционных) школ, 86% учителей общеобразовательных школ. С утверждением не согласились 7% респондентов общеобразовательных школ и ни одного учителя специальных (коррекционных) школ. 6% респондентов специальных школ и 7% учителей общеобразовательных школ затруднились с ответом.

Следующий предложенный вопрос респондентам – «Как часто в своей педагогической практике Вы используете дифференцированный подход?». Ответ «постоянно» выбрали 87% респондентов из специальных школ и 72% из общеобразовательных школ. 12% учителей коррекционных школ выбрали ответ «часто», также ответили и 15% респондентов общеобразовательных школ. Ответ «периодически» выбрали 12% учителей общеобразовательной школы и 1% специальной. Ответ «никогда» был дан 1% респондентов общеобразовательной школы.

Затем учителям физической культуры был предложен вопрос: «По какому принципу Вы чаще всего дифференцируете обучающихся в классе?». 85% респондентов коррекционных школ ответили «по состоянию физических возможностей», остальные 15% выбрали ответ «по уровню физической подготовленности». Среди учителей общеобразовательных школ наблюдалась противоположная динамика, 52% респондентов выбрали ответ «по гендерному признаку», 39% выбрали ответ «по уровню физической подготовленности», 6% ответили «по возрасту» и 3% дали ответ «по состоянию физических возможностей».

Следующее утверждение, предложенное респондентам, звучит так: «Согласны ли Вы, что дифференциация – это форма организации учебного процесса с учетом доминирующих особенностей группы учащихся». 79% опрошенных учителей специальных школ ответили «согласен», также ответили и 73% учителей общеобразовательных школ. 21% респондентов общеобразовательных школ ответили «не согласен», 19% учителей коррекционных школ ответили также. Вариант «затрудняюсь ответить» выбрали 6% учителей общеобразовательных школ и 2% учителей коррекционных школ.

Далее респондентам было предложено ответить на вопрос: «Являются ли для Вас в Вашей педагогической деятельности тождественными приемы дифференцированного подхода и индивидуального подхода?». По данным исследования, 57% учителей общеобразовательных школ склоняются к тому, что подходы тождественны, 20% – не тождественны, 22% считают, что эти подходы дополняют друг друга и 1% не используют данные подходы в своей педагогической практике. 41% учителей специальных (коррекционных) школ склоняются к мнению, что подходы тождественны, 46% – не тождественны и 13% считают, что подходы дополняют друг друга, ответ «не использую» в данной группе респондентов выявлен не был.

Таким образом, видна разность понимания дифференцированного подхода у учителей специальных и общеобразовательных школ. Для учителей специальных школ дифференцированный подход является одной из основных форм организации группы учащихся, т.к. текущий уровень физических возможностей занимающихся является неоднородным в определенной возрастной группе занимающихся, тогда как учителя общеобразовательных школ не сталкиваются с такой проблемой. Главная задача учителей

физической культуры общеобразовательных школ заключается в успешном освоении занимающимися школьной программы, причем коррекционные задачи в данном случае не решаются, как в специальных школах.

Также заметна неопределенность в разделении понятий «дифференцированный подход» и «индивидуальный подход». Учителя общеобразовательной и коррекционной школ данные термины считают тождественными, несмотря на то, что они имеют некоторые различия. Причем учителя физической культуры общеобразовательных школ вкладывают в дифференциацию и индивидуализацию обучения понятие, присущее в большей степени именно дифференциации. А учителя специальных (коррекционных) школ, ответившие, что понятия тождественные, вкладывают в них понятие, присущее индивидуализации. В Российской педагогической энциклопедии предлагаемые респондентам понятия имеют некоторые различия. Так, индивидуализация обучения, по данным словаря, – это «организация учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей учащихся, позволяющая создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого ученика». А дифференциация рассматривается как «форма организации учебной деятельности школьников среднего и старшего возраста, при которой учитываются их склонности, интересы и проявившиеся способности». Исходя из этого видно, что данные понятия не являются тождественными.

На основании вышеизложенного, можно сделать вывод, что дифференцированный подход в физическом воспитании наиболее часто реализуется учителями физической культуры специальных (коррекционных) школ, тогда как педагоги общеобразовательных школ используют его реже, при этом и сама дифференцировка происходит по разным показателям в данных группах.

Литература:

1. Губарева Н.В. Дифференцированный подход в процессе коррекции и развития координационных способностей у школьников с различной степенью наущения слуха: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Губарева. – Омск, 2009. – 24 с.
2. Здоровьесберегающее образование: Современные факторы развития: монография / под ред. Н.И. Дворкиной, О.Г. Лызаря. – Самара: ООО «Офорт», 2016. – 205 с.
3. Селитреникова Т.А. Управление процессом адаптивного физического воспитания детей с поражениями сенсорной системы на основе комплексного контроля: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Т.А. Селитреникова. – Санкт-Петербург, 2015. – 47 с.
4. Цыганкова К.П. Физическая подготовленность мальчиков 13-15 лет с сенсорными нарушениями // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (15-17 мая 2018 г., г. Краснодар): материалы конференции / редакционная коллегия: С.М. Ахметов, А.А. Тарасенко, Г.Д. Алексанянц, А.И. Погребной, Ю.К. Чернышенко, М.М. Шестаков, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Л.Г. Ярмолинец. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 240 с.
5. Цыганкова К.П. Эффективность применения программы дополнительных занятий FULL ADAPT для мальчиков 13-15 лет с тяжелыми нарушениями речи / К.П. Цыганкова, Г.Д. Алексанянц, О.Г. Лызарь // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – №4. – С. 114-119.

ИЗУЧЕНИЕ СТРУКТУРНОЙ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГА, ПРЕПОДАЮЩЕГО САМБО В РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОГО ПРОЕКТА

Л.А. Якимова, кандидат педагогических наук, доцент

А.М. Гришаева, магистрант

В.А. Матухнов, магистрант

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

***Аннотация.** В данной работе изучено формирование профессиональных компетенций педагога, преподающего самбо в общеобразовательных школах в рамках Всероссийского проекта «Самбо в школу». Выявлены наиболее актуальные компетенции, позволяющие овладеть методикой проведения соответствующих занятий.*

***Ключевые слова:** проект «Самбо в школу», профессиональные компетенции, формирование компетенций, педагоги, общеобразовательные организации.*

Краснодарский край стал одним из первых регионов, где школьников стали обучать элементам борьбы самбо в рамках Всероссийского проекта «Самбо в школу». При этом одной из самых острых проблем при реализации данного проекта явилось его кадровое обеспечение. Для этого на базе факультета повышения квалификации и переподготовки кадров (ПКиПК) Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ) были проведены соответствующие курсы по программе «Современные подходы к методике преподавания самбо при реализации ФГОС в школе» в объеме 72 часов [1, 5]. Еще одна важная проблема, которую необходимо решить в рамках реализации указанного проекта, состояла в формировании необходимых профессиональных компетенций специалистов, реализующих проект «Самбо в школу» [2].

В этой связи целью данной работы послужило изучение структурной основы профессиональных компетенций педагогов по самбо в общеобразовательных организациях. Для решения цели исследования был проведен опрос специалистов факультета ПКиПК КГУФКСТ. В результате было выявлено, что основными задачами программы явилось формирование главных компетенций учителя по введению борьбы самбо в образовательный процесс, формирование жизненно важных и спортивных двигательных умений и навыков, формирование культуры движения средствами борьбы самбо, а также приобретение базовых знаний в области борьбы самбо [4], формирование профессиональных компетенций, таких как:

- способность к самообразованию в процессе освоения самбо как по технико-тактической базе, так и по теории в этой области;
- способность осуществлять навыки технико-тактических действий самбо;
- способность улучшать свою специальную физическую подготовленность;
- способность организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия по самбо;
- способность осуществлять физическое воспитание школьников различного возраста средствами самбо;
- способность осуществлять планирование и контроль обучения.

На базе центра были проведены курсы, которые включали лекции, практические занятия и итоговый контроль знаний и умений педагога по самбо. На лекциях были изучены: нормативно-правовая основа реализации проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях; техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях; правила соревнований, оборудование и инвентарь; физиологические основы тренировки, общие понятия о гигиене. Практическая часть включала упражнения общей физической подготовки

(общеразвивающие и имитационные упражнения), а также технико-тактической подготовки (самостраховка, удержания, простые броски и перевороты в партере, освобождение от захватов и т.д.). По окончании обучения педагогов ждали контрольные испытания, по итогам которых все учителя получили зачет и в последующем удостоверение о повышении квалификации [3]. Помимо этого, специалисты считают, что для эффективного проведения занятий по самбо необходимо постоянное самосовершенствование в виде посещения учебно-тренировочных занятий в спортивных школах, изучения дополнительной литературы по теории и методике самбо.

Таким образом, в результате проведенного исследования по вопросам структурной основы профессиональных компетенций педагога была определена система профессиональных умений и навыков и выявлены наиболее значимые из них.

Литература:

1. Гришаева А.М. Состояние вопроса внедрения всероссийского проекта «Самбо в школу» в Краснодарском крае / А.М. Гришаева, Л.А. Якимова // Материалы IX Всероссийской науч.-практ. конф. с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 103 с.

2. Самойлова Н.И. Реализация идеи компетентного подхода в подготовке специалиста по физической культуре / Н.И. Самойлова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 8. – С. 11-15.

3. Шулика Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства / В.А. Самойленко, А.А. Саликов. – Краснодар, 2002. – 116 с.

4. Всероссийский проект «Самбо в школу» [Электронный ресурс]. – URL: <http://фцомофв/projects/page36/> (Дата обращения 01.12.2019 г.).

5. Официальный сайт «Всероссийская федерация самбо» [Электронный ресурс] – URL: http://sambo.ru/special/school_programm/ (Дата обращения 01.12.2019 г.)

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА СОСТОЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ

Л.А. Якимова, кандидат педагогических наук, доцент

А.М. Гришаева, магистрант

В.А. Серебряков, магистрант

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

***Аннотация.** Прогресс технологический приводит все больше к появлению в состоянии человека негативных последствий, связанных со стрессом, особенно от этого страдают молодые люди, приобретающие профессиональное образование. В данном исследовании изучались основные причины возникновения стресса у студентов высших учебных заведений и влияние стрессовых ситуаций на функциональное состояние. Были предложены средства физического воспитания борьбы со стрессом.*

***Ключевые слова:** стресс, средства, подготовленность, физическое воспитание, студенты, депрессия.*

В современном обществе достаточно большое количество стрессовых ситуаций и человек не всегда может совладать с ними. Чаще всего со стрессом встречаются обучающиеся разных образовательных учреждений, что напрямую связано с их адаптацией в новом социуме, личностным самоопределением в незнакомой среде, учебной деятельностью. Студенческая молодежь, получая профессиональное образование, зачастую, не способна справиться не только с решением многочисленных бытовых проблем самостоятельной жизни, но и большим потоком информации. Да и период зачетно-экзаменационной сессии является напряженным моментом, когда эмоциональное и психологическое напряжение достигает своего пика и накладывает свой отпечаток на состояние здоровья. Стресс негативно влияет как на психическое здоровье, так и на физическое. Согласно данным специалистов, сначала возникает тревога, затем начинается борьба организма с травмирующей ситуацией, после чего может возникнуть истощение нервной системы. И если в первом случае организм еще может мобилизовать свои адаптационные возможности, то в последней стадии у человека не остается сил для противостояния. Как следствие, у человека пропадает аппетит, он плохо спит, чувствует постоянную усталость и головную боль, он становится невнимательным, нервным и суетливым [1, 4, 5]. Постоянное нервное напряжение может привести к появлению симптомов разных болезней – сахарный диабет, гипертензия, атеросклероз и другие. Самые серьезные последствия стресса – депрессивные состояния и патологические состояния в здоровье [3, 5]. В последнее время проведено много теоретических и практических исследований на вышеуказанные темы. И несмотря на это наблюдается недостаточная изученность специфических особенностей стресса отдельных групп населения, в частности студентов. В связи с этим вопросы, рассматривающие проблему научного подхода к изучению воздействия на функциональное состояние организма человека вредоносных факторов, остаются всегда актуальными.

Объектом исследования был определен учебный процесс высших учебных заведений. Предметом исследования – изучение влияния стресса на функциональное состояние студентов.

Целью нашего исследования стало выявление взаимосвязи стрессовых ситуаций и функционального состояния студенческой молодежи. Перед исследованием также были поставлены следующие задачи: изучить наличие стрессовых ситуаций в жизни студенческой молодежи, определить влияние стрессовых ситуаций на функциональное состояние студентов.

В решении поставленных задач были использованы эмпирические и практические методы исследования, такие как анализ и синтез научно-методической литературы, анкетирование, социологический опрос, методы математической статистики.

Для достижения поставленной цели мы провели социальный опрос и анкетирование студентов ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», в котором приняли участие 102 обучающихся разных курсов. Данные опроса показывают, что студенты под термином «стресс» понимают негативные мысли (79% опрошенных), 15% определяют, что это сложные ситуации, вытекающие в негативные последствия, 6% отмечают «стресс» как депрессию. Однако, несмотря на столь разнообразные понятия о стрессе, большинство из участников опроса (87% респондентов) так или иначе сталкиваются со стрессовыми ситуациями. Это происходит в течение учебных операций (35,8%), во время сессии (39,2%), в повседневной жизни (25%). Помимо этого молодые люди в большей степени (44%) испытывают страх именно в учебный период, 32% – в меньшей степени, и лишь 24% студентов не испытывают страх в период лекций и практических занятий совсем. После завершения учебного дня 63% респондентов всегда испытывают облегчение, 11% не всегда и 26% – никогда не испытывают облегчения, это значит, что эти люди постоянно находятся как в физическом, так и в моральном напряжении. У 45% анкетированных больше всего волнений возникает перед зачетами и экзаменами, у 21% во время нахождения на экзаменах, у 26% испытуемых возникает страх неизвестности на экзамене. В вопросах об общем состоянии во время учебы опрошиваемые ответили следующим образом: 45% анкетированных ответили, что у них всегда к концу учебного дня возникают такие негативные ощущения, как слабость, головные боли, апатия к учебе, 31% опрошиваемых отметили, что у них появляются головокружение и повышенная раздражимость, 24% даже обнаруживают у себе расстройство желудочно-кишечного тракта. Человек в состоянии сильного стресса не всегда способен контролировать себя, возможны срывы на окружающих. Из опрошенных студентов лишь 11% никогда не срываются на окружающих, 68% – иногда и 21% – почти всегда срываются на окружающих.

В отношении того, как студенты могут быстро абстрагироваться от негативных эмоций и мыслей, – 15% опрошенных ответили – да, «быстро», 58% могут переключиться в зависимости от обстоятельств, в которых они находятся, 27% ответили, что очень долго переживают отрицательные эмоции. В вопросе о необходимости поддержки в период стресса 56% отвечающих студентов ответили, что поддержка нужна и способствует снятию эмоционального напряжения, 26% опрошенным не всегда требуется чья-либо помощь, и 18% студентов не нуждаются в чьем-либо участии. Для того чтобы отвлечь себя в тяжелый период времени 81% респондентов занимаются любимым делом (смотрят фильмы, гуляют, слушают музыку), остальные 19% – общаются с родными и близкими. Очень большое количество студентов (76%) не успевают совмещать учебу с двигательной активностью, которая, как правило, есть отличный стимул снятия напряженности, 16% участников опроса не всегда успевают, и только 8% всех опрошенных успевают находить время на занятия физическими упражнениями. Те немногие студенты, которые все-таки уделяют время занятиям различными системами упражнений, отмечают, что у части из них (66%) всегда поднимается настроение после спортивных занятий и чувствуют они себя хорошо в течение дня, еще у части студентов (34%) поднимается настроение после тренировки. Они также меньше волнуются перед и во время зачетов и экзаменов.

Таким образом, были получены данные о проявлении стресса в повседневной жизни студенческой молодежи. В целом, результаты социологического опроса и анкетирования показали, что большинство студентов в той или иной мере сталкиваются со стрессом. И даже более половины студенчества находятся на стадии сопротивления стрессу. Находясь в стрессовых ситуациях, на пике возбудимости нервной системы во время учебы и зачетно-экзаменационной сессии, в организме студента появляются негативные последствия, которые в свою очередь могут привести к патологическим состояниям. И чтобы не доводить свой организм до фазы истощения, нужно регулярно проводить комплексные

восстановительные мероприятия. Способов борьбы со стрессом довольно много, ключевыми, по мнению многих специалистов, являются физическая рекреация и занятия спортом [2, 5, 6]. При регулярных физических нагрузках продолжительностью 20-30 минут начинают выделяться гормоны счастья и удовольствия – эндорфины, способствующие позитивному настроению и заряду позитивизма. А грамотно организованные занятия физическими упражнениями и массовым (общедоступным) спортом помогают снять нервное, физическое и физиологическое утомление в целом, предотвратить возникновение негативных последствий после стрессовых ситуаций. По справедливости их можно считать эффективным способом поддержания и сохранения здоровья. Однако при всем многообразии современных форм оздоровительной физической культуры и пропаганды здорового образа жизни молодежь не имеет ни теоретических знаний, ни практических умений в вопросах снятия стресса и предотвращения последствий после него с помощью физических упражнений. И в учебном процессе не проводятся формы занятий физическими упражнениями, снимающими утомление с работающих мышц, восстанавливающими общую работоспособность. Отсюда видится необходимость научно-методической разработки способов организации и проведения малых форм двигательной активности в учебном процессе студенческой молодежи с целью повышения стрессоустойчивости и сохранения их функционального здоровья.

Литература:

1. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 352 с.
2. Завязкин О.В. Как избежать стресса / О.В. Завязкин. – М.: Сталкер, 2000. – 320 с.
3. Леонова А.Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М., 2003. – 152 с.
4. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2007. – 583 с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
6. Якимова Л.А. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Л.А. Якимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2005. – 104 с.

РАЗДЕЛ 5. НАСЛЕДИЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ФОРУМОВ И РАЗВИТИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК: 796.034

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» ЧЕРЕЗ РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ АКАДЕМИИ

А.М. Банников¹, кандидат педагогических наук, профессор

Л.Ю. Аверина², кандидат педагогических наук, доцент

Н.А. Банникова², преподаватель

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

²ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Разработана и апробирована модель управления процессом олимпийского образования на основе применения сетевого взаимодействия и реализации идеи «самообучающейся организации» (СО) через региональные олимпийские академии.*

***Ключевые слова:** олимпийское образование, олимпийская академия, управление процессом олимпийского образования.*

На этапе изменений, происходящих в России, возникла необходимость в поиске новых источников образования, которые будут реализовывать идеи гуманизации общества, приобщения молодежи к общекультурным ценностям, а уже через них обеспечивать нравственное, моральное, физическое развитие каждой личности. Одним из возможных путей решения этой проблемы является олимпийское образование молодежи (А.П. Аванесов, 2009; А.Г. Барабанов, 2011; А.Ю. Кашкарев, 2009; А.С. Моисеев, 2013; Б.Л. Пашута, А.С. Никольская, 2014 и др.).

В систему учреждений, осуществляющих олимпийское образование, входят общественные региональные олимпийские академии, деятельность которых осуществляется в России с 1989 г. Решая образовательные задачи, олимпийские академии осуществляют управление олимпийским образованием, которое представляет собой уровневую структуру: 1 уровень – стратегическое управление; 2 уровень – оперативное управление; 3 уровень – объекты оперативно-ситуационного управления; 4 уровень – субъекты оперативно-ситуационного управления и объекты.

Разработанная модель управления процессом олимпийского образования на основе применения сетевого взаимодействия и реализации идеи (СО), заключается в наличии так называемой петли двойного обучения. Наряду с естественным обучением, что является обычным следствием выполнения своих функций, связанных с профессиональной деятельностью («первая петля»), при СО предполагается «вторая петля» обучения, которая представляет собой организованный и сознательно управляемый процесс «рефлексии первичного действия» и самообучения всех членов организации.

К ее основным признакам относятся: гибкая организационная структура; партисипативный и обучающий подход при выработке организационной стратегии; гибкость системы вознаграждений; доступность и свободный обмен информацией и опытом между всеми членами основной организации; контакты всех членов организации с внешней средой, ориентация на освоение опыта других участников; совмещение деятельности членов организации с исследовательскими функциями; благоприятный для обучения и развития персонала психологический климат.

Экспериментальная апробация разработанной модели управления процессом олимпийского образования членов олимпийской академии в условиях самообучающейся организации на основе применения сетевого взаимодействия проходила в образовательных учреждениях Южного и Северо-Кавказского федеральных округов, являющихся коллективными

членами Олимпийской академии Юга. В соответствии с идеей и выстроенной концепцией исследования проводилась экспертная оценка предложенной модели по критериям полноты, структурированности, организованности деятельности системы и проработанности механизмов ее реализации. Выявлено, что на начальном этапе деятельность академия получила низкую оценку по критерию нормативно-правовой обеспеченности и критерию организованности. Все остальные критерии системой не выполнялись, о чем свидетельствуют экспертные оценки, которые значительно ниже критериального значения. По окончании эксперимента был выявлен достоверный прирост всех показателей (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты экспертной оценки качества системы ($n = 28$) Олимпийской академии Юга России на этапах формирующего эксперимента

Этап	Результаты экспертной оценки качества системы, % от максимально возможного					
	Нормативно- правовая обеспеченность	Качество системы			Согласованность действий участников и организаций	Заполнение ресурса сети
		Полнота	Структуриро- ванность	Организован- ность		
До эксперимента	51,9 ± 8,2	15,6 ± 3,7	17,9 ± 11,7	31,9 ± 16,3	12,9 ± 13,6	9,3 ± 8,6
По завершении эксперимента	91,4 ± 4,2	76,4 ± 10,8	68,1 ± 16,3	61,9 ± 19,7	74,3 ± 20,2	60,8 ± 12,1
Достоверность(φ^*)	3,50	5,02	3,99	2,28	5,03	4,38
Достоверность (p)	<0,001	<0,001	<0,001	<0,05	<0,001	<0,001

Таким образом, стратегическое планирование и структурное реформирование деятельности олимпийской академии является эффективным подходом, так как при этом, по мнению экспертов, гарантируется высокий уровень нормативно-правовой обеспеченности деятельности олимпийской академии; позитивные изменения таких характеристик системы, как полнота, структурированность, организованность, а также согласованность действий участников и организаций и заполнение ресурса сети.

Для оценки степени теоретико-методической подготовленности и активности педагогической общественности Олимпийской академии Юга педагогам – участникам семинаров в ходе проведения основного эксперимента было предложено оценить собственный опыт и деятельностное участие в процессе олимпийского образования до обучения и после него.

Уровень информированности по основным темам олимпийского образования к окончанию эксперимента оказался выше среднего в обеих экспериментальных группах, что положительно характеризует оба примененных подхода.

Вместе с тем по большинству освоенных тематических блоков информации между ЭГ1 и ЭГ2 выявлены достоверные различия. Привлечение участников ЭГ2 к изучению олимпизма и его ценностей происходило не только через дистанционные формы обучения, но и через создание элементов самообучающихся организаций. В связи с этим у них выявлены более высокие результаты по всей совокупности вопросов и по каждому отдельному вопросу. Из числа изучаемых тем наиболее сложными для обеих групп оказались вопросы, связанные с историей олимпийского движения. Достаточно легко в обеих группах рассматривались вопросы о современном олимпийском движении. Несколько

тяжелее, без организованной помощи участники эксперимента усваивали информацию, объясняющую взаимосвязь олимпийского движения и олимпийского воспитания.

Следующим эффектом внедрения модели является увеличение количества респондентов с устойчиво-положительным и с ситуационно-положительным отношением к деятельности по распространению олимпийских знаний, олимпийских ценностей и здорового образа жизни.

Выявлено, что из числа выделяемых компонентов ценностных ориентаций наиболее сложно формируемым оказался оценочно-мотивационный компонент личностного роста в ЗОЖ. Эффективнее всего формируется информационно-познавательный компонент в сфере познания и распространения ценностей олимпийского движения. Следует подчеркнуть, что вторая группа участников эксперимента превосходит все исходные показатели по восприятию ценностных ориентаций первую группу, за исключением оценочно-мотивационного компонента личностного роста в ЗОЖ и оценочно-мотивационного компонента по самосовершенствованию личности и познанию ценностей олимпийского движения. По первому признаку зафиксированные приросты незначительны в обеих группах, а по второму – приросты статистически значимы в обеих группах.

Полученные результаты позволяют утверждать, что применение в деятельности по управлению олимпийской академией сетевого взаимодействия в условиях самообучающейся организации обеспечивает освоение олимпийских ценностей и, на их основе, освоение и понимание ценностей физической культуры. Таким образом, разработана эффективная модель управления процессом олимпийского образования на основе применения сетевого взаимодействия в условиях реализации идеи феномена «самообучающейся организации». Модель обеспечивает состоятельность и полноценность самой системы, а также знание и принятие участниками олимпийских ценностей как системного эффекта олимпийского образования. Реализация концепции данного проекта может быть решена в виде стройной педагогической системы, разработанной и экспериментально обоснованной на практике в Олимпийской академии Юга России.

Литература:

1. Барабанов А.Г. Олимпийская академия Юга России: вклад в олимпизм // Олимпийские академии России: IV семинар президентов олимпийских академий в рамках IX Всероссийской научно-практической конференции «Олимпийское движение и социальные процессы», посвященной 10-летию Олимпийского комитета России: материалы. – М.: Советский спорт, 1998. – С. 19-23.
2. Барабанов А.Г. Спортивные игры народов Северного Кавказа – вклад Олимпийской академии Юга России в олимпизм // Олимпийское движение и социальные процессы: Мат. VII Всерос. Науч.-практ. конф. – Краснодар, 1996. – С. 272-278.
3. Баюров В.И. Информационные технологии в системе олимпийского образования студенческой молодежи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.И. Баюров. – М., 2004. – 131 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕТОДОВ ДЛЯ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ К ОЛИМПИЙСКОМУ НАСЛЕДИЮ

Д.А. Белюков, кандидат исторических наук, доцент

Н.А. Кузьмина, кандидат педагогических наук

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»,
г. Великие Луки, Россия

***Аннотация.** Большую роль в приобщении детей и молодежи к олимпийскому наследию играют спортивные музеи. Среди них Музей спорта и олимпийского движения Псковского края, который в своей работе широко использует специальные методы, рассчитанные на разные возрастные категории посетителей.*

***Ключевые слова:** олимпийское образование, юные олимпийщики, квест-игра, значки олимпизма, Музей спорта и олимпийского движения Псковского края.*

Система олимпийского образования базируется на взаимодействии на федеральном уровне Министерства образования и Олимпийского комитета, на уровне субъектов Российской Федерации – на сотрудничестве органов управления физической культурой и спортом, региональных олимпийских академий и органов управления образованием. В России действуют 14 региональных олимпийских академий. Одна из них – Великолукская олимпийская академия (ВЛОА) [2].

Олимпийское образование, цель которого – приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения.

Вовлекать детей в олимпийское движение можно уже с раннего возраста. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья человека, его физического и психического развития, знаний личностных качеств, мировосприятия, культуры. У старших дошкольников формируются нравственные ценности и усваиваются базовые понятия из разных областей знаний. Данный период благоприятен для педагогической деятельности по закладыванию основ олимпийского образования [3].

В городе Великие Луки Псковской области вот уже более 10 лет для детей дошкольных образовательных учреждений создаются условия и ведется работа по вовлечению их в олимпийское движение.

Начиная с 2007 г. проводятся ежегодные городские соревнования среди команд воспитанников дошкольных образовательных учреждений и дошкольных отделений общеобразовательных школ муниципальной сферы образования города Великие Луки «Юные олимпийщики». Целью соревнований является пропаганда олимпийского движения, приобщение воспитанников детских образовательных учреждений к истории, традициям олимпийского движения, олимпийским идеалам и ценностям; использование средств физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья дошкольников; развитие у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

К участию в соревнованиях от каждого дошкольного учреждения и дошкольных отделений общеобразовательных школ допускаются команды, составленные из воспитанников, достигших 6-летнего возраста на день проведения соревнований. Участники одной команды должны иметь единую командную форму, эмблему и девиз. Соревнования проводятся в 2 этапа. I этап – отборочные соревнования. II этап – финал соревнований, где участвуют 5 команд-победителей, набравших наибольшее количество баллов по итогам отборочных соревнований. «Юные олимпийщики» проводятся в форме спортивного праздника.

В программу праздника входит церемония открытия игр: зажжение олимпийского огня, поднятие олимпийского флага, олимпийская клятва, показательные выступления.

Команды показывают свои спортивные способности в эстафетах разной направленности, а также знания по олимпийской тематике в теоретическом конкурсе. В программу включен и конкурс рисунков на олимпийскую тематику [4].

С 2016 г. Музей спорта и олимпийского движения Псковского края сотрудничает с организаторами соревнований «Юные олимпийцы». Музей дарит сертификаты на посещение экскурсии для всех финалистов соревнования. В ходе экскурсии юные олимпийцы знакомятся с достижениями своих предшественников псковичей-олимпийцев – победителей, призеров и участников Олимпийских игр разных лет. Дети могут увидеть олимпийские медали, экипировку спортсменов, примерить шапки с символикой зимних Олимпийских игр 2014 г. в Сочи, сфотографироваться с факелом олимпийского огня. По окончании экскурсии дошкольникам предлагается поучаствовать в интерактивной игре и посмотреть мультфильмы про спортивные соревнования. В это же время в Музее проходит выставка рисунков на олимпийскую тематику. Рисунки воспитанников дошкольных образовательных учреждений передаются в Музей организаторами соревнований. В период с 2016 по 2018 гг. Музей посетило свыше 100 детей старшего дошкольного возраста.

В Великих Луках уделяется большое внимание олимпийскому образованию школьников и молодежи. Основной категорией посетителей музея являются дети школьного возраста – это учащиеся общеобразовательных школ и воспитанники детско-юношеских спортивных школ. Традиционной формой работы с посетителями является экскурсия, но в музее используются и новые формы. Так, для школьников ежегодно проводится квест-игра «Равнение на олимпийцев» при поддержке Олимпийского комитета России, Великолукской государственной академии физической культуры и спорта, Великолукской олимпийской академии, Музея спорта и олимпийского движения Псковского края.

Квест-игра «Равнение на олимпийцев» направлена на формирование у участников общего представления о различных видах спорта. Задания на каждой из станций включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть посвящена биографии известных спортсменов Псковской области. А практическая часть включала игры, связанные с определенным видом спорта (велоспорт, стрельба из лука, академическая гребля и др.).

Данная квест-игра была разработана специально для Музея спорта и олимпийского движения Псковского края, однако механизм, реализуемый организаторами, может быть применен к любому другому региональному материалу, что позволяет данному сценарию быть универсальным и полезным для работы в разных регионах [5].

20-24 апреля 2019 г. был проведен интеллектуальный турнир среди обучающихся общеобразовательных учреждений «Знатоки олимпизма». Организаторами турнира стали Великолукская олимпийская академия, Управление образования Администрации г. Великие Луки, Музей спорта и олимпийского движения Псковского края, Клуб интеллектуальных игр «ВО!» г. Великие Луки, МБОУ «Гимназия имени С.В. Ковалевской».

В программу турнира были включены интеллектуальные игры «Что? Где? Когда?» и «Брейн-ринг» (1 этап) и квест-игра (2 этап).

Первый – командный – этап интеллектуального турнира «Знатоки олимпизма» проходил в МБОУ «Гимназия имени С.В. Ковалевской». Всего в командном этапе приняли участие 16 команд общеобразовательных учреждений города Великие Луки. Общая численность участников составила 96 человек. Победители игры «Брейн-ринг» (1 место) были награждены кубком и медалями. Призеры игры «Брейн-ринг» (2, 3, 3 место) награждены медалями. Все команды получили диплом за участие, сувениры и «Олимпийский дневник школьника».

Второй – личный – этап интеллектуального турнира «Знатоки олимпизма» проходил в Музее спорта и олимпийского движения Псковского края. В личном первенстве интеллектуального турнира «Знатоки олимпизма» приняли участие по одному представителю от семи команд, показавших наилучшие результаты по итогам группового этапа. Каждый участник получил маршрутный лист с 10 заданиями, ответы на которые мог найти в экспозиции Музея спорта и олимпийского движения Псковского края.

Победителем стал участник, ответивший на большее количество заданий и затративший наименьшее количество времени. Победитель и призеры квест-игры были награждены кубком, дипломом и сертификатом на посещение спортивно-оздоровительного комплекса «Айсберг» г. Великие Луки.

Турнир прошел при финансовой поддержке Олимпийского комитета России в соответствии с Координационным планом основных мероприятий региональных олимпийских академий России (с участием Олимпийского комитета России) на 2019 г.

Таким образом, Музей спорта дает возможность использовать новые формы работы с детьми и молодежью для приобщения к олимпийскому наследию.

Литература:

1. Бельюков Д.А. Музей спорта и олимпийского движения Псковского края в системе олимпийского образования // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.]. – Ч. 1. – СПб.: Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. – С. 240-244.

2. Бельюков Д.А. Опыт Великолукской олимпийской академии по реализации олимпийского образования / Д.А. Бельюков, Р.М. Городничев // Олимпийский бюллетень. № 19 / Сост. Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин, Н.С. Леонтьева, А.Ю. Никифорова, Л.С. Леонтьева, Е.А. Самойлова. – 2018. – С. 27-33.

3. Бельюков Д.А. Современные формы музейной работы в олимпийском образовании / Д.А. Бельюков, В.П. Садченко // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: Материалы межвузовской научной конференции «Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность)» / Под ред. Г.Н. Греца, К.Н. Ефременкова. – Смоленск: СГАФКСТ, ОКР, Смоленский филиал Финансового университета при Правительстве Российской Федерации, СОА. – 2018. – Вып. 17. – С. 18-23.

4. Ерофеева Н.А. Олимпийское образование как элемент гармоничного развития личности дошкольника // Олимпизм, олимпийское движение, олимпийские игры (история и современность): матер. XVII Олимп. науч. сессии молодых ученых и студентов России. – М., 2006. – С. 19-22.

5. Садченко В.П. Спортивно-историческое наследие как инструмент популяризации физической культуры и спорта / В.П. Садченко, Д.А. Бельюков // Региональная научно-практическая конференция «Современные тенденции развития экономики и образования региона», посвященная 850-летию со дня первого упоминания в летописи г. Великие Луки (Великие Луки, 15-16 декабря 2016 г.). Материалы конференции. – М.: Мир науки, 2017. – С. 145-149. – Режим доступа: <http://izd-mn.com/PDF/05MNNPK17.pdf> Загл. с экрана.

6. Смирнова Е.Ю. Олимпийские старты дошкольников // 85 лет Комитету по физической культуре и спорту Администрации г. Великие Луки [+электрон. ресурс] : сб. статей научно-практич. конференции (6 февраля 2009 г.). – Великие Луки, 2009. – С. 152-158.

THE OLYMPIC EDUCATION IN GEORGIA

Dr. Merab Gabunia, Associate Professor
National Olympic Academy, Georgia

Abstract. *The paper is about organization of the Olympic Education system in Georgia.*

Keywords: *Olympism, The Olympic Movement, The Olympic Games, The Olympic Education.*

The leading body for development the Olympic Education is National Olympic Committee of Georgia (GENOC) which was established on October 6, 1989 in Tbilisi at the Constituent Conference of the Georgian National Olympic Committee held at the Palace of Chess. Conference with the attending 377 delegates, unanimously accepted resolution on foundation of GNOC, approving its Statutes and declaration. Pursuant to the GNOC statutes National Olympic Committee of Georgia operates with the indefinite term. The mission of the Georgian NOC is to develop, promote and protect the Olympic movement and sport in Georgia in accordance with the Olympic Charter. GNOC is entitled with the special power to present the country at the Olympic Games and other competitions organized by the IOC. GNOC designates and leads Olympic delegations of Georgia.

Nona Gaprindashvili - was elected as first president of the Georgian NOC at the Constituent Conference in 1989. (1989-1996). Vice Presidents- Victor Saneev, TengizGachechiladze and PaataNatsvlishvili, Secretary General- David Kintsurashvili.

On March 9, 1992 International Olympic Committee gave provisional and conditional recognition to Georgian NOC. At the IOC 99th Session organized in Monaco on September 23, 1993 the International Olympic Committee recognized GNOC as its plenipotentiary member. The same year GNOC obtained recognition from the EOC and ANOC. Based on mutual agreements GNOC has established co-operation with many other NOCs and organizations. Georgian NOC represents an umbrella organization for 12 regional organizations, Georgian Olympic Academy, Georgian Olympians` Association and Olympic museum.

Since 1996 till 2004 GNOC Session JansugBagrationi was elected as president, who performed his responsibilities during 2 consecutive terms. On December 17, 2004 Georgian NOC Session elected BadriPatarkatsishvili on the post of president.

Olympic Order of the Georgian National Olympic Committee was created in 2002, which is awarded to persons who made significant contribution to the development of Georgian sport and Olympic movement.

Elective-Reporting Session held on October 31, 2008 elected Mr. GiaNatsvlishvili to the position of President of the Georgian National Olympic Committee. GiaNatsvlishvili former governor of the eastern region of Kakheti, former MP and Vice President of Georgian Judo Federation collected 94 votes against 28.

The newly elected president nominated new Secretary General and composition of the Executive Committee. GNOC was established on October 6, 1989 in Tbilisi at the Constituent Conference of the Georgian National Olympic Committee held at the Palace of Chess. Conference with the attending 377 delegates, unanimously accepted resolution on foundation of GNOC, approving its Statutes and declaration. Pursuant to the GNOC statutes National Olympic Committee of Georgia operates with the indefinite term. The mission of the Georgian NOC is to develop, promote and protect the Olympic movement and sport in Georgia in accordance with the Olympic Charter. GNOC is entitled with the special power to present the country at the Olympic Games and other competitions organized by the IOC. GNOC designates and leads Olympic delegations of Georgia.

The number of people involved in sports amounts to 45,000 in Georgia, according to official statistics obtained from the Ministry of Sport and Youth Affairs. The figures indicate only officially registered adults in sports clubs whilst en masse it's supposed to be much larger.

Measured by participation rates: Top 10 sports in Georgia are as follows:

1. Football
2. Rugby
3. Basketball
4. Wrestling
5. Judo
6. Tennis
7. Chess
8. Water Sports
9. Boxing
10. Martial Arts - Karate, Kick-Boxing

Georgia has never played in European and World Championships in football. But Georgians are lucky in rugby which occupies second place out of the most popular sports in the country. The national rugby team has passed through to the World Championship three times.

20,000 adults play football, according to Georgia's Football Federation, the rest is made up of rugby, basketball and wrestling adult participation.

Although the majority of youth is involved in football, the number of matches/championships won internationally as well as in Georgia can be classified differently as:

The top 5 most successful sports in Georgia (games won): wrestling, judo, chess, rugby and sambo.

Apart from traditionally played sports, Georgians have also adopted new, typically sand sports like: Beach Sports (rugby, wrestling, handball, football), petanka and mountain biking in which championships have already been held this summer.

In the regions only, 30,000 adults play different types of sports. Out of 10 regions: Imereti is leading with 7,546 sportsmen followed by Samegrelo/Upper Svaneti. The regional sport infrastructure includes 100 sports clubs, part of them renovated in the last 5 years. 1,413 trainers are employed who overall run 1,944 groups.

As Irakli Oqroshidze, Head of the Children's Football Department at the Football Federation of Georgia, there are 20,000 people playing football in Georgia whilst in Tbilisi only there are about 8,000 football players whose average age is between 18-21. In addition there are over 5,000 children playing football whose average age is about 8-15.

There are various tournaments taking place in Georgia on regional as well as international levels. The most popular of which is the professional football league of Georgia where 10 different clubs participate (18-21 year olds), and there is also the second division made up of those born in 1993-95. In addition here in Tbilisi a city championship is held as well as the Abkhazeti (Tbilisi Settlement) championship. In the regions there are separate matches/championships where about 15,000 young players are involve.

Schoolchildren are also actively occupied with sports during the day. There are over 6,000 schoolchildren involved in different types of sports in Tbilisi. The figures correspond to 6-16 year old children mostly. But they are even more than that considering the private sports clubs and also different dimensions of sport activities at schools of which we don't have data yet.

There are 14 priorities of sports in which the state allocates finances from the budget. The total size of the budget for 2010 is 29,236.4 million GEL and for 2011 it'll increase up to 30,927.6 million GEL (the latter not approved yet). These sports are ones in which Georgians have success in terms of games won, and then come mass sports, Olympic and other national sports.

The priorities for the state are set in line with what achievement this/type of sport has internationally and nationally herein had budget resources put in to it.

Georgians have traditionally been strong in the types of sports in which we have a good school/sport clubs as well as highly-qualified trainers. After the collapse of the Soviet Union, some sports have survived successfully and even now remain strong. The reason for the latter was the maintenance of infrastructure and good trainers.

Moreover, sports also depend on our skills. Hence traditionally it has been assumed that in wrestling and judo we were the strongest of all. Then we were also strong in group sports - like in

rugby - in which we've passed through to the World Championship three times. And lastly in basketball - where we've had several successes including getting to the final stage of the European Championship.

Several international/local tournaments will be held before the end of this year as well as in 2011. Tbilisi hosted the UEFA under 17 Championship. The first match will be on 18 October 2010 - Georgia vs. Poland. On 30 October, the European championship in water-sports Georgia vs. Great Britain will be held. On 20-27 October international test matches will take place in rugby between Georgia and Canada; Georgia and the USA.

The Georgian National Olympic Committee (GNOC) celebrated its 30th anniversary at the Tbilisi Chess Palace. The event was attended by GNOC President Larry Khabelov, Georgian Olympic champions, officials from the Georgian ministries of education, science, culture and sports, and representatives from the country's National Sports Federations. The first President and vice-president of GNOC, Nona Gaprindashvili and Elguja Berishvili, were present, as was Japanese Ambassador to Georgia Tadaharu Wehara. A special documentary was shown during the reception, with a photo exhibition highlighting the main stories of GNOC's 30-year history also on display. Prior to the main celebration, a memorial plaque was opened at the entrance to the Tbilisi Chess Palace. Thirty years ago, on October 6 1989, a very important story happened at the Tbilisi Chess Palace - the National Olympic Committee of Georgia was founded. From that moment on, Georgian Olympic sport paved the way for independent development, and that happened even before the collapse of the Soviet Union. In difficult and dramatic years, in the new political reality, the National Olympic Committee was the vanguard of Georgian sport and sports federations, paving the way for our athletes to enter the international race.

References:

1. Kruzhkov D.A. The Olympic sport as a factor of social development / D.A. Kruzhkov // 50th International Session FOR Young Participants Proceedings. – Ancient Olympia, 2011. – P. 140-149.
2. Leontieva N.S. Content Formation of the discipline «Olympic education» taking into account current trends in the development of the international sports and Olympic Movement / N.S. Leontieva, L.S. Leontieva, M.V. Koreneva, N.Y. Melnikova // Theory and practice of the Olympic education: traditions and innovations in sports, tourism and social sphere. – Krasnodar, 2018. - P. 28-33.
3. Melnikova N.Y. The history of physical education and sport: a textbook / N.Y. Melnikova, A.V. Treskin; under the editorship of professor N.Y. Melnikova. – 2nd ed. revised and expanded. – M.: Sport, 2017. – 432 p.

ПЛАНИРОВАНИЕ СТРОИТЕЛЬСТВА И МОДЕРНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ КАК ОБЪЕКТИВНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ В СПЕЦИАЛИСТАХ ПО СПОРТИВНОМУ МЕНЕДЖМЕНТУ

Е.П. Гетман, кандидат экономических наук, доцент
Л.А. Гремина, кандидат экономических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье поднимаются вопросы, связанные с планированием и модернизацией спортивных объектов в Краснодарском крае на ближайшие годы. Обосновывается необходимость подготовки специалистов спортивного менеджмента.*

***Ключевые слова:** спортивные объекты, планирование, спортивный менеджмент.*

На четыре года Россия, возможно, лишается права участвовать в крупных спортивных международных соревнованиях, таких как Олимпийские игры, Паралимпийские игры, чемпионаты мира. Однако эти печальные для российского спорта события не останавливают процессы по строительству и развитию уже существующих и планируемых к строительству крупных и малых спортобъектов в Краснодарском крае.

Так, в настоящее время в крае окончено строительство и построено 14 малобюджетных спорткомплексов. В краевых планах конца 2019 года обозначено строительство еще двух новых спортивных комплексов. По сообщениям пресс-службы администрации Краснодарского края, «в станице Рязанской Белореченского района готов к открытию пятнадцатый малобюджетный спортивный комплекс и ожидается в ближайшее время открытие спортивного комплекса в станице Ладожской Усть-Лабинского района» [2].

Также, помимо этого, продолжается строительство еще девяти спорткомплексов: строятся бассейны в ряде районов Краснодарского края таких как Курганинский, Брюховецкий, Динской, Крымский, Калининский районы. Так, согласно национальному проекту «Демография», в муниципальном образовании город Краснодар на строительство нового плавательного комплекса в бюджете края запланировано 1,3 млрд. руб.

В рамках государственной программы «Развитие физической культуры и спорта» регионы получают 11 млрд. руб. на строительство и модернизацию спортивных объектов. Предусмотрено, что в 2020 г. г. Краснодар получит около 342 млн. руб. на строительство многофункционального спортивного комплекса с плавательным бассейном, который планируется к введению в эксплуатацию на 2021 год. Помимо этого, по данным интернет-портала «Кубань 24», Краснодарскому краю планируется выделить 110 млн. руб. на реализацию программ по развитию наследия чемпионата мира по футболу 2018. Будут построены и введены в эксплуатацию воркаут-площадки на территориях, которые готовились к проведению ЧМ-2018, объектах гг. Анапа, Сочи, Геленджике.

Кроме того, запланировано выделение средств из бюджета Краснодарского края на модернизацию спортивных объектов. Из федерального и краевого бюджетов в 2020 г. по национальному проекту «Жилье и городская среда» выделены субсидии на благоустройство трехсот общественных территорий, к которым относятся парки, скверы и бульвары в г. Краснодаре и других городах и районах Краснодарского края, где население края может проводить свободное время, в том числе занимаясь физкультурно-спортивной деятельностью [3].

Отметим, что насколько было нелегко завоевать право проведения крупных международных соревнований, а именно Зимней сочинской Олимпиады, чемпионата мира по футболу и других, но еще сложнее и затратнее дальнейшее поддержание спортивных объектов в рабочем виде, их последующая эксплуатация. Планируемые средства, идущие через разные национальные проекты, в своей совокупности создают некий синергетический

эффект, результатом которого станет расширяющиеся возможности для населения Краснодарского края и приезжих к занятиям физической культурой и спортом [1]. На вновь строящихся спортивных объектах, как и на уже существующих, прошедших обновление и модернизацию, будут в ближайшем будущем остро востребованы как специалисты в области физической культуры, так и специалисты по спортивному менеджменту, подготовкой которых занимается факультет спортивного менеджмента, педагогики и психологии Кубанского государственного университета физической культуры и спорта. Во время обучения, выполняя проектные задания, изучая различные экономико-управленческие дисциплины, такие как «Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта», «Управленческий учет», «Эксплуатация спортивных сооружений», обучающиеся осваивают основы своей будущей профессии, а практические знания, умения и навыки они смогут реализовать на планируемых к строительству и модернизации спортивных объектах Краснодарского края.

Литература:

1. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 137 с.
2. Два новых спорткомплекса откроются на Кубани до конца года. – Режим доступа: URL<https://news.mail.ru/economics/39752577/?frommail=1>
3. Кабмин выделит 342 млн рублей на строительство спорткомплекса в Краснодаре. – Режим доступа: URL<https://news.mail.ru/economics/40130486/?frommail=1>

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В.В. Дорошенко, кандидат педагогических наук, доцент
Р.В. Титулов, кандидат педагогических наук, доцент
Д.В. Титов, аспирант
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»,
г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** Пересмотр отношения к пожилому населению связан с принятием РФ ориентации на гуманизацию общества, где материальное благополучие становится не столько целью, сколько средством обеспечения потребностей изучаемой категории населения, что позволяет рассматривать внутреннее эмоциональное состояние людей пожилого возраста как маркер их социального положения в общественной системе. Таким образом, одной из характерных черт современного этапа развития педагогической науки является тенденция к синтезу и интеграции научных достижений, методов и подходов из других областей знаний.*

***Ключевые слова:** критерии, эмоциональное состояние, социальная востребованность, самочувствие, педагог-психолог.*

Идея погружения людей пожилого возраста в сферу педагогического воздействия совершенно новая для российского общества. Глобальное постарение общества поставило перед общественностью, в том числе педагогической, вопросы, аналогов которым нет в истории научного знания.

Исследование совокупности различных характеристик, отражающее потребности, присущие группе людей пожилого возраста, позволило рассматривать оздоровительную физическую культуру как практически единственное по многим параметрам средство поддержания положительного эмоционального состояния пожилых людей.

Улучшение эмоционального состояния, его стабилизация опосредуется целенаправленным регулированием сферы удовлетворения групповых и индивидуальных потребностей и ресурсных возможностей социально-демографической группы пожилых людей. Но предлагаемые различными авторами формы и методы социально-педагогического сопровождения людей пожилого возраста в процессе занятий оздоровительной физической культурой не всегда информативны.

Изучение эмоционального состояния как критерия, существенно для данного исследования, актуализировало обращение к анализу данного понятия.

Ведущими критериями эмоционального состояния пожилого человека являются: уровень благосостояния; социальная востребованность; трудовая деятельность; склонность к проведению содержательно наполненного досуга; социальное самочувствие; семейно-родовая жизнь. В рамках представленного исследования представилось необходимым уточнить изучаемые показатели.

Данные показатели применялись для оценки эмоционального состояния людей в возрасте от 55 до 75 лет. Для решения поставленного вопроса был проведен опрос методом случайной выборки в Центральном округе г. Краснодара, в котором выявлялись критерии, необходимые для положительного самочувствия людей пожилого возраста в нашем исследовании. Случайная выборка включала 112 человек.

Были выделены показатели, которые согласно опросу, превысили 50%:

- 1) социальное самочувствие (91%);
- 2) социальная востребованность (62%);
- 3) продуктивное использование свободного времени (51%).

Опираясь на теоретико-прикладной анализ, можно утверждать, что исследуемая система показателей дает представление об эмоциональном состоянии людей пожилого возраста и может служить информацией для формирования стратегий развития различных форм социально-педагогической помощи и сопровождения пожилых.

Проблема социально-педагогического сопровождения как формы педагогической деятельности рассматривается многими научными деятелями. В контексте сопровождения оздоровительной физической культуры людей пожилого возраста, работ значительно меньше. Исходя из теоретических выводов в данном исследовании деятельность педагогов, осуществляющих социально-педагогическое сопровождение людей пожилого возраста в процессе занятий оздоровительной физкультурой, нацелена на изменение качества жизни данного контингента. Это означает, что социально-педагогическое сопровождение может рассматриваться как аналог социально-педагогической деятельности.

В контексте данного исследования «сопровождение» будем рассматривать как процесс, идущий рядом с процессом физического оздоровления. Роль сопровождающего, с учетом возрастнo-психологических и физиологических особенностей людей пожилого возраста, не только составить специальную оздоровительную программу, но и в соответствии с выявленными педагогическими особенностями субъекта сопровождения гибко ее перестраивать, как в соответствии с физическими показателями, так и с запросами и приоритетами пожилых занимающихся.

Особенностью занятий оздоровительной физической культурой для людей пожилого возраста будет являться сопровождающий тандем преподавателей физической культуры и педагога-психолога. Либо сопровождение должен осуществлять специалист широкого профиля, имеющий двойное образование.

Теоретические выводы позволили провести опытно-экспериментальную работу и подтвердить полученные в теории результаты. Проведенное исследование по выявлению оснований двигательной активности у группы пожилых испытуемых продемонстрировало следующие результаты: на первом месте у людей пожилого возраста – укрепление здоровья (86%); на втором – снижение гиподинамии (74%); на третьем – расширение круга общения (63%); на четвертом – стремление улучшить телосложение (51%).

В целом, программа социально-педагогического сопровождения людей пожилого возраста в процессе занятий оздоровительной физкультурой позволяет организовать занятия с учетом возрастных особенностей, социальных запросов и мотивов к занятиям оздоровительной физкультурой. Разработанная программа опирается на скоординированные действия педагога-психолога и преподавателя физкультуры, а также на всех субъектов – участников программы.

Программа состоит из взаимосвязанных блоков, которые отражают ее содержание. Развивающий блок обеспечивает своевременную и достаточную помощь в освоении как теоретического, так и практического содержания программных материалов. Консультационный блок обеспечивает непрерывность взаимодействия субъекта как с агентами сопровождения, так и со своей группой по вопросам обучения, физической подготовки, социализации, налаживания новых коммуникационных связей и т.д. Социализирующий блок, определяющий особые образовательные потребности людей пожилого возраста, специфические задачи, исходящие из особых потребностей в физическом и эмоциональном развитии людей пожилого возраста.

Для подтверждения эффективности разработанной программы мы провели тестирование упомянутой выше группы пожилых испытуемых до начала исследования и после, используя следующие физические упражнения – сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (до – $1,23 \pm 0,4$; после – $2,23 \pm 0,3$; разница – 44,79%; достоверность – $t=2,6$; $p < 0,05$), поднимание туловища из положения лежа на спине (до – $9,77 \pm 0,3$; после – $11,85 \pm 0,2$; разница – 17,59%; достоверность – $t=2,4$; $p < 0,05$), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до – $4,62 \pm 0,2$; после – $5,62 \pm 0,4$; разница – 17,0;

достоверность – $t=2,1$; $p<0,05$). Индекс Руфье (до – $7,56\pm 0,4$; после – $5,37\pm 0,4$; разница – $24,2\%$; достоверность – $t=5,9$; $p<0,05$).

Таким образом, эффективность реализации разработанной программы социально-педагогического сопровождения людей пожилого возраста в процессе занятий оздоровительной физкультурой составила $19,9\%$.

Литература:

1. Архипова В.Л. Представления женщин старшего поколения о здоровом образе жизни / В.Л. Архипова, О.Н. Московченко // Сибирский федеральный университет. Серия: Гуманитарные науки. – Сиб. федер. ун-т, 2011. – Т.4. – №9. – С. 1301-1309.

2. Евсеева О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии: учеб. пособие / О.Э. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010. – 164 с.: ил.

3. Кондрашихина О.А. Характерные признаки, уровни и формы конструктивной активности личности в условиях неопределенности / О.А. Кондрашихина // Перспективы науки и образования. – 2014. – № 2. – С. 158-162.

4. Кряжев В.Д. Новые физкультурно-оздоровительные технологии школы здоровья для лиц пожилого возраста / В.Д. Кряжев // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 49-52.

5. Щанина Е.В. Основные факторы трудовой активности пожилых людей / Е.В. Щанина // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2013. – №1.(25). – С. 86-92.

РЕАЛИЗАЦИЯ НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ОЛИМПИЙСКОГО НАСЛЕДИЯ НА ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ТУРИНДУСТРИИ РОССИИ

Е.А. Еремина, кандидат педагогических наук, доцент

И.В. Макрушина, кандидат педагогических наук, доцент

В.А. Ильичева, преподаватель

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

***Аннотация.** В данной работе раскрыты проблемы и факторы сдерживания развития туризма в России. Раскрыты аспекты направленного воздействия олимпийского наследия в период становления социально ориентированного государства.*

***Ключевые слова:** туризм, стратегия, Россия, инфраструктура, услуга, зимние Олимпийские игры, культура, экономика.*

Развитие российской экономики происходит в сложных кризисных условиях, при сопряженном воздействии на данный процесс глобальных экономических процессов, культурных и социальных норм. Интенсивно развиваются сферы деятельности, направленные на удовлетворение интересов и потребностей всех слоев населения, среди которых можно выделить туризм как индустрию по производству и реализации услуг. Нельзя рассматривать туризм только как отрасль экономики, его можно представить как большой пласт социальной инфраструктуры, элемент формирования культуры и толерантности, которой является катализатором выстраивания международных отношений. Современный российский туризм – это эффективный механизм воплощения социокультурных ценностей. До настоящего времени в Российской Федерации не существовала система государственного регулирования в области туризма, что значительно тормозило ее развитие. Отсутствует единая информационная база туристских услуг, не сформирована единая система безопасности туристов. Все это привело к тому, что Россия, несмотря на большой потенциал и огромный багаж наследия крупных спортивных форумов, включая Олимпийские игры, чемпионат мира по футболу, Универсиаду и другие, занимает на мировом туристском рынке очень низкие позиции, всего 1% мирового туристского потока.

Проведенные исследования позволили систематизировать факторы сдерживания развития туротрасли в России. Большая часть специалистов на первое место ставит фактор «отсутствия позитивной информации о РФ на мировом пространстве». WorldTravelGuide (Лондон) – путеводитель, в котором Россия представлена как единственная страна, неблагоприятная для туризма. Сформирован имидж страны как территории с повышенным риском. На втором месте, по мнению экспертов, устаревшая туристская инфраструктура, средний износ более 60%. Только 20% соответствует мировым стандартам. Большая нехватка не только средств размещения, но и объектов развлечения, транспортных объектов и самого комфортабельного транспорта.

Начало 2020 года ознаменовано тем, что в правительстве Российской Федерации определен вице-премьер, которому поручено регулировать государственную политику в индустрии туризма и руководить федеральными органами исполнительной власти в этой сфере, это Дмитрий Чернышенко. В его же компетенцию попали отрасли спорта, культуры, массовых коммуникаций и СМИ – все это сферы его привычных компетенций. Такой опыт руководства сферой туризма, в блоке со спортом, культурой и СМИ, уже практиковался в правительстве России прошлых лет. При этом ведомственная принадлежность остается неизменной, Ростуризм непосредственно подчиняется Минэкономике (министр Максим Решетников), контроль от министерства осуществляет департамент туризма Минэкономразвития.

Проследим трансформацию олимпийского наследия в развитие отрасли туризма, это факт назначения вице-преьера президентом Организационного комитета XXII зимних Олимпийских игр и XI зимних Паралимпийских игр 2014 года в Сочи (2007-2014 гг.) Дмитрия Чернышенко. Для эффективного управления отраслью очень полезен его опыт работы в бизнесе и огромный опыт реализации крупных проектов, в том числе работа председателем правления Континентальной хоккейной лиги.

Опыт организации медиапространства в ходе зимних Олимпийских игр 2014 года послужил хорошим фактом использования наследия Игр в Сочи для успешного руководства «Газпром-Медиа Холдингом» и субхолдингом «ГПМ Развлекательное ТВ» нынешним вице-премьером Д. Чернышенко. Факт успешности подтвержден тем, что, по версии американского издания Variety, в прошедшем 2019 году он вошел в топ 500 влиятельных медиаперсон. В новом правительстве он будет курировать нацпрограмму «Цифровая экономика Российской Федерации», нацпроект «Культура», проекта «Спорт – норма жизни» в национальном проекте «Демография».

Признанием значимости развития отрасли туризма и использования наследия Олимпийских игр и других крупных международных форумов стало подписание премьер-министром Михаилом Мишустиним документов о внесении в законопроекты РФ понятий «туристский поток», «внутренний туристский поток», «въездной/ выездной туристский поток». Специалистами правительства предложена единая методика подсчета вышеуказанных показателей и расчета потребности в субсидиях на развитие отрасли на конкретной территории. Все эти материалы и документы вошли в состав проекта «Трансформация делового климата» и подписаны Михаилом Мишустиним. Многие эксперты давно указывали на необходимость разработки методики подсчетов турпотоков. Завышенные показатели роста потока внутренних туристов в отчетах Ростуризма ведут к ошибочному планированию дел в турбизнесе. В Стратегию развития туризма попали заведомо завышенные показатели, ведущие к фактическому их невыполнению. Бизнес в этом случае тоже дезинформирован, он не получает запланированный поток миллионов туристов, выбравших отдых в российских регионах. В замешательстве инвесторы, у которых нет реальной картины для расчетов. Общественная организация предпринимателей «Опора России» обратилась в правительство России с просьбой проконтролировать «турпоток» официально.

Весной 2020 года планируется первый съезд туроператоров и турагентов России при поддержке Российского союза туриндустрии и совместно с туристической выставкой «Интурмаркет». Среди организаторов Министерство экономического развития РФ и Ростуризм, Торгово-промышленная палата и страховые компании. По мнению экспертов, готовятся кардинальные изменения в отрасли туризма. Планируется введение фонда ответственности, электронной путевки, создание Федерального реестра турагентств и другое. Особая задача изменить набор компетенций, необходимых современным выпускникам университетов, в связи с цифровизацией экономики, и туризма в частности. Развитие современных технологий в туриндустрии требует подготовки высококвалифицированных кадров, владеющих несколькими специальностями.

Таким образом, необходимо, используя медиаопыт зимних Олимпийских игр, возобновить практику ознакомительных туров по лучшим туристским местам России для иностранных журналистов и блогеров, создать цикл телевизионных передач и реалити-шоу. Благодаря опыту проведения зимних Олимпийских игр и ЧМ по футболу, созданы благоприятные условия посещения страны через упрощенную систему организации визового режима, отрегулированы цены на визы и сроки их выдачи, упрощены консульские правила, что значительно упростило посещение России.

Инновационный социально ориентированный подход в развитии страны направлен на развитие человеческого потенциала. В туризме это обеспечение качества и доступности услуг, развитие культурно-познавательной направленности и сохранение экологии, образование новых туристско-рекреационных зон на территориях с уникальными природно-

климатическими условиями. Это все результат сопряженного воздействия олимпийского наследия и новой социально ориентированной политики государства.

Литература:

1. Коренева М.В. «Олимпийское образование»: содержательные компоненты и воспитательные аспекты / М.В. Коренева, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева // Актуальные проблемы правового, экономического и социально-психологического знания: теория и практика. – 2019. – С. 273-278.

2. 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.

3. Коренева М.В. Использование объектов наследия XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи в постолимпийский период на основе его трансформации в туристский продукт / М.В. Коренева, Е.А. Еремина, О.В. Шпырня // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2019. – № 2 (26). – С. 108-114.

4. Минакова А.С. Эффективность использования спортивных сооружений в индустрии туризма Краснодарского края / А.С. Минакова, Е.А. Еремина // Тезисы докладов XXXXII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – С. 165-166.

5. Eremina E.A. Kuban state physical education, sports and tourism university / E.A. Eremina, O.N. Kostukova, A.I. Kuzmenko, A.A. Tarasenko // Tourism in transition economies: Issues and challenges for destination competitiveness Conference Proceedings. – 2015. – С. 121-125.

ГУМАНИТАРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ ОЛИМПЕЙСКОГО НАСЛЕДИЯ

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

***Аннотация.** В статье приводятся доказательства участия международных спортивных организаций в решении проблем олимпийского наследия современного общества на основе гуманитарной деятельности.*

***Ключевые слова:** международные спортивные организации, олимпийское наследие, гуманитарная деятельность, международный спорт.*

К реализации задач международного культурно-гуманитарного сотрудничества в области спорта можно отнести подготовку и проведение международных соревнований, международных конференций, международные обмены тренерами и спортсменами и т.д. Осуществление гуманитарной миссии в спорте возложено на международные спортивные организации (МСО).

На современном этапе гуманитарная деятельность во всех сферах просто необходима на фоне нестабильности политики и существования межгосударственных и межнациональных конфликтов. Спорт является одной из основ международной гуманитарной деятельности, необходимой для урегулирования всемирных проблем в области здравоохранения, образования, борьбы с дискриминацией и насилием, в области защиты окружающей среды, а также урегулирования мира и сохранения прав и свобод человека. Международные спортивные организации осуществляют гуманитарные функции, способствующие решению глобальных проблем человечества [1]. Ввиду укрепления международного сотрудничества происходит кооперация международных организаций и организация по их инициативе гуманитарной деятельности. Организация Объединенных Наций, а также мировое сообщество поддерживают гуманистические стремления международных спортивных организаций. Является необходимым поиск новых подходов к решению проблем в области равноправия, обеспечения безопасности, сохранения ценностей, а также воспитания и оздоровления будущих поколений в обществе, что полностью соответствует принципам Олимпийской хартии и может являться нематериальным олимпийским наследием [2].

Одним из важных направлений деятельности международных спортивных организаций в области решения социально-культурных проблем олимпийского наследия является осуществление образовательных проектов для молодого поколения. Одним из таких проектов можно назвать борьбу с дискриминацией и расизмом. Он акцентирует внимание на равноправии всех спортсменов вне зависимости от их принадлежности к какой-либо расе, цвету кожи и др. Например, Международная федерация футбола (ФИФА) активно проектирует и осуществляет программы, направленные на борьбу с дискриминацией и расизмом. Европейская федерация футбола (УЕФА) реализует проект по борьбе с расизмом «No to racism!». Также Футбольная ассоциация Англии (ФА) осуществляет проекты в данной области: «Football for Everyone» («Футбол для всех»), «Show Racism the Red Card» («Покажи красную карточку расизму»), «COACH Programme» («Программа «СОАЧ»»), «Sporting Equals» («Равный спорт»), «UseYourHead» («Думай головой»). Они пропагандируют уважительное отношение друг к другу, неприемлемость каких-либо оскорблений среди болельщиков, другие общечеловеческие ценности [5]. На основании вышесказанного можно сделать вывод о том, что самые инициативные проекты в области борьбы с дискриминацией и расизмом принадлежат международным футбольным организациям.

Поддержка детско-юношеского спорта и социализация молодого поколения через спорт занимают приоритетное место в гуманитарной деятельности МСО. Одной из ведущих международных организаций в данной области можно назвать Детский фонд ООН ЮНИСЕФ. Им была создана инициатива «Team UNICEF», которая призывает к объединению спортивных мероприятий и партнеров ЮНИСЕФ для улучшения жизни детей в мире. В ее основе лежит идея о возможностях спорта для изменения жизни детей, преодоления ими различных барьеров и укрепления здоровья. Также к программам в области социализации молодого поколения можно отнести программы по формированию молодежного лидерства. В 2012 году Бюро Организации Объединенных Наций по спорту разработало «Молодежную программу лидерства», в которую входит пропаганда гендерного равенства, вовлечение инвалидов в спорт, разрешение конфликтов на основе использования спорта, профилактика ВИЧ/СПИД, развитие качеств личности настоящего лидера [7].

Также к гуманитарной деятельности спорта и деятельности по сохранению олимпийского наследия можно отнести то, что международные спортивные федерации, лиги, клубы, а также отдельные спортсмены вовлечены в реализацию проектов и проведение благотворительных компаний, которые направлены на поддержку людей с ограниченными возможностями здоровья. Необходимо отметить тот факт, что данная деятельность в основном осуществляется элитарными спортивными организациями. Например, одним из титулованных футбольных клубов Англии «Ливерпулем» ведется активная социально-гуманитарная деятельность. Один из проектов, реализуемых клубом, – «Seeing is Believing» («Видеть значит верить») – проходит в рамках сотрудничества титульного спонсора команды «Standard Chartered» и Международного агентства по профилактике слепоты [4].

Еще одной проблемой является вопрос гендерного равенства в спорте. Приоритетным направлением деятельности многих международных спортивных организаций является развитие спорта для женщин. Например, Международная федерация футбола принимает активное участие в решении проблем женского спорта. Она осуществляет программы, отвечающие за развитие женского футбола на уровне национальных ассоциаций. В них входит финансирование, повышение квалификации всех специалистов, создание условий для проведения соревнований по женскому футболу в учебных заведениях, а также детских спортивных учреждениях. Программа ФИФА «Grassroot Soccer» направлена на борьбу с отрицательными гендерными нормами. Она обеспечивает безопасность женского здоровья, ведет просветительскую работу в области сексуального насилия, распространения ВИЧ/СПИД [6].

Также в помощи МСО нуждается еще одна группа населения – беженцы. Спорт выступает катализатором в вопросах здравоохранения, социальных потребностей и нужд, а также общего развития детей-беженцев. Занятия спортом помогают детям в противостоянии психосоциальным проблемам, проблемам со здоровьем, понижению стресса и т. д. Спорт вовлечен в программы, осуществляемые для беженцев партнерами Агентства ООН по делам беженцев (УВКБ ООН). Партнерами Агентства являются: Международный олимпийский комитет (МОК), ФК «Барселона», Международная федерация волейбола, Фонд «Nike». Одним из важных партнеров выступает МОК, он осуществляет множество проектов в странах, которые пострадали от конфликтов, таких как Кения, Непал, Руанда, Гвинея, Танзания. В каждой из этих стран МОК интегрировал программу, направленную на взаимодействие беженцев с местными жителями, а также провел образовательно-развлекательные мероприятия. На данный момент МОК осуществляет 4-летний план по программе «Олимпийская солидарность» на 2017-2020 годы.

Также следует отметить, что МОК осуществляет сотрудничество с ЮНЕСКО по вопросам взаимосвязи культуры и спорта на основе совместной организации различных встреч, проведения семинаров в области физического воспитания и спорта. Сотрудничество данных организаций направлено на олимпийское образование, а также на осуществление соответствующих положений Олимпийской хартии [3].

В заключение можно отметить, что в результате изучения международной деятельности спортивных организаций и эмпирических данных динамики позитивных перемен в жизни людей на постолимпийском пространстве не могут в полной мере подтвердить устойчивую позицию положительных изменений социально-культурных гуманитарных аспектов олимпийского наследия. Опросы населения на постолимпийском пространстве показали, что основными целями были выбраны «гармоничное развитие человека» и «укрепление мира», а «сохранение человеческого достоинства», к сожалению, не ассоциируется с олимпийским наследием и его гуманитарной составляющей. Международное спортивное движение, совместно с Организацией Объединенных Наций, может способствовать формированию массового сознания и ценностных ориентиров в противовес сложившейся в мире ситуации с глобальным кризисом в различных аспектах социального бытия.

Литература:

1. 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.

2. Леонтьева Н.С. Первый объединенный чемпионат Европы по летним олимпийским видам спорта – новый шаг в развитии международного спортивного и олимпийского движения / Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева, М.В. Коренева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 4. – С. 139-145.

3. Olympic Agenda 2020. 20+20 Recommendations // Официальный сайт МОК: [Электронный документ] URL: https://stillmed.olympic.org/Documents/Olympic_Agenda_2020/Olympic_Agenda_2020-20-20_RecommendationsENG.pdf (date of access: 08.01.2020)

4. Standard Chartered and LFC join forces to tackle avoidable blindness // Liverpool FC, [Электронный документ] URL: <http://www.liverpoolfc.com/news/announcements/239282-standard-chartered-and-lfc-join-forces-to-tackleavoidable-blindness> (date of access: 30.12.2019)

5. UNICEF supports «No to Racism Days» campaign at the 2006 FIFA World Cup // Официальный сайт ЮНИСЕФ [Электронный документ] URL: https://www.unicef.org/corporate_partners/index_intro_34741.html (date of access: 13.01.2020)

6. Women's Football, Statistics // Официальный сайт ФИФА, [Электронный документ] URL: http://resources.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/women/01/59/58/21/wf_backgroundpaper_200112.pdf (date of access: 12.01.2020)

7. Youth Leadership Programme // UN Office on Sport for Development and Peace, [Электронный документ] URL: <https://www.un.org/sport/sites/www.un.org.sport/files/YLP%20Booklet.pdf> (date of access: 12.01.2020)

ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЧЕРЕЗ ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ОЛИМПЕЙСКИХ ЦЕННОСТЯХ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ТЕМАТИЧЕСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ

А.А. Захаревич, магистр педагогических наук, заместитель декана
спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта
ГУ «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь

***Аннотация.** В данной статье раскрывается вопрос организации олимпийского образования воспитанников учреждений дошкольного образования в Республике Беларусь. Приведены примеры решения задач учебной программы дошкольного образования. Однако, несмотря на существующий опыт организации олимпийского образования на уровне дошкольного образования, существует ряд задач, решаемых не в полном объеме. В статье предлагается методика решения воспитательных задач на физкультурных занятиях через формирование представлений у воспитанников об олимпийских ценностях, в частности о том, что такое честная игра.*

***Ключевые слова:** олимпийское образование, олимпийские ценности, дошкольное образование, олимпийское образование детей дошкольного возраста, физкультурные занятия, тематические занятия.*

Олимпийское образование включено в национальную систему образования в Республике Беларусь на всех уровнях, от учреждений дошкольного образования до учреждений высшего образования. На каждом уровне предполагается решение конкретных задач олимпийского образования в зависимости от возрастных особенностей обучающихся. Например, в учреждениях дошкольного образования у воспитанников старшей группы формируются представления о спорте через реализацию таких задач учебной программы, как приобщение к идеям олимпийского движения через развитие избирательного интереса к определенному виду упражнений и спортивных игр (5-6 лет); а также общие представления об идеях олимпийского движения через организацию физкультурных праздников на олимпийскую тематику, элементарных соревнований (6-7 лет) [7]. Решение данных задач осуществляется в ходе спортивных праздников, физкультурных досугов, тематических бесед с воспитанниками.

Кроме формирования представлений об олимпийском движении, олимпийское образование предполагает решение ряда воспитательных задач [2], связанных с нравственным воспитанием детей старшей группы дошкольного возраста. У детей 5-6 лет нравственная сфера личности и моральные суждения, являющиеся ее составной частью, как и чувства, мышление, восприятие и некоторые другие проявления психической деятельности человека, подвержены развитию. Они никогда не возникают внезапно, в законченном виде, дающем возможность различать добро и зло [4]. Характерной особенностью дошкольника является его подражательность. Чрезвычайно важной психологической особенностью является неспособность ребенка произвольно управлять собой. Если ребенок раннего возраста не умеет управлять своим поведением, то, начиная со среднего возраста, он уже может управлять собой. Социально-нравственное поведение – это волевое поведение, оно всегда произвольно и формируется постепенно. Процесс становления не ограничивается возрастом, он продолжается и видоизменяется всю жизнь [5]. Именно поэтому так важно формировать представления воспитанников о том, кто такой настоящий спортсмен, через изучение образцов поведения спортсменов в духе «Честной игры» для развития нравственной сферы и моральных суждений.

Таким образом, нами были разработаны физкультурные занятия по олимпийскому образованию на основе олимпийских ценностей, которые включают в себя воспитательную и образовательную тематику.

Образовательная тематика связана с формированием представлений о тех видах спорта, которые указаны в учебной программе дошкольного образования для воспитанников старшей группы (футбол, баскетбол, бадминтон, плавание), а также ряд других видов спорта, формирование представлений о которых позволит расширить кругозор воспитанников и обеспечит преемственность с I ступенью общего среднего образования [1].

Воспитательная тематика разработана на основании олимпийских ценностей, в частности воспитательной ценности хорошего примера и принципа честной игры, указанных в Олимпийской хартии [3], и включает в себя следующие темы: «Кто такой настоящий спортсмен?», «Как настоящий спортсмен должен себя вести?», «Как настоящий спортсмен относится к своему сопернику?», «Как настоящий спортсмен воспринимает победу и поражение?», «Как настоящий спортсмен относится к правилам соревнований и решениям судей?», «Как отличить «настоящего спортсмена» от «ненастоящего спортсмена»?», «Что такое «честная игра»?».

Структура физкультурных занятий в рамках разработанных нами методических рекомендаций включает [1]:

1. Подготовительную часть, задачей которой является подготовка организма занимающихся к выполнению нагрузки в основной части физкультурного занятия.

2. Основную часть, которая предполагает решение задач физкультурного занятия через тематический рассказ руководителя физического воспитания, в ходе которого формируются представления о виде спорта, решаются воспитательные задачи и параллельно выполняются физические упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств воспитанников. В ходе выполнения данных упражнений формируется двигательная ассоциация конкретного упражнения с изучаемым видом спорта. В конце рассказа подводятся итоги, где воспитанники анализируют рассказ и отмечают особенности поведения настоящего спортсмена. После рассказа планируется проведение подвижной игры. Все игры в разработанной серии занятий начинаются со стихотворения, которое отражает основные принципы честной игры, легко запоминается воспитанниками и выполняет функцию закрепления представлений об эталонном поведении настоящего спортсмена.

3. Заключительную часть, задачей которой является восстановление организма после выполненной нагрузки. В подведении итогов обязательно еще раз задаются вопросы воспитанникам по рассказу, который они прослушали в основной части занятия.

Таким образом, в ходе физкультурных занятий в рамках данных методических рекомендаций решаются следующие задачи:

1. Формирование представления о различных видах спорта с практической имитацией в различных упражнениях.

2. Формирование представления о поведении «настоящего спортсмена», а поведение на спортивных соревнованиях = поведению в жизни;

3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

4. Воспитание физических качеств.

5. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом.

6. Создание положительного эмоционального фона во время проведения физкультурного занятия

7. Развитие внимания, памяти, двигательных ассоциаций [1].

Ниже представлен план-конспект физкультурного занятия в старшей группе.

Тема: Почему спортсменам необходимо соблюдать правила поведения на тренировках и соревнованиях?

Задачи:

1. Сформировать представление о гребле академической как виде спорта.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Закрепление техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.
4. Формировать представление о правилах поведения настоящего спортсмена на тренировках и соревнованиях.




Подготовительная часть:





– Построение, строевые упражнения, ходьба, бег, дыхательные упражнения, перестроение на основную часть.



Основная часть:

Вид спорта: гребля академическая (на байдарках и каноэ)

Инвентарь: палки гимнастические

Текст для рассказа	Упражнения [6]	Дозировка	Методические указания
Девочки Катя и Даша дружат уже давно. Познакомились они, когда в первый раз пришли заниматься в спортивную секцию по гребле академической (А вы знаете такой вид спорта? Какие еще виды гребли вы знаете?).	И. п. – стойка, палка на лопатках. 1 – правую назад на носок, палку вверх, смотреть на палку; 2 – и. п.; 3-4 – то же с др. ноги. Вариант: то же, но мах назад. 	4-8 раз	-
В гребле академической спортсмены ходят на специальных лодках, а по воде передвигаться им помогают весла. Кроме того, спортсмены в лодках могут ходить по одному, два, четыре и восемь человек.	И. п. – узкая стойка, палка за головой. 1-2 – присед на полной ступне, палку вперед; 3-4 – и. п. Вариант: то же, на каждый счет. 	4-8 раз	Выполнять в медленном темпе, строго под счет.
Катя и Даша спортивные результаты показывают хорошие и даже недавно получили звание мастера спорта Республики Беларусь. Девочки считают себя уже опытными спортсменами, но была в их спортивной жизни история, которую они запомнят на всю жизнь.	И. п. – палка горизонтально, держать двумя руками, хват снизу. Подбросить и поймать двумя руками! 	8-16 раз	Постепенно увеличивать высоту полета.
Однажды, много лет назад, когда Даша и Катя только делали свои первые шаги в спорте, тренер сказал, что девочки будут тренироваться и выступать на соревнованиях в «двойке» – лодке на два человека. Счастью их не было предела! Ведь теперь можно	И. п. – палка на спине в локтевых сгибах. Прыжки на двух ногах на каждый счет. Варианты: а) прыжки ноги врозь; б) прыжки на двух ногах с поворотом налево (направо) на каждый счет;	16-32 прыжка	Начинать в медленном темпе, постепенно ускоряясь.

<p>было намного больше болтать друг с другом обо всем на свете и не бояться, что это заметит тренер, потому что отвлекаться во время занятий было строго запрещено (А вы знаете почему?).</p>	<p>в) два прыжка влево, два вправо; то же вперед и назад.</p> 		
<p>До того, как начать тренироваться на воде, все занимающиеся дети сначала изучали, как правильно работать веслом, и выполняли разные упражнения в спортивном зале.</p>	<p>И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, палка на полу между стоп. 1 – прыжок с поворотом кругом в стойку ноги врозь; 2 – прыжок с поворотом кругом в и. п.; 3-4 – то же, с поворотом в другую сторону</p> 	<p>4-8 раз</p>	<p>Выполнять в медленном темпе.</p>
<p>Только после этого садились в спортивные лодки и учились грести на воде на настоящей речке.</p>	<p>И. п. – сед ноги врозь, палка впереди, хват на ширине плеч. Поочередные круговые движения то левым, то правым концом.</p> 	<p>4-8 раз</p>	<p>Выполнять в медленном темпе с максимальной амплитудой.</p>
<p>И вот во время одной из таких тренировок на воде девочки, забыв о правилах безопасного поведения на занятиях греблей, начали разговаривать, смеяться и баловаться в лодке. Даже после замечания тренера прекратили всего лишь на несколько минут и продолжили баловство.</p>	<p>И. п. – стойка на левой ноге, палка вертикально на полу справа, хват левой, правая рука на пояс. 7 прыжков на левой ноге вокруг палки; 8 – прыжок с поворотом и перехватом палки правой рукой. То же на правой в другую сторону</p> 	<p>4-8 раз</p>	<p>Палку не наклонять, приземляться на носок.</p>

<p>Не заметили Катя и Даша, что съехали со своей полосы, а рядом как раз гребли ребята в другой лодке. Они девочек заметили, но было уже поздно, лодки столкнулись и все, кто в них сидел, упали в воду. Хорошо, что обязательно все надевают спасательные жилеты, и дети успели только намокнуть и испугаться.</p>	<p>И. п. – сед, палка на коленях. 1 – палку вверх; 2-3 – два пружинящих наклона, палку к носкам; 4 – и. п.</p> 	<p>4-8 раз</p>	<p>Ноги и руки не сгибать.</p>
<p>Ребят из воды быстро вызволили. Катя и Даша признались сразу тренеру, что это они виноваты. За честность девочек похвалил, но за баловство и нарушение правил поведения наказал. Хотел даже рассадить их в разные лодки тренироваться, но Катя и Даша пообещали, что больше никогда не будут нарушать правила поведения на занятиях, и тренер им поверил.</p>	<p>И. п. – упор сидя сзади, руки на палке. 1 – наклон вперед, палку назад; 2 – и. п.</p> 	<p>8-16 раз</p>	<p>Ноги не сгибать. Выполнять с максимальной амплитудой.</p>
<p>Для девочек это был урок на всю жизнь. Обещание они выполнили, на занятиях старались, были внимательны и не отвлекались. Благодаря чему добились многих побед.</p>	<p>Подведение итогов рассказа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Каким видом спорта занимались Катя и Даша? 2. Сколько спортсменов может сидеть в лодке в гребле академической? 3. Почему девочки врезались в чужую лодку и перевернулись? 4. Как правильно себя ведет настоящий спортсмен на тренировках? 		

Все игры в данной серии занятий будут начинаться со следующего стихотворения:

Я мечтаю стать спортсменом,
Настоящим, не поддельным!
Чтобы мне спортсменом стать,
Нужно дух тренировать,
Спортом нужно заниматься
И любить соревноваться,
Соперников и судей уважать,
Правила все честно выполнять,
Всегда стремиться побеждать!
И никогда не унывать!

Ну а теперь давай играть! (Автор Захаревич А.А.)

Подвижная игра в соответствии с задачами занятия.

Заключительная часть:

– Упражнения для восстановления дыхания, построение, подведение итогов занятия.

Следует отметить, что данное занятие представлено как одно из разработанной серии, в рамках которого решаются задачи конкретного занятия. Однако более полноценное

решение задач олимпийского образования на основе олимпийских ценностей, формирование нравственных и волевых качеств личности ребенка возможно при проведении серии занятий, каждое из которых рассматривает различные составляющие такого понятия, как «Fair play», или «честная игра».

Литература:

1. Захаревич А.А. Формирование нравственно-волевых качеств воспитанников старшего дошкольного возраста на основе олимпийских ценностей / А.А. Захаревич // Мир спорта. – 2019. – № 3 (76). – С. 73-79.
2. Коренева М.В. Олимпийское образование в международном физкультурно-спортивном движении: учебное пособие / М.В. Коренева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 150 с.
3. Олимпийская хартия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.olympic.org/olympic-studies-centre/collections/official-publications/olympic-charters/>. – Дата доступа: 4.06.2019.
4. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002. – 694 е.: ил.
5. Психология дошкольника: Хрестоматия: для студ. сред. пед. учебн. заведения [Текст] /сост. Г.А. Урунтаева. – М., 2000.
6. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения: Учеб. пособие. – Бел. наука, 1998 – 557 с.
7. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО; Аверсэв, 2013. – 416 с.

ВОПРОСЫ ЛИДЕРСТВА В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ОДНА ИЗ КОМПЕТЕНЦИЙ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В.А. Ильичева, преподаватель

Н.В. Береславская, кандидат педагогических наук, доцент

Г.М. Свистун, доцент

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

***Аннотация.** Статья посвящена выявлению лидерства в групповых упражнениях художественной гимнастики, для дальнейшего прогнозирования соревновательного результата, как круг вопросов олимпийского образования.*

***Ключевые слова:** художественная гимнастика, групповые упражнения, лидерство, тренировочный процесс, олимпийское образование.*

Настоящее исследование дополняет содержательные аспекты образовательной программы высшего образования по направлению «Спорт», а конкретно расширяет компоненты олимпийского образования обучающихся магистратуры, специализирующихся в художественной гимнастике. Современное физкультурно-спортивное образование в условиях реализации инновационных образовательных стандартов требует постоянной актуализации компетенций на основе исследований на стыке науки и практики. Приоритетным гуманитарным направлением деятельности многих спортивных организаций является гендерное равенство, а в нашем случае развитие спорта для женщин и решение проблем женского спорта. Актуальны вопросы сохранения женского здоровья и противостояния психосоциальным проблемам, понижения стресса.

Лидерство – это механизм, который связывает действия участников спортивного коллектива, направляет и координирует их усилие для достижения поставленной цели. В соревновательном процессе лидерство представляется как цепь обоснованных согласованных взаимодействий, обеспечивающих в той или иной степени (либо не обеспечивающих) достижение имеющих важное для команды значение.

Для определения лидера в групповых упражнениях художественной гимнастики была проведена социометрическая процедура. Команде задавалось два вопроса:

1. «Кого бы (одного) из перечисленных человек Вы пригласили на свой день рождения?» – для выявления эмоционального лидера.
2. «Кого бы Вы выбрали, если бы пошли с девочками в поход?» – для выявления делового лидера.

После обработки полученных данных была составлена социоматрица, на основе которой построена социограмма – карта социометрических выборов. Такая карта имеет вид шита, состоящего из 4-х концентрически расположенных окружностей (рисунок 1).

В первой окружности располагаются респонденты, получившие больше выборов, чем остальные (лидерство), во второй 2-3 выбора (предпочитаемые), в третьей – один выбор (принятые), в четвертой окружности находятся те, кто не получил ни одного выбора (не принятые). Классификация на деловых и эмоциональных лидеров достаточно условна.

Иногда один спортсмен выполняет обе лидерские функции. Такое совмещение чаще встречается у команд с высоким спортивным рангом. В том случае, если коллектив ориентирован не на достижение конкретного результата, а просто на участие, более рациональным будет распределенное лидерство, но если команда нацелена на повышение престижа – интеграция лидерства.



Рис. 1. Социометрическая карта исследуемой команды групповых упражнений

Рассмотрим подробно лидеров команды – деловой и эмоциональный.

– Деловой. При выборе лидером позиции соперничества и направленности на себя, он будет стремиться к авторитарному стилю общения, требовать послушания. Несмотря на то что такой лидер способен быстро принимать решение в непредвиденных ситуациях, он все же больше стремится к собственному успеху, а не к успеху своей команды.

– Эмоциональный. При выборе позиции компромисса, лидер в конфликтной обстановке поддерживает дружеские отношения, способен выслушать, что-то посоветовать и ищет в основном справедливый исход.

Таким образом, в исследуемом женском коллективе наблюдается несколько лидеров, между которыми может появиться соперничество за безусловное лидерство. В такой ситуации они не могут успешно выступать на соревнованиях в одной команде, и наступает раскол на конкурирующие группы, что в дальнейшем отрицательно сказывается на итоговой соревновательной оценке.

Вооружение обучающихся знаниями, умениями, владениями и опытом деятельности (компетенцией) по определению лидера женской команды, будет способствовать формированию интереса к спортивной деятельности, олимпийскому движению, реализации гуманистических ценностей в спорте.

Литература:

1. Ильичева В.А. Учет свойств личности гимнасток при комплектовании состава команд в групповых упражнениях / В.А. Ильичева, Е.А. Еремина, Н.А. Лисицына, Е.А. Федотова // IX Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (29-30 ноября 2019 года, г. Краснодар). – Краснодар, КГУФКСТ, – 2019. – С. 159-160.
2. Коломейцев Ю.А. Социальная психология спорта: учеб.-метод.пособие / Ю.А. Коломейцев. – Мн.: БГПУ, 2004. – 292 с.
3. Мартьянов Б.Н. Социально-психологические особенности спортивной группы / Б.Н. Мартьянов, Е.Н. Гогунев. – Психология ФВ и С, М. – 2001. – 288 с.
4. Быстрова И.В. Психолого-педагогическая технология управления адаптацией гимнасток к групповой спортивной деятельности: на примере групповых упражнений в художественной гимнастике: дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04. – СПб., 2008. – 194 с.

БОРЬБА С ДОПИНГОМ И «ЧЕСТНАЯ ИГРА» В СОДЕРЖАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

М.В. Коренева¹, кандидат педагогических наук, доцент

Н.С. Леонтьева², кандидат педагогических наук, доцент

Л.С. Леонтьева², преподаватель

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.** Данная статья посвящена аспектам, касающимся дополнений в содержание дисциплины «Олимпийское образование», связанных с вопросами, отражающих борьбу с допингом и правилами «честной игры» в олимпийском движении. В работе раскрываются основные компоненты дисциплины, а также представлены возможности включения тематик, посвященных антидопинговой политике и принципам «Fair Play», в лекционные и практические занятия курса.*

***Ключевые слова:** дисциплина, олимпийское образование, борьба с допингом, олимпийское движение, «честная игра», международное спортивное движение.*

В настоящее время борьба с допингом и соблюдение принципов «Fair Play» в международном спортивном и олимпийском движении приобретают все большую актуальность из-за растущего распространения и все более изощренного использования субстанций и методов, улучшающих спортивные результаты. Для нашей страны, вовлеченной в многочисленные разбирательства, связанные с употреблением запрещенных препаратов и отстранением российских спортсменов от участия в Олимпийских играх, особо актуальным стал вопрос воспитания и приобщения молодого поколения, в том числе учащейся молодежи, к идеалам и ценностям олимпизма, «честной игры». Одним из таких инструментов является дисциплина «Олимпийское образование», тематический план которой включает в себя 11 разделов. Рассмотрим 9 из них, контент которых был дополнен вопросами, связанными с борьбой против допинга и принципами честного соперничества в олимпийском движении [4, 6-8].

1. Мифология и история античной агонистики. В данном разделе необходимо отметить греческую концепцию «arete», основанную на сочетании воинственности с добродетельностью, справедливостью, доблестью и честностью. Примечательно, что в Древней Греции атлеты на олимпийских состязаниях боролись за бессмертие: они верили, что продолжение жизни после смерти возможно только через славу и доблестные подвиги. Перед началом Игр участники-атлеты давали клятву Зевсу: соревноваться честно и соблюдать правила соревнований.

Следует отметить и то, что ошибки и недочеты в судействе на древнегреческих олимпийских агонах были недопустимы, о чем, в том числе, свидетельствует тот факт, что элладодики – распорядители Игр и судьи, как и атлеты, перед началом состязаний непременно произносили священную клятву. Немаловажным является и то, что мощное значение Игр, выражавшееся как в культурном, так и в политическом, социальном и других аспектах, было обусловлено и их высокими морально-этическими канонами и традициями: нравственность, справедливость и т.д. [5].

2. Международное олимпийское движение современности. Данная тема затрагивает понятие «олимпийская идея», которая, согласно мнению родоначальника Игр современности Пьера де Кубертена, основывается на принципах состязательности и соперничества [2], базирующихся на правилах «честной игры», а сами Олимпийские игры должны быть

пронизаны рыцарским духом [4, 11]. Важно отметить, что в настоящее время существует почетная «Медаль Пьера де Кубертена», или «Медаль истинного духа спорта» – наиболее почетные награды МОК, которых удостоиваются спортсмены, ярко продемонстрировавшие морально-нравственные качества в соответствии с олимпийскими идеалами и ценностями. Особыми почетными наградами также являются ежегодный «Международный приз Пьера де Кубертена», учрежденный Международным комитетом «Fair Play», и специальная медаль МОК «За олимпийские идеалы», которая была создана к 100-летию этой международной олимпийской организации.

3. Принципы, традиции и правила олимпийского движения. Необходимо подробно раскрыть содержание Олимпийской хартии, которая состоит из шести разделов. В первом разделе, связанном с миссией и ролью МОК, говорится о том, что одна из задач организации – это «осуществление защиты спортсменов, не использующих допинг, и принципов честного спортивного соперничества путем борьбы с применением запрещенных препаратов и принятия мер, направленных против любых форм мошенничества на соревнованиях и коррупции во всех ее формах» [10]. Кроме того, в каждом из разделов документа говорится о соблюдении Всемирного антидопингового кодекса и кодекса олимпийского движения по предотвращению манипуляций на соревнованиях, являющихся обязательными для всего олимпийского движения. А также был добавлен шестой раздел, который посвящен конкретно мерам и санкциям, дисциплинарным процедурам и разрешению споров в случае их нарушения.

4. Игры Олимпиад и зимние Олимпийские игры. В данном разделе важно более подробно рассмотреть олимпийские клятвы. Так, в 1920 году на Играх VII Олимпиады в Антверпене впервые прозвучала клятва спортсменов, текст и порядок произнесения которой были предложены Пьером де Кубертенем. На современном этапе к речи атлетов добавилось обещание действовать, отбрасывая допинг, в честь честной игры. В 1968 году МОК по предложению НОК СССР принял решение произносить клятву судей. Начиная с Игр XXX Олимпиады в Лондоне 2012 года появилась клятва тренеров, которая впервые была представлена в 2010 году на открытии летних Юношеских игр [3].

5. Россия в олимпийском движении. При раскрытии данной темы необходимо включить сведения, касающиеся достижений отечественных спортсменов. В частности, рассказать о российском гимнасте Алексее Немове, который известен болельщикам и любителям спорта уникальными достижениями в спортивной гимнастике. Немаловажно, что он также стал первым россиянином, который был удостоен высокой награды «Fair Play» в номинации «За поступок».

6. Кубань в олимпийском движении. В данном разделе необходимо привести пример кубанской спортсменки Ирины Караваевой, имя которой вошло в историю, благодаря тому, что она стала первой женщиной – олимпийской чемпионкой в состязаниях по прыжкам на батуте, которые были включены в программу Игр Олимпиад в 2000 году, заслуженного мастера спорта России, судьи международной категории, председателя Олимпийского совета Краснодарского края, которая была награждена «International Fair Play» за приверженность принципам честной игры [1].

7. Олимпийские игры в Сочи. Как пример благородства необходимо включить сведения о тренере лыжной сборной Канады Джастине Уодсворте, спасшем российского спортсмена Антона Гафарова, который во время гонки упал на сложном вираже, получил серьезный ушиб и сломал лыжу, но решил добраться до финиша. Спортсмен упал во второй раз, и его лыжа пришла в полную негодность, после чего Уодсворт заменил лыжу спортсмена.

8. Волонтеры в олимпийском движении. При рассказе о наборе волонтеров, их роли и основных функциях необходимо отметить, что одно из ключевых направлений работы – это «допинг-контроль», подразумевающий работу добровольных помощников в качестве шаперонов, а именно, участие в важных процедурах проверки, сопровождения спортсменов на запланированные, незапланированные и вынужденные процедуры допинг-контроля.

9. Современные проблемы олимпийского движения. В данном разделе необходимо

подробно раскрыть деятельность Всемирного антидопингового агентства, Международного комитета «Fair Play», РУСАДА [9].

Таким образом, контент дисциплины «Олимпийское образование» был существенно расширен, дополнен и скорректирован с учетом современных тенденций развития международного спортивного и олимпийского движения, связанных, прежде всего, с активизацией борьбы против запрещенных препаратов и акцентированием на принципах честного соперничества в спорте.

Корректировка и дополнения в тематику дисциплины вопросами, связанными с борьбой против допинга и принципами «честной игры», способствуют дальнейшему приобщению учащейся молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, справедливой спортивной борьбе и уважительному отношению к участникам Олимпийских игр. Данные рекомендации также имеют возможности практического применения при реализации других дисциплин историко-спортивной тематики.

Литература:

1. Баранова Е.Н. Студенты-олимпийцы – гордость КГУФКСТ / Е.Н. Баранова, Г.Г. Бич, М.Р. Стругова // Тезисы докладов XXXVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2010. – С. 16-17.

2. Битарова Л.Г. Философские идеалы гармонии в концепции современного олимпизма / Л.Г. Битарова // Теория и практика олимпийского образования на Юге России. – 2015. – С. 25-31.

3. Еремина Е.А. Олимпийский торжественный церемониал – опыт, проблемы, перспективы / Е.А. Еремина, И.В. Макрушина, В.А. Ильичева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. – 2019. – № 1. – С. 225-228.

4. Контанистов А.Т. Олимпийский идеал ФэйрПлэй: российское воплощение / А.Т. Контанистов // Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе. – 2018. – № 1. – С. 137-143.

5. Коренева М.В. Олимпийские церемонии: традиции и общность с древнегреческими ритуалами / М.В. Коренева, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева // Олимпийский бюллетень. – №20. – 2019. – С. 84-90.

6. Коренева М.В. «Олимпийское образование»: содержательные компоненты и воспитательные аспекты / М.В. Коренева, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева // Актуальные проблемы правового, экономического и социально-психологического знания: теория и практика. – 2019. – С. 273-278.

7. Леонтьева Н.С. Олимпийское образование как составляющая профессиональной подготовки обучающихся в вузе / Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева, М.В. Коренева, М.В. Махинова // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2019. – № 2 (41). – С. 66-75.

8. Леонтьева Н.С. Формирование контента дисциплины «Олимпийское образование» с учетом современных тенденций развития международного спортивного и олимпийского движения / Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева, М.В. Коренева, Н.Ю. Мельникова // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере. – Краснодар, 2018. – С. 28-33.

9. Мельникова Н.Ю. Проблемы спорта в современном мире / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин, В.В. Мельников // Олимпийский бюллетень. – 2018. – С. 210-215.

10. Олимпийская хартия. Официальный текст: [Электронный ресурс] URL <http://olympic.ru/upload/documents/team/charter/olimpiyskaia-hartiia-15-sentiabria-2017.pdf> (дата обращения 09.07.2019).

11. Столяров В.И. Ценности современного олимпийского движения: идеалы и реалии / В.И. Столяров // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 3. – С. 76-82.

ПЕРЕДАЧА ОЛИМПИЙСКИХ ЗНАНИЙ И ЦЕННОСТЕЙ НА ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕРЕМОНИЯХ ОТКРЫТИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ СПОРТИВНОЙ ДИПЛОМАТИИ

М.В. Коренева¹, кандидат педагогических наук, доцент

Н.С. Леонтьева², кандидат педагогических наук, доцент

Н.Ю. Мельникова², доктор педагогических наук, профессор

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.** Данная статья посвящена церемониям открытия Олимпийских игр как инструменту передачи и распространения олимпийских знаний и ценностей, что на современном этапе является неотъемлемой частью спортивной дипломатии. В работе освещены исторические аспекты олимпийских церемоний, а также роль олимпийской символики в процессе аттрактива к олимпийским идеалам и в передаче широкой аудитории первостепенных идей олимпизма.*

***Ключевые слова:** Олимпийские игры, церемония открытия, олимпийские знания, олимпийские ценности, спортивная дипломатия.*

Олимпийские церемонии, которые отпраздновали 120-летие существования на Играх XXXII Олимпиады в Рио-де-Жанейро, являются результатом сложного исторического и структурного процесса и играют важнейшую роль в демонстрации исторического наследия и в распространении ценностей и идеалов олимпизма. Важно отметить, что, несмотря на то, что основные виды олимпийских церемоний общеизвестны, каждый из городов-организаторов вкладывает в них уникальный специфический характер и особенности, а средства массовой информации в разных странах мира придают им свой характер освещения, что обеспечивает уникальную возможность населению всего земного шара изучить современную мировую культуру посредством организации и проведения церемоний.

Набор ритуальных символов, таких как факельная эстафета, парад наций, клятвы, медали, гимн, представляет собой часть общей церемониальной системы, связанной с олимпийской философией, и может послужить мощным инструментом передачи и распространения олимпийских знаний и ценностей. Здесь особую роль играют исследования историков и социологов, работа сценаристов, постановка режиссеров, выступление актеров, масштабное освещение Олимпийских игр, которые являются своеобразными олимпийскими посланцами. Каждый из данных представителей должен осознавать свою ответственность перед всем олимпийским сообществом и его роль в построении межкультурной коммуникации, взаимопонимания и мира [1, 3].

Стоит обратить внимание на то, что изначально церемонии были неразрывно связаны с религиозными ритуалами. Типичная процессия в Древней Греции являлась грандиозным зрелищем. В ней принимали участие юристы, священники и жрецы, судьи, люди, несущие жертвы, и т.д. Каждый атлет, перед тем как принять участие в древнегреческих олимпийских состязаниях, в обязательном порядке приносил клятву о честной борьбе. Этот обычай происходил у подножья грозной статуи Зевса, державшего в руках молнии, которая была создана с целью устрашения участников Игр. Олимпийский дух также прослеживается в надписях, изображенных на ней: «Не деньгами, но быстротой ног и силой приобретается Олимпийская победа», «Наука всем грекам, что деньги никому не дают победу на Олимпийских играх». Напутствуя атлетов, судьи говорили: «Если вы достойно подготовились к Олимпийским играм, если над вами не тяготеет низкий поступок и нерадение – тогда отправляйтесь с веселым сердцем. Если же нет – то уходите» [4-6]. Все это является неоспоримым доказательством того, что церемония открытия являлась инструментом передачи принципов честной игры [2].

После возрождения Олимпийских игр современности Пьер де Кубертен в своей статье «La Valeur Pédagogique du Cérémonial Olympique», опубликованной в 1931 году, говорил о педагогическом характере церемоний, представляющих собой международный праздник и объединяющих разные национальности. В то же время через послание главы государства и клятвы спортсменов возможна передача посылы всем участникам и зрителям Игр, а олимпийский флаг несет в себе информацию, направленную на объединение пяти континентов.

Профессор МакАлун в своей статье, опубликованной в 1982 году, упоминал о важной роли Парада наций, когда все спортсмены мира выходят на одну сцену в форме, содержащей национальные элементы, и с флагами своих стран, показывая дружбу народов и их единство.

В свою очередь, всю аудиторию Олимпийских игр можно разделить на зрителей на стадионе и зрителей телетрансляций. На первых оказывает влияние послание участников праздника, выступающих непосредственно на сцене. На вторую группу, помимо всего, влияет интерпретация, точка зрения, видение и освещение происходящего на сцене представителями средств массовой информации.

Таким образом, в связи с ритуальным характером церемоний, обязательным для олимпийского движения, они должны совершенствоваться, при этом сохраняя свою уникальность, связанную с олимпийским духом и олимпийской идеологией, следуя основополагающим принципам Олимпийской хартии [7, 8], что решает первостепенные задачи спортивной дипломатии – достижение мира, сотрудничества и консолидации.

Литература:

1. Еремина Е.А. Олимпийский торжественный церемониал – опыт, проблемы, перспективы / Е.А. Еремина, И.В. Макрушина, В.А. Ильичева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. – 2019. – № 1. – С. 225-228.
2. Контанистов А.Т. Олимпийский идеал ФэйрПлэй: российское воплощение / А.Т. Контанистов // Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе. – 2018. – № 1. – С. 137-143.
3. Коренева М.В. Олимпийские церемонии: традиции и общность с древнегреческими ритуалами / М.В. Коренева, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева // Олимпийский бюллетень. – № 20. – 2019. – С. 84-90.
4. Коренева М.В. «Олимпийское образование»: содержательные компоненты и воспитательные аспекты / М.В. Коренева, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева // Актуальные проблемы правового, экономического и социально-психологического знания: теория и практика. – 2019. – С. 273-278.
5. Леонтьева Н.С. Олимпийское образование как составляющая профессиональной подготовки обучающихся в вузе / Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева, М.В. Коренева, М.В. Махинова // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2019. – № 2 (41). – С. 66-75.
6. Мельникова Н.Ю. Олимпийское перемирие – античный пример спортивной дипломатии / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин, Н.С. Леонтьева, В.В. Мельников // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – 92 с
7. Мельникова Н.Ю. Проблемы спорта в современном мире / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин, В.В. Мельников // Олимпийский бюллетень. – 2018. – С. 210-215.
8. Столяров В.И. Ценности современного олимпийского движения: идеалы и реалии / В.И. Столяров // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 3. – С. 76-82.

ИНТЕРНЕТ-САЙТЫ РЕГИОНАЛЬНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ АКАДЕМИЙ КАК ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕСУРС ПРОДВИЖЕНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ

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

***Аннотация.** Статья посвящена сравнительному анализу материалов по олимпийскому образованию, размещенному на информационных страницах региональных олимпийских академий Российской Федерации.*

***Ключевые слова:** Олимпийский комитет России, региональные олимпийские академии, интернет-сайты, информационные ресурсы, олимпийское образование.*

С целью совершенствования системы олимпийского образования в регионах Российской Федерации, в 2019 году Олимпийский комитет России поручил региональным олимпийским академиям разработать интернет-сайты и разместить их на порталах образовательных организаций, на базе которых они функционируют [1].

Основными требованиями к сайтам являлись:

– доступность и узнаваемость информационной страницы (информация должна быть доступной для потенциальных пользователей, ссылка на нее должна быть на главной странице образовательной организации в виде логотипа соответствующей олимпийской академии);

– актуальность структуры информационной страницы (рубрикация должна отражать основные направления деятельности олимпийской академии, при этом наличие раздела «Олимпийское образование» обязательно);

– своевременность обновления информационной страницы (актуализация информации должна проводиться своевременно, по мере выполнения запланированных и внеплановых мероприятий олимпийской академии);

– количество и качества материалов, посвященных олимпийскому образованию (методические материалы, видеоматериалы, лекции, слайд-шоу, обучающие программы, и т.п.);

– инновационность дизайна и представления материалов.

К сожалению, информационные страницы, полностью отвечающие требованиям Олимпийского комитета России, полноценно функционируют только в шести региональных олимпийских академиях:

– Центральной олимпийской академии (ЦОА), действующей на базе ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (<http://coa.sportedu.ru>) [9];



Рис. 1. Интерфейс информационной страницы Центральной олимпийской академии

– Дальневосточной олимпийской академии (ДООА), действующей на базе ФГБОУ ВО «Дальневосточная государственная академия физической культуры» (<http://dvgafk.com/istoriya-doa.html>) [3];

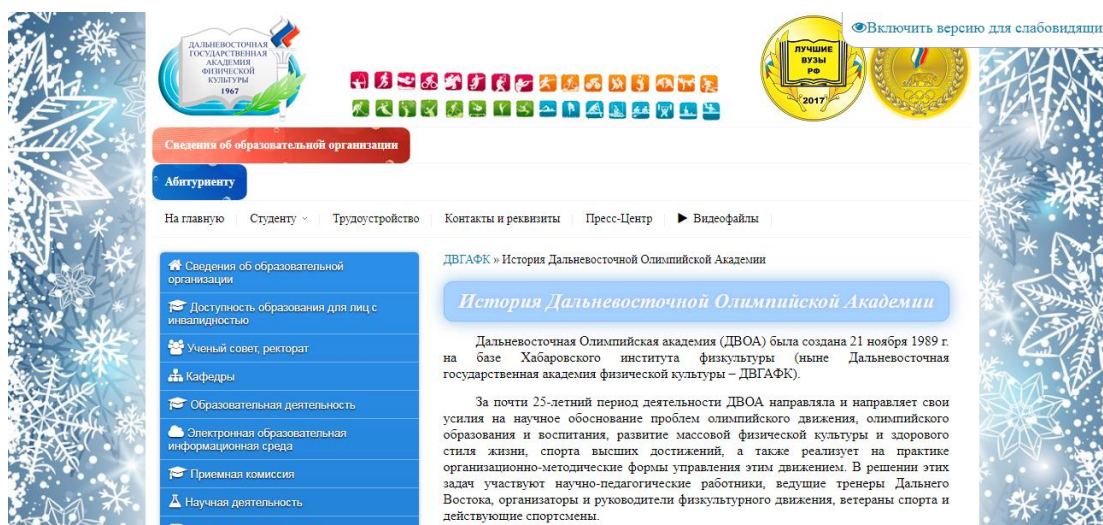


Рис. 2. Интерфейс информационной страницы Дальневосточной олимпийской академии

– Сибирской олимпийской академии (СОА), действующей на базе ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» (<https://sibsport.ru/universitet/mezhregionalnaya-obshchestvennaya-deyatelnost/omskaya-oblastnaya-obshchestvennaya-organizatsiya-sibirskaya-olimpijskaya-akademiya-oooo-soa/sibirskaya-olimpijskaya-akademiya>) [8];

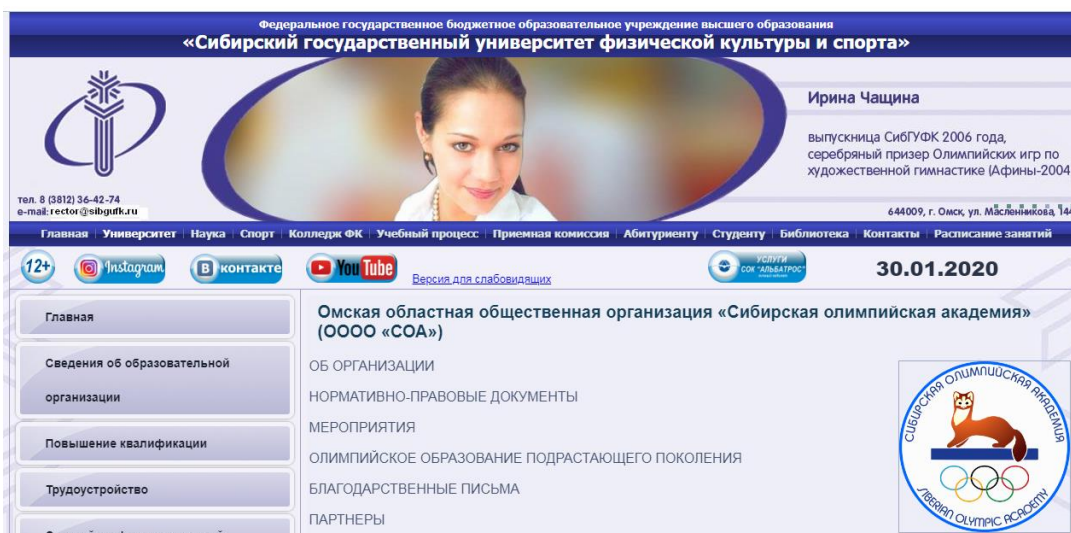


Рис. 3. Интерфейс информационной страницы Сибирской олимпийской академии

– Великолукской олимпийской академии (ВОА), действующей на базе ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры» (<http://olympicacademy.ru>) [2];



Рис. 4. Интерфейс информационной страницы Великолукской олимпийской академии

– Олимпийской академии Запада России (ОАЗР), действующей на базе ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры» (<http://www.sgafkst.ru/2-uncategorised/161-olimpijskaya-akademiya-zapada-rossii>) [6];

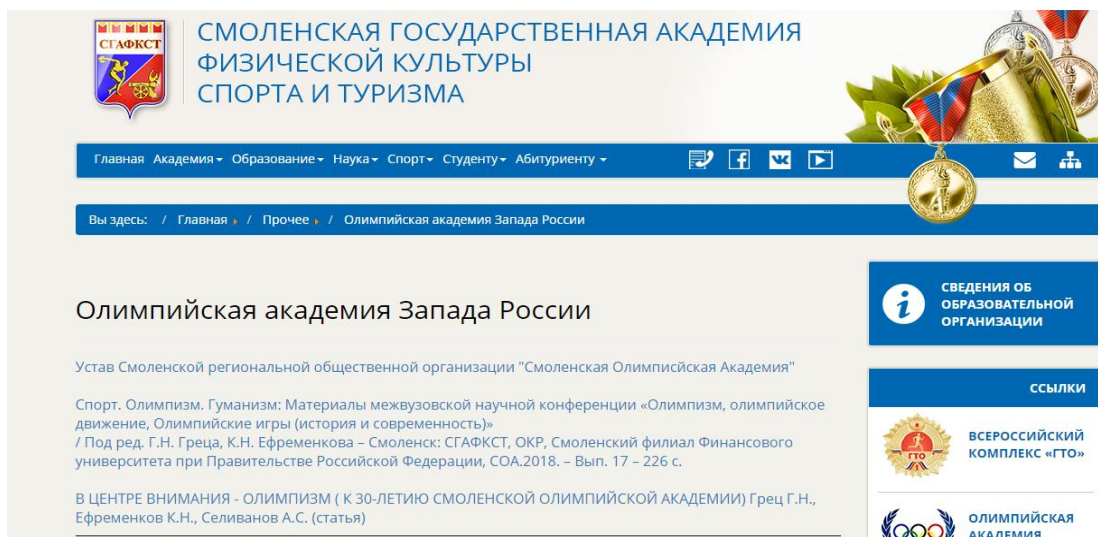


Рис. 5. Интерфейс информационной страницы Олимпийской академии Запады России

– Олимпийской академии Юга (ОАЮ), действующей на базе ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (<https://www.kgufkst.ru/structure/olimpiyskaya-akademiya-yuga/>) [7].

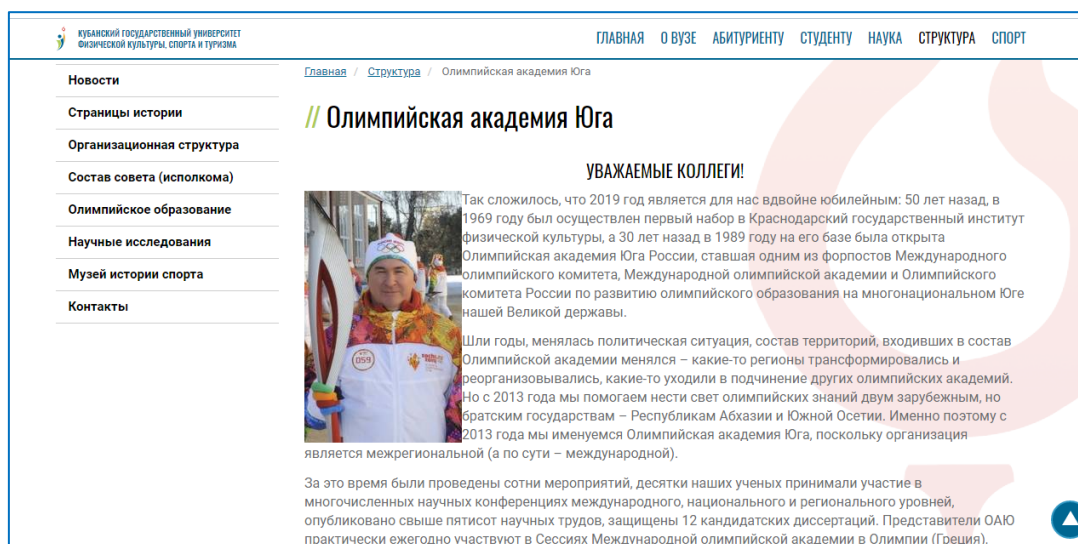


Рис. 6. Интерфейс информационной страницы Олимпийской академии Юга

Анализ вышеперечисленных информационных страниц позволил выявить 17 разделов, встречающихся в них с различной периодичностью (таблица 1).

Следует отметить, что не существует жесткого шаблона в оформлении и представлении материалов, за исключением обеспечения информационно-психологической безопасности [5]. Каждая страница заслуживает самых высоких отзывов, поскольку в каждой содержится неповторимая «изюминка», отличающая и выделяющая ее среди остальных [4].

Вместе с тем, сухой анализ представленной в интернет-пространстве информации позволил установить, что у всех региональных олимпийских академий представлены разделы: «Регламентирующие документы», «Олимпийское образование», «Основные мероприятия», «Достижения и награды» и «Контактная информация».

Таблица 1 – Анализ основных разделов информационных страниц региональных олимпийских академий

Раздел информационной страницы	Региональная олимпийская академия					
	ЦОА	ДОА	СОА	ВОА	ОАЗР	ОАЮ
Логотип	+		+	+	+	+
Новости	+	+		+		+
История создания	+	+	+			+
Направления работы	+	+		+		+
План работы	+	+	+	+		+
Годовые отчеты о работе		+		+		
Регламентирующие документы	+	+	+	+	+	+
Структура организации	+	+				+
Органы управления и сотрудники	+			+		+
Олимпийское образование	+	+	+	+	+	+
Научные исследования	+				+	+
Основные мероприятия	+	+	+	+	+	+
Музейная деятельность				+	+	+
Достижения и награды	+	+	+	+	+	+
Партнеры	+		+			
Полезные ссылки	+		+			+
Контактная информация	+	+	+	+	+	+

Ранжирование приведенных в таблице 1 данных позволило установить степень включения тех или иных разделов в информационные страницы и представить результаты в виде диаграммы (рисунок 7).

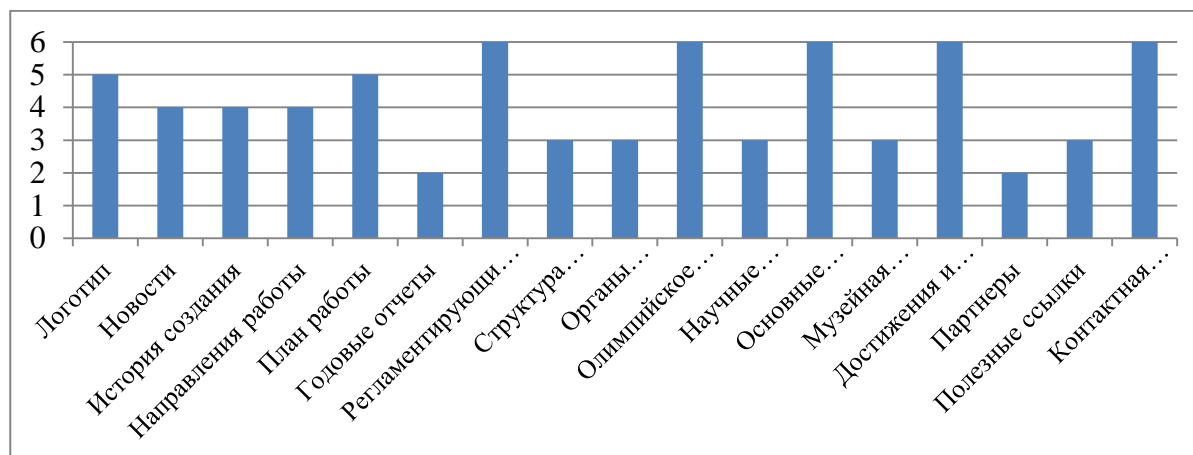


Рис. 7. Количество повторений наименований разделов информационных страниц региональных олимпийских академий

Анализ результатов показал, что наиболее часто встречающимися атрибутами и разделами информационных страниц региональных олимпийских академий являются: логотип, план работы, новости, история создания, направления работы, структура организации, органы управления и сотрудники, научные исследования, музейная деятельность и полезные ссылки. Наименее часто встречаются годовые отчеты и информация о партнерах.

Вместе с тем отмечаем, что из 17 разделов информационных страниц региональных олимпийских академий по 15 встречаются у Центральной олимпийской академии и у Олимпийской академии Юга, что говорит о достаточно высоком уровне их насыщения.

Дальнейшая работа по сопровождению и постоянной актуализации информационной страницы Олимпийской академии Юга позволит сделать интернет-сайт дополнительным инструментом по распространению и развитию олимпийского образования во всех территориях, которые она объединяет.

Литература:

1. Ахметов С.М. Олимпийская академия Юга: 30 лет служения олимпизму / С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, А.М. Банников // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере: Материалы V Международной научно-практической конференции, посвященной 30-летию Олимпийской академии Юга. – Краснодар, 2019. – С. 3-7.
2. Великолукская олимпийская академия. – Режим доступа: <http://olympic-academy.ru>. Дата обращения: 30.01.2020.
3. Дальневосточная олимпийская академия. – Режим доступа: <http://dvgafk.com/istoriya-doa.html>. Дата обращения: 30.01.2020.
4. Евсюков М.Ю. К вопросу об информационной культуре современного российского общества / М.Ю. Евсюков, Ю.Б. Рагер // Тезисы докладов XXXII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, 2005. – 11 с.
5. Макрушина И.В. К вопросу об информационно-психологической безопасности молодежи // Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: Материалы Международной научной конференции. – Ч.2. – Майкоп: изд-во АГУ, 2011. – С. 112-113.
6. Олимпийская академия Запада России. – Режим доступа: <http://www.sgafkst.ru/2-uncategorised/161-olimpijskaya-akademiya-zapada-rossii>. Дата обращения: 30.01.2020.
7. Олимпийская академия Юга. – Режим доступа: <https://www.kgufkst.ru/structure/olimpiyskaya-akademiya-yuga>. Дата обращения: 30.01.2020.
8. Сибирская олимпийская академия. – Режим доступа: <https://sibsport.ru/universitet/mezhregionalnaya-obshchestvennaya-deyatelnost/omskaya-oblastnaya-obshchestvennaya-organizatsiya-sibirskaya-olimpijskaya-akademiya-oooo-soa/sibirskaya-olimpijskaya-akademiya>. Дата обращения: 30.01.2020.
9. Центральная олимпийская академия. – Режим доступа: <http://coa.sportedu.ru>. Дата обращения: 30.01.2020.

ЭВОЛЮЦИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗРАБОТКИ ДИЗАЙНА МЕДАЛЕЙ ИГР ОЛИМПИАД И ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГР

Д.А. Кружков, кандидат педагогических наук, доцент

С.А. Микитась, обучающаяся

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

***Аннотация.** В данной статье с позиции историогенеза рассмотрены основные вехи развития и современные тенденции разработки дизайна медалей Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр.*

***Ключевые слова:** Олимпийские игры, медали Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр, дизайн.*

Каждый человек, посвятивший себя спорту высших достижений, стремится показать себя и защитить честь своей страны на Олимпийских играх. Для каждого атлета завоевание олимпийской медали является высшей наградой и признанием его многолетних усилий. Не случайно организаторы Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр стремятся воплотить в медалях квинтэссенцию айдентики проводимых мероприятий. Вместе с тем, несмотря на кажущееся внешнее сходство, медали каждого из состоявшихся и предстоящих Игр имеют отличительные особенности в дизайне, что подчеркивает их уникальность. Именно поэтому представляется актуальным изучение дизайнерских особенностей в разработке олимпийских медалей.

Цель: изучение историогенеза и современных тенденций в разработке дизайна медалей Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр.

Задачи:

1. Изучить требования Международного олимпийского комитета к дизайну наградных медалей Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр.
2. Проанализировать исторический аспект создания дизайна медалей Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр.
3. Определить тенденции и видоизменения дизайна наградных медалей Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр.

Теоретическая значимость: в систематизации знаний о внешнем облике наградных олимпийских медалей в системе айдентики Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр.

Практическая значимость состоит в возможности реализации исследования в деятельности Олимпийской академии Юга и ФГБОУ ВО КГУФКСТ в части олимпийского образования обучающихся.

Согласно Конституции международного олимпийского движения – Олимпийской хартии, олимпийская медаль – знак отличия за личное или командное достижение в соревнованиях на Играх Олимпиад или Олимпийских зимних играх. Помимо этого она является атрибутикой, используемой Международным олимпийским комитетом для популяризации и продвижения идей олимпизма во всем мире.

С древнейших времен победители античных Олимпиад получали награду за победу. Однако изначально этой наградой была не медаль, а венки или ветви из дикой оливы, сельдерея, лавра, пихты, оливковое масло и другие (в том числе денежные) призы.

На играх современности за первые и вторые места спортсменов награждают специально изготовленными из серебра 925-й пробы медалями, при этом, чтобы подчеркнуть значимость, медаль за первое место глазируется не менее чем 6 гр. золота наивысшей пробы. За 3-е место спортсмену вручается бронзовая медаль. Олимпийской хартией установлено, что диаметр медали должен быть равен 60 мм при толщине в 3 мм.

Дизайн медалей, которые вручались призерам на первых восьми летних Олимпийских играх, был различным и самостоятельно разрабатывался каждым Организационным комитетом. Начиная с 1920 по 2000 для аверса олимпийских медалей использовался стандартный дизайн. Богиня Ника с пальмовой ветвью в правой руке, чествующая победителя.

До 1960 года медали изготавливались без креплений и вручались победителям прямо в руки. Организаторы Игр 1960 года в Риме впервые изготовили тонкие бронзовые цепочки в форме оливковой ветви, чтобы медали можно было вешать на шеи спортсменам. Интересно, что, вводя непредусмотренное правилами новшество, организаторы подстраховались и вручили девушкам, выносившим медали для награждения, ножницы, чтобы быстро перерезать цепочки в случае возражений. Однако идея понравилась, и с тех пор к олимпийским медалям крепятся цепочки или ленты.

Все медали летних Олимпийских Игр – круглой формы. Исключением стали лишь «плакетки» прямоугольной формы, которыми награждались победители, призеры и участники соревнований II Олимпийских игр 1900 года в Париже. Медали зимних Олимпиад подвержены меньшему консерватизму.

Самыми крупными по диаметру были медали зимней Олимпиады 2006 г. в Турине (Италия) – 107 мм. Самые тяжелые медали – 586 г (золотые) – были вручены в феврале 2018 г. на Играх в Пхенчхане.

Как правило, медали Олимпийских игр имеют правильную круглую форму. В то же время известен ряд исключений: в 1900 г. на соревнованиях в Париже призерам вручались плакетки прямоугольной формы без деления по достоинству, в 1984 г. на зимних Играх в Сараево (Югославия, ныне – Босния и Герцеговина) медаль находилась в центре металлической пластины шестиугольной формы со скругленными углами, в 2002 г. на зимних Играх в Солт-Лейк-Сити (шт. Юта, США) медаль представляла собой многоугольник свободной формы, а в 2010 г. на зимних Играх в Ванкувере (Канада) – круг неправильной формы с волнистой поверхностью.

Внешний вид медалей зимних и летних Игр многократно менялся: использовались изображения спортсменов, древнегреческих богов Зевса и Ники, олимпийских колец, оливковых и пальмовых ветвей и др.

Дизайн медалей летних Олимпийских игр в сравнении с медалями зимних Олимпийских игр всегда выдержан в едином стиле. За проведенные 28 летних Олимпийских игр сюжет изображения в дизайне медалей менялся лишь дважды.

Отметим, что внешний вид наград зимних Олимпийских игр не имеет таких жестких требований. И если дизайн медалей Игр Олимпиад практически не изменялся по своей сути, то награды Олимпийских зимних игр претерпели множество изменений и можно отметить, что их дизайн и исполнение стремится к минимализму и лаконичности.

Литература:

1. Овчинников Ю.Д. Инфографика Олимпийских игр / Ю.Д. Овчинников, Д.А. Кружков. – Краснодар, 2015. – 34 с.
2. Олимпийская хартия. – Лозанна, 2019. – 344 с.
3. Рубежанская И.В. Инструменты PR в системе олимпийского образования и продвижения ценностей волонтерского движения / И.В. Рубежанская, Д.А. Кружков, Э.А. Орлова // Спорт, олимпизм, олимпийский край: навстречу XXII Олимпийским зимним играм и XI Паралимпийским зимним Играм 2014 года в городе Сочи: Сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар, 2013. – С. 151-157.

LINKS BETWEEN MASS MEDIA AND OLYMPIC EDUCATION IN LATVIA

I.V. Kruzkovs, Regional Executive Director
M-Lite Stage & Light Group, Riga, Latvia

***Abstract.** The article describes the main opportunities of promotion the Olympic education in Latvia by mass media means.*

***Key words:** Olympic education, mass media, Olympic Academy of Latvia.*

The modern Olympic Games have broad international appeal and attract a worldwide television audience. They began life over 100 years ago as a 19th century European educational reform project conceived by Pierre de Coubertin. Today they generate the “largest spatio-temporal concentration of attention in human history” [4].

The educational values of Olympism provide a “transnational space” in which the symbols and ceremonies, values and principles of the Olympic Movement can be worked out, worked through, adapted and re-invented, within the context of local knowledge and cultural traditions.

One of the tasks of the sub-objective to develop mass media literacy in Latvia is directed towards improvement of mass media literacy for young people. It conforms to the “Youth Policy Guidelines 2015-2020”, in which one of the sub-objectives is “to promote the participation of young persons in decision-making, youth organizations, and youth initiative groups, as well as involvement in voluntary work, physical activities, sports, Olympic education, and cultural life”.

In order to develop this direction, the Government of Latvia planned in the Sports Policy Guidelines 2014-2020 to increase the number of programs and broadcasts dedicated to sports, as well as of programs dedicated to popularization of healthy lifestyle, sports activities and Olympic education included in the public service remit.

Mass media offer responsible, trustworthy, independent journalism of good quality to the society. Mass media employees and individual journalists are aware of and comply with the criteria of professional conduct and quality – objectiveness, balancing of opinions, responsibility, etc. Professional organizations initiate discussions in the society regarding aspects of ethics, professionalism, and other aspects of the quality of journalism. Mass media conforms to gender equality and children's rights prevent discrimination of any kind or their risk both in the work of editorial staff and content, as well as prevent incitation to hatred and violence.

Mass media sector of Latvia is of strategic significance for the maintenance and preservation of national security and the cultural space of Latvia, for offering quality mass media content that corresponds to democratic values, taking into account the interests of the whole society of Latvia and strengthening the Latvian language in the cultural and socially political environment of Latvia. In the mass media space of Latvia it is of high importance to support creation and dissemination of quality mass media content to reach to minorities living in Latvia with the aim of strengthening their consciousness of statehood and a sense of belonging to Latvia.

Therefore, exercises and stories based on Olympic themes and translated via mass media means provide a natural motivation for values-based teaching activities in a variety of subject areas. They will help young people to explore the traditions of their own national and cultural communities. They will support the shared objectives of sport and education in schools to improve the moral and physical development of their participants and students. A program based on the values of Olympism can help to both celebrate and transcend difference by focusing on the common aspirations that we all have for the well-being of our children. We want them to be physically active and healthy; we want them to play fair; we want them to respect others; and we want them to become the best that they can be.

There are several directions of promotion Olympic education through mass media in Latvia. It is shown on the figure 1.

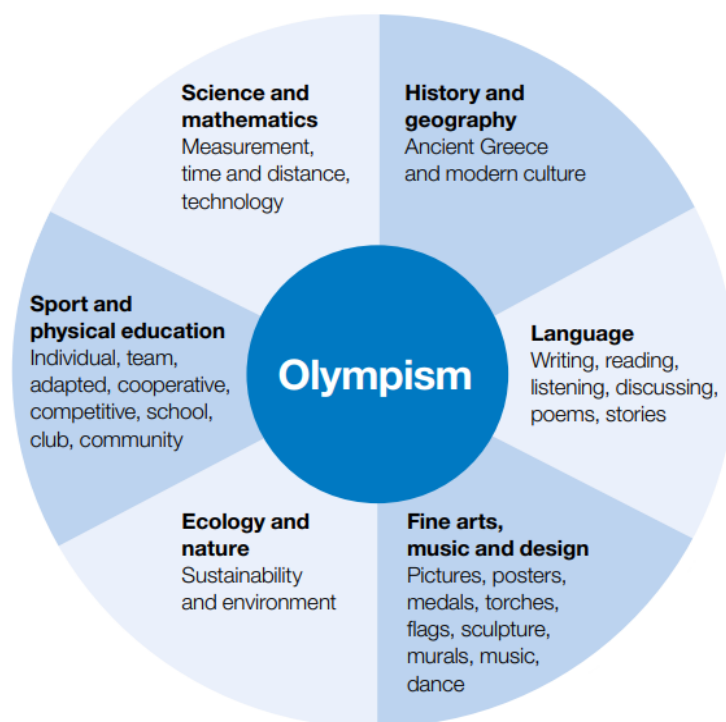


Figure 1. Integration of the Olympic education issues in themes of broadcasting in Latvia

In order to promote Olympic Education not only from outside but from inside too, the Olympic Academy of Latvia together with the Ministry of Culture responsible for mass media started the Young Reporters project. Young Reporters are young aspiring journalists between the ages of 18 and 24 who attend the Games for a sports journalism training program. These individuals are nominated by their respective Universities and work with professional trainers and journalists throughout the YOG. The program specializes in photography, writing and television. The top 15 journalists from the Young Reporters program during the Summer YOG are invited to attend the next Winter YOG and are given the opportunity to gain more experience and apply their skills.

After returning back they provide presentations, video-lessons and webinars for wide school- and universities auditorium. Thus, the collaboration between mass media and Olympic Academy of Latvia helps to facilitate the learning of Olympic values and influence the behavior of young people to achieve five Olympic educational essentials:

- Joy of effort (Young people develop and practice physical, behavioral and intellectual skills by challenging themselves and each other in physical activities, movement, games and sport);
- Fair play (Fair play was originally a concept developed in sport, but it has since also been applied in many different ways and contexts beyond the field of play. Learning fair play behavior in sport can lead to the development and reinforcement of similar behavior in one's everyday life);
- Respect for others (When young people who live in a multicultural world learn to accept and respect diversity, and practice personal peaceful behavior, they promote peace and international understanding);
- Pursuit of excellence (A focus on excellence can help young people to make positive, healthy choices, and strive to become the best that they can be in whatever they do);
- Balance between body, will and mind (Learning takes place in the whole body, not just in the mind, and physical literacy and learning through movement contribute to the development of both moral and intellectual learning).

References:

1. Kruzhkov D.A. The Olympic sport as a factor of social development. 50th International session for young participants. Proceedings. 2011. P. 140-149.
2. Kruzhkov D.A. Utilization of information technologies in the Olympic education. 9th Joint International session for Presidents or Directors of National Olympic Academies and officials of National Olympic Committees. Proceedings. 2009. P. 70-79.
3. Latvian Academy of Sport Education [<https://www.lspa.eu/eng/>]accessed 20/12/2019.
4. Mass media policy guidelines of Latvia 2016-2020, Ministry of Culture Order. No. 667 Adopted 8 November 2016.
5. National Olympic Committee of Latvia [http://www.olimpiade.lv/en/news/zinas]accessed 20/12/2019.
6. The Fundamentals of Olympic Values Education: A sports-based program [https://www.icsspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education.pdf] accessed 20/12/2019.

ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО БАСКЕТБОЛУ В КИТАЕ

В.С. Макеева, доктор педагогических наук, профессор

Д. Гу, магистр,

Д. Ху, магистр

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

***Аннотация.** В статье раскрываются проблемы развития баскетбола в Китайской Народной Республике с позиций спорта высших достижений и в сфере образования. Анализируются причины рассогласования и вероятные пути их успешного взаимодействия. Акцентируется внимание на подготовке спортивного резерва и роли квалифицированных кадров, осуществляющих эту подготовку на этапах от низшего звена к спорту высших достижений. Подчеркивается, что репродуктивная система подготовки тренерских кадров в баскетболе исчерпала себя и требуется новый подход к получению результатов обучения и содержания образования.*

***Ключевые слова:** спорт, баскетбол, подготовка резерва, кадровое обеспечение.*

В настоящее время в мире общепризнанным является превалирование стратегии развития спорта на основе американской и европейских моделей. Однако стремительное продвижение азиатских стран и высокие достижения спортсменов из Китая, Кореи и Японии не только в традиционных видах спорта вынудили заговорить об азиатской модели развития спорта. Связано это в первую очередь с наличием своего культурного своеобразия и грамотного освоения преимуществ западного мышления, что позволило произвести стратегический прорыв в сфере спорта. Кроме того, огромные успехи китайского спорта стали возможными благодаря перенятому опыту подготовки спортсменов в Советском Союзе [1, 2, 7].

Современные условия характеризуются эволюцией социокультурной сущности спорта, в рамках которой спорт становится не просто состязанием, а средством идеологических, экономических, политических сфер международных отношений [5]. Поэтому задачи развития баскетбола как спорта в первую очередь ставятся под жесткий контроль китайского правительства. Стратегическое развитие баскетбола в Китае определилось как часть системы физического воспитания и спорта с 1995 года двадцатого столетия после принятия плана для здоровья народа и плана успеха олимпийцев. И к настоящему времени баскетбол в стране становится спортом номер один [1, 4, 8]. Современные подходы к подготовке элитных спортсменов, наряду с традиционными вопросами поиска талантов, материально-технического обеспечения, поднимают на качественно новый уровень требования к подготовке спортсменов высокой квалификации.

Конкурентоспособность баскетбола определяется гарантированным количественным обеспечением:

- кадровыми ресурсами, осуществляющими подготовку резерва, в том числе тренеров с высоким уровнем профессиональной подготовленности;
- надежной тренировочной сетью, обслуживающим персоналом и помещениями для тренировок, особенно на начальном уровне пилотных школ, спортивных школ и традиционных школ;
- преимущества в переводе спортсменов на верхний уровень подготовки (провинциальные молодежные команды, провинциальные и муниципальные взрослые команды).

Организация олимпийской подготовки китайских баскетболистов осуществляется в структуре крупнейших физкультурных вузов, что позволяет снять множество проблем по

полноценной подготовке спортсменов, сочетать учебу и занятия спортом, эффективно решать вопросы материально-технического, научно-методического и медицинского обеспечения. Спортивные школы, созданные при ведущих вузах, позволяют обеспечить взаимосвязь со сборной командой вуза. Нередко тренер сборной команды одновременно является также руководителем спортивной школы, благодаря чему школа высшего спортивного мастерства постоянно пополняется перспективными спортсменами.

Развитие баскетбола идет по пути открытия сети детских спортивных школ и создания условий для их работы, привлечения большого количества детей для занятий, организации широкой сети соревнований, подготовки тренеров и учителей. На настоящем этапе основное внимание уделяется качественной стороне подготовки баскетболистов: оснащению спортивных площадок современным оборудованием и инвентарем, внедрению передовых технологий, научно-методического обеспечения, переходу на более качественную подготовку и переподготовку специалистов, оптимизации системы организации и управления олимпийской подготовкой. Однако анализ выступлений китайских баскетболистов на международной арене показал, что новая система подготовки баскетбольных резервов на самом деле не создана. И одной из задач, требующих своего решения, является повышенное внимание к улучшению и совершенствованию функциональной роли отдела массового спорта [2, 7, 8].

Хорошо поставленная работа в некоторых провинциальных и муниципальных спортивных бюро обусловлена действием жестких правил, и на всех уровнях спортивных школ есть баскетбольные команды высшей квалификации. В ряде провинций и городов хотя и нет команды высшей квалификации, но массовый спорт развит хорошо, и в основном в центральных и западных провинциях и городах. Но, чтобы спортивная школа выжила, набираются баскетбольные классы, которые в дальнейшем не могут быть востребованы, т.к. нет взрослой команды. В первом случае, благодаря надежной системе обучения и профессионализации команды высшей квалификации, тенденция развития лучше, а во втором – из-за отсутствия команды и отсутствия преемственности – ситуация тревожная. Сложившаяся ситуация приводит к серьезной поляризации и к оттоку высококвалифицированных спортсменов в более развитые провинции и города. А это означает, что многие баскетбольные таланты из провинции так и не найдут себе места в спорте по указанным выше причинам. В ряде провинций наблюдается значительное сокращение количества баскетболистов массовых разрядов, что приводит к разрыву цепочки обучения талантов, в результате чего некоторые молодежные команды были реорганизованы из-за нехватки спортсменов с должным уровнем подготовленности. Поэтому нехватка человеческих ресурсов в соревновательном баскетболе не только ограничивает работу и развитие конкурентоспособной баскетбольной системы, но и неизбежно ведет к дисбалансу эффективности соревновательной деятельности [3, 8].

Таким образом, эффективность традиционного режима трехуровневой подготовки нарушилась, а в последние годы наблюдается феномен «перевернутой пирамиды». Сокращение базы талантов, отсутствие систематического обучения и отсутствие всесторонности привели к отсутствию обучения основам баскетбола, быстрому успеху и выгоде, но при этом слепому подражанию и трудностям в формировании соревновательного духа в стремлении к росту результатов.

Режим обучения баскетболу всех, начиная с начальной школы, находится в зачаточном состоянии. В китайском резервном обучении баскетболистов используются различные формы подготовки в школах, в том числе в рамках долгосрочных баскетбольных школ и краткосрочных баскетбольных тренировочных лагерей. Большинство тренеров в школах и тренировочных лагерях являются известными баскетбольными тренерами или спортсменами, у них глубокий профессиональный опыт в баскетболе и хорошая социальная осведомленность, что очень привлекает родителей и детей. Обращая внимание на улучшение профессиональных навыков учащихся, баскетбольные школы и тренировочные лагеря также воспитывают во многих аспектах хорошие моральные качества и совершенную

индивидуальность учащихся: они учатся играть и учатся быть равными, имеют хорошую социальную репутацию и пользуются доверием родителей. Известные школы Сун Сяобо, Сунь Цзюнь, Конгсю, Ван Фэй, Ляонин Фусинь создают хорошие условия для развития талантов. Члены женской сборной команды Пан Вэй, Чэнь Сяоли, Шоуган Чэнь Лэй и нынешняя звезда национальной молодежной сборной Чжоу Ци – все из новой баскетбольной школы.

Несомненно, социальная модель управления школой, такая как баскетбольные школы и тренировочные лагеря, расширила каналы подготовки талантов и сыграла важную дополняющую роль в развитии баскетбольных резервных талантов в Китае. Тем не менее следует признать, что социализированная баскетбольная школа обучает резервные баскетбольные таланты. Но это неизбежно приведет к упущенным возможностям в развитии некоторых баскетбольных талантов с хорошим потенциалом.

Подготовка тренерских кадров для данной отрасли осуществляется в двух направлениях: для спорта высших достижений и программ широкой направленности, ориентированных на подготовку кадров для сферы образования.

В связи с этим в первую очередь остро стоит вопрос подготовки тренерских кадров для спорта, способных генерировать идеи по внедрению инноваций в технологию подготовки спортивного резерва, развитию эффективного отбора и сопровождения одаренных детей, поиску инноваций в управлении и содержании программы подготовки. Вместе с тем необходимо совершенствовать функцию качественного образования в баскетболе на основе объединения спорта и образования [1, 6]. Учителя физкультуры в начальной и средней школе – лучший выход, чтобы баскетбол вернулся в кампусы на уровне начальной и средней школы. А далее развивать талантливых баскетболистов высокого уровня через университеты, которые передают их в клубы и национальные команды, а сборная страны замыкает вершину пирамиды.

Чтобы сохранить данную преемственность, особое внимание следует обратить на подготовку тренеров низового звена, способных осуществлять подготовку молодых игроков. Ввиду этого профессиональный уровень подготовки тренеров по баскетболу на низовом уровне имеет решающее значение для подготовки баскетболистов высокого уровня. Необходимо обратить внимание на профессиональную подготовку молодых баскетбольных тренеров. Вместе с тем анализ теоретических источников показал, что студенты из числа будущих тренеров по баскетболу больше ориентированы на повышение своего уровня спортивной подготовки, чем подготовки в качестве тренера, учителя. Анализ практической деятельности выпускников вузов показал недостаточное умение учить своих подопечных основам баскетбола, процесс учения в основном представляет собой простое «копирование» учениками техники своего учителя. Это явление имеет репродуктивный характер и не способствует развитию баскетбола до уровня мировых стандартов.

Это вызывает необходимость усиления роли профессионального образования и сформированности профессиональных умений, необходимых для выполнения трудовых функций на более высоком уровне.

Таким образом, анализ востребованности тренерских кадров по баскетболу выявил несоответствие уровня подготовленности выпускников решению стратегических задач развития баскетбола и требует корректировки программ подготовки в ракурсе результатов обучения и содержания образования. В дальнейших исследованиях нами поставлены задачи: а) определить условия, специфику, содержание и структуру программ подготовки бакалавров физической культуры по баскетболу в вузах Китая; б) разработать содержание программы по баскетболу в подготовке бакалавров физической культуры и фонды оценочных средств для полного и адекватного отображения требований ФГОС ВО и обеспечения оценочной задачи – установление соответствия общих и профессиональных компетенций студентов и выпускников этим требованиям.

Литература:

1. Ван Хун. Планирование режима спортивной подготовки для студентов ВУЗов / Хун Ван. – Цзинань, 2008. – 124с.
2. Верена Бурк Спорт в Китае: история развития и современное состояние // Наука в олимпийском спорте. – №1. – 2014. – С. 54-59
3. Виноградов А. Мой баскетбол в Поднебесной [Электронный ресурс] // Ассоциация студенческого баскетбола (сайт). URL: <http://pro100basket.ru/blog/a-2559.html> (Дата обращения: 20.04.19)
4. Зуенко И.Ю. Три слагаемых успеха китайского баскетбола // Известия Восточного института. – 2019. – №2. – С. 112-122.
5. Лубышева Л.И. Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы спорта. Теория и практика физической культуры / Л.И. Лубышева, В.П. Моченов. – 2015. – № 4. – С. 94-101.
6. Щенникова М.Ю. Формирование отрасли профессиональной деятельности как фактор развития высшего образования в области физической культуры и спорта // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – №5 (78). – С. 151-154.
7. Digel H., Miao J. & Utz A. (2003). Hochleistungssport in China. Weilheim/Teck: Bräuer Gebauer, G. / Braun. S. / Suaud, C. / Faure, J.-M. 1999: Die soziale Umwelt von Spitzensportlern. Schorndorf.
8. Miao J. Die Sportwissenschaft in China. China Journal. Sport und Gesellschaft in China, o. J. 2006. (1), 21-25.

THE GAMES' OF THE XXXI OLYMPIAD OF 2016 IN RIO DE JANEIRO LEGACY

Dr. Roberto Maluf de Mesquita, Professor
University of San Paolo, Brazil

Abstract. *The Games' of the XXXI Olympiad of 2016 in Rio De Janeiro delivered many inspiring athletic achievements that were witnessed and shared by a vast global audience through record-breaking media coverage and unprecedented levels of digital engagement. against a backdrop of economic, political and social challenges, they also set new standards for legacy planning that have left an important heritage.*

Key words: *Olympism, The Olympic Movement, The Olympic Games, the Olympic Legacy, Games of the XXXI Olympiad.*

Planning for the legacy of the Olympic Games Rio 2016 did not start when the flame was extinguished on 21 August 2016, nor even did it start at the moment when Rio de Janeiro was awarded the Games in 2009. Rather, it was planned well in advance of the Olympic Games from the time the city first considered a candidature.

Once the city had made the decision to apply to host an edition of the Olympic Games, legacy figured prominently in all of its activities. In 2009, when the 121st IOC Session meeting in Copenhagen chose Rio de Janeiro as the host city for the 2016 Olympic Games, it did so on the basis of a sound candidature file in which legacy played an important role.

Throughout the process, foremost in the minds of the candidature team was consideration both of what Rio could bring to the Games, but crucially also, what the Olympic Games could do for the city. The Games plan foresaw four zones, and the candidature team noted that two of these zones were in areas of the city that were expanding rapidly and in need of housing and infrastructure for which development associated with the Olympic Games could provide a catalyst.

In the Maracana zone, there were plans to renovate the port and surrounding areas. And even before the Games were announced, there were plans for what would eventually become the Barra Olympic Park, to transform in an Olympic Training Centre after the end of the Games.

Meanwhile, the candidature file did not neglect the social benefits associated with organising the Olympic Games and these too figured prominently in what was a solid candidature file.

Once the Games were awarded, throughout the seven years of their preparation, and even during the Games themselves, legacy planning continued. This was all the more remarkable given the unprecedented challenges facing the country during that period. Several months on, even if the flame is out, the Games promise to leave a shining legacy.

The economical legacy of the Rio Games is as follows:

Rio 2016 created 70 new hotels and residences in Rio and invested BRL 5 billion in the tourism industry.

The construction of hotels and other infrastructure for the Games was estimated to require some 16,000 staff to work in the new buildings and residences, creating training and employment opportunities.

The Olympic Games helped the country to achieve record tourism figures in 2016. Over the 12 months, Brazil welcomed 6.6 million foreign tourists, which represents a 4.8% increase on the previous year. In terms of revenue generated by tourism in 2016, the total was US\$ 6.2 billion, an increase of 6.2% on the previous year.

Rio 2016 and SEBRAE, Brazil's small business association, worked together to help SMEs to apply for and win supplier contracts by upgrading their certifications and qualifications. SEBRAE's target was to generate 300 million BRL in revenues for SMEs through direct contracts with Rio 2016. The target was surpassed, with a generation of 390 million BRL in revenues for SMEs through 4,880

direct contracts. In addition, Over 13,000 SMEs participated in training programmes and brokerage services which offered them opportunities to participate in tenders of other Rio 2016 suppliers.

A survey conducted by the Social Policy Centre at the Getulio Vargas Foundation, headed by former Minister of Strategic Affairs and economist Marcelo Neri, concluded that "the Rio economy, from the point of view of people took off after the announcement of the Olympic venue, but once picked, the growth has not weakened".

Job creation accounted for 82% of Rio's local economic growth. The base of the social pyramid in Rio mostly benefited from the increase in labour income during the pre-Olympic period. The income of the poorest 5% grew 29.3% against 19.96% of the richest 5%.

The study also compared the changes in the services of the pre-announcement period of the Olympic Games (1992-2008) with the post-announcement period of the Games (2009-2016). The conclusion was that the seven years prior to the Games brought more progress than the previous period in areas such as public services, education, health and social development.

For each BRL1 invested in sports facilities, another BRL5 have been invested in legacy projects, helping to improve the quality of life for people beyond the Games.

The Olympic Games Rio 2016 have the power to leave an important social legacy not just for the people of Rio de Janeiro, but further afield in Brazil, South America and internationally.

Volunteers are a major contributing factor to the success of any Olympic Games. The enthusiasm that the Brazilians showed for volunteering was very positive and has helped to create a culture of volunteerism in the country.

Rio 2016 was able to count on the services of some 50,000 volunteers.

Over 240,000 people applied to become volunteers for the Olympic Games.

Applications were received from 192 different countries, with 60% coming from Brazil.

Applicants were aged from 16 to 80 years of age, with 50% of Brazilian applicants being 25 or younger.

50% of applicants were women.

Applicants who were selected were offered a one-year online English course, as well as specific training for their roles.

Local communities were involved in Games preparation and received training and skills that they will be able to use in their daily lives after the Games.

New equipment was installed in community centres in Rio. Members of nine underprivileged communities were given free training by domestic partner Cisco enabling them to work as technology network professionals.

At-risk women in poor communities in Rio were trained in design, quality control and basic managerial skills. They were hired to make the 22,000 cushions that decorated the athlete's apartments.

The IOC worked directly on projects intended to create a sustainable future for young people including Fight For Peace and UN Women's "One Win Leads to Another". The IOC continues to support their work with the young in Rio and Brazil.

Young apprentices received training in sports and event management, and were given first job opportunities at the Games.

Some 1,450 young professionals were offered training and skills in technology and subsequently jobs with Olympic Broadcasting services (OBS).

Once the Games were awarded, throughout the seven years of their preparation, and even during the Games themselves, legacy planning continued. This was all the more remarkable given the unprecedented challenges facing the country during that period. Several months on, even if the flame is out, the Games promise to leave a shining legacy.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КУБАНИ: СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

В.А. Передерий, кандидат социологических наук, доцент

Ю.А. Прокопчук, кандидат педагогических наук, доцент

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

***Аннотация.** Статья посвящена социологическому изучению физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи. На основе эмпирических данных социологического исследования, проведенного авторами статьи среди кубанского студенчества, определены мотивы, способствующие вовлеченности студенческой молодежи в физкультурно-спортивные практики, выявлены социальные и психологические качества, вырабатываемые у молодых людей в процессе двигательной активности и занятий спортом.*

***Ключевые слова:** физкультурно-спортивная деятельность, спортивные практики, студенческая молодежь, социализирующие качества, личность.*

В последние два десятилетия физкультурно-спортивная деятельность молодого поколения россиян привлекает особое внимание научного сообщества социально-гуманитарного знания. Ухудшение здоровья обучающихся на различных уровнях в системе российского образования, несостоятельность физического воспитания учащейся молодежи, ориентированной в основном на достижение определенных нормативов в сфере физической культуры, подстегивают неподдельный интерес ученых к этой проблеме. [5]. Так, историческая и педагогическая стороны изучения и анализа спортивной деятельности молодежи широко представлены отечественными исследователями, и связано это, прежде всего, с тем, что данная проблематика касается патриотического, нравственного и морально-этического воспитания молодых людей. Российские ученые отмечают формирование ряда социализирующих качеств личности, таких как: коллективизм, взаимопомощь, сплоченность, чувство долга, которые гармонично развиваются у молодых спортсменов с помощью занятий физической культурой и спортом.

Должное внимание исследователи уделяют и рассмотрению социально-психологической стороны физкультурно-спортивной деятельности молодежи. В этом аспекте разработан ряд теоретических и методических подходов в воспитании студенческой молодежи на основе использования педагогами и психологами в обучающей деятельности спортивных средств. Опубликовано большое количество работ, посвященных проблемам физической подготовленности обучающихся, определению уровня физического здоровья занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности в нашей стране с использованием соматометрических, физиометрических и функциональных методов научного исследования [4]. Тем не менее малоизученной остается социологическая сторона физкультурно-спортивной деятельности молодежи, которая, на наш взгляд, могла бы придать изучению данной темы комплексный и системный характер, определить условия и закономерности развития различных современных спортивных молодежных коллективов и объединений. В связи с этим, осенью 2019 года было проведено социологическое исследование среди обучающихся Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, позволяющее восполнить этот пробел.

С помощью анкетного опроса было выяснено, что регулярно делают утреннюю гимнастику 28%, систематически посещают занятия физической культуры в вузе 78%, профессионально занимаются каким-либо видом спорта 34% обучающихся. Полученные данные указывают на средний уровень двигательной активности со стороны молодежи, их увлеченность здоровым образом жизни. Интересными оказались данные относительно

гендерного распределения в вопросах досугового времяпрепровождения молодежью: 66% девушек предпочитают занятия в фитнес-клубах города, в два раза меньше юношей (32%), которые посещают городские спортивные залы. К мотивам, способствующим повышению уровня активности вовлеченности студенческой молодежи в физкультурно-спортивную деятельность, респонденты относят: следование ЗОЖ и отказ от вредных привычек (38%), дружескую поддержку и солидарность (25%), физическое совершенствование собственного тела (23%), самоутверждение и самореализацию (14%). Мотивация студенческой молодежи Кубани к занятиям физкультурно-спортивной деятельности определенным образом схожа с системой мотивации студенческой среды Курского региона РФ. Так, Ю.М. Пасовец, изучая физкультурно-спортивную деятельность как фактор здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи, выделил следующие категории мотивации молодежи к занятиям физической культурой: мотивы сохранения и поддержания физического, психологического и социального здоровья, мотивы собственного физического развития, мотивы самоутверждения в спорте, мотивы социального общения, мотивы развития умений самообороны [2]. В связи с чем можем утверждать, что студенческая молодежь в разрезе других возрастных категорий россиян хорошо интегрирована в сферу массового спорта и занятиями физической культурой.

Если брать во внимание территориальное распределение, то среди молодых людей, имеющих краевую прописку (сельские жители Кубани), посещают спортивные залы лишь 17%. К основным причинам такого отношения к физкультурно-спортивным практикам со стороны сельской студенческой молодежи относятся: отсутствие в сельской местности спортивных залов, оснащенных современными тренажерами и спортивным оборудованием (62%); нехватка свободного времени по приезду на выходные домой, отягощенность домашними делами и хлопотами (34%); нежелание заниматься физической культурой в родном поселке (4%).

В ходе социологического анализа данных удалось выявить ряд социальных и психологических качеств личности, которые, по мнению кубанской молодежи, вырабатываются в процессе двигательной активности и занятий спортом: дисциплинированность (23%), ответственность (21%), трудолюбие (17%), самоорганизация (15%), коммуникабельность (13%) и оптимизм (11%). Выявленные в ходе анализа данные индивидуальных социально-психологических качеств студенческой молодежи, приобретенные ими в ходе занятий спортом и физической культурой, во многом совпали с результатами исследований отечественных ученых А.М. Кадырова и С.Б. Олонец в области изучения социально-значимых качеств личности, способствующих вхождению в трудовую жизнь. Ростовские ученые из Академии физической культуры и спорта разделили качества, способствующие повышению конкурентоспособности молодежи на рынке труда, на четыре группы (деловые, коммуникативные, психоэмоциональные, индивидуально-психологические) [1]. Таким образом, с помощью выработанных социально-значимых качеств личности обучающиеся выстраивают в ходе социального взаимодействия равноправные взаимоотношения с другими субъектами спорта.

Среди студентов начальных курсов (1 и 2 года обучения) отмечен более высокий показатель потребности молодых людей в помощи и активном содействии со стороны образовательных учреждений к организации и проведению ряда мероприятий, способствующих физическому совершенствованию, чем у старших курсов (52% к 22%). Это указывает на незрелость, несформированность четкой жизненной активной позиции у более молодых людей в их отношении к системным занятиям физической культурой и спортом во время обучения в вузе, имеющиеся определенные трудности в нахождении оптимальных для ЗОЖ молодого человека видов спорта, в подборе правильного питания, расчете времени и физических нагрузок. Большинство студентов готовы к физическим нагрузкам и спортивным тренировкам, осознавая важную роль двигательной активности для собственного здоровья и работоспособности. Как мы утверждали ранее (из результатов авторских социологических исследований), для повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом

молодое поколение предлагает в системе физического воспитания ориентироваться на реальные физиологические особенности молодежи, опираться на передовой советский спортивный опыт и внедрять в практику постоянно растущие современные технологии [3]. В свою очередь, со стороны образовательных учреждений требуется постоянная работа, направленная на вовлечение студенческой молодежи в физкультурно-спортивную деятельность, с созданием условий, обогащающих собственный спортивный опыт молодых людей с использованием методов физического воспитания и способствующих гармоничному всестороннему развитию личности.

Литература:

1. Кадыров А.М. Социально-профессиональные аспекты физкультурно-спортивной деятельности / А.М. Кадыров, С.Б. Олонец, М.А. Бабаев // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. – 2019. – №3. – С. 226-230.
2. Пасовец Ю.М. О мотивации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи / Ю.М. Пасовец // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2016. – № 1. – С. 170-178.
3. Передерий В.А. Физическая культура как часть этической составляющей личности / В.А. Передерий // Диалогическая культура педагога: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Армавир: Армавирский государственный педагогический университет, 2019. – С. 162-165.
4. Попова Н.В. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на здоровье студенческой молодежи / Н.В. Попова // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – №4-3 (48). – С. 165-168.
5. Фирсин С.А. Формирование ценностного отношения учащейся молодежи к физкультурно-спортивной деятельности / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева, Ф.Р. Сибгатулина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №10 (140). – С. 194-197.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОДЕЛИ ПРОГРАММЫ СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Ю.А. Прокопчук, кандидат педагогических наук, доцент

Б.В. Слободянюк, обучающийся

С.А. Исмаилов, обучающийся

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

***Аннотация.** Работа посвящена проблеме изучения социально-педагогических критериев формирования программы современных Олимпийских игр.*

***Ключевые слова:** Олимпийские игры, программа, игры, критерии, социальный, спорт.*

Олимпийские игры можно рассматривать как социальный институт распространения и освоения системы ценностей культуры, составляющих предметную основу спорта и определяющих как воспитательный, так и культурно-исторический потенциал.

В силу особой природы спорта олимпийское движение включает в себя как обмен национальным опытом и международное сотрудничество, так и неантагонистическое соперничество народов, стран и континентов в области развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности. Олимпийские игры – всемирный форум демонстрации и популяризации успехов, достижений в этой сфере [2].

Виды спорта – своеобразная совокупность ценностей культуры двигательной деятельности. Каждый из них представлен определенной системой двигательных действий, состав которых определяет как предметную структуру спорта и содержание соревновательной деятельности, так и состав способностей, необходимых для рационального и эффективного осуществления [3]. При этом через унифицированную шкалу оценки спортивных достижений (спортивная классификация), куда относятся качественно различные способности, они становятся количественно соизмеримыми. Эти способности как элементы культуры личности частично фиксируются Олимпийской хартией в виде олимпийских идеалов (принципов) и выступают в качестве критериев отбора видов спорта для включения в программу современных Олимпийских игр.

Олимпийские игры считаются одним из достижений нашей цивилизации. основополагающие принципы и правила Олимпийских игр современности определены Олимпийской хартией, из которой очевидно, что развитие и укрепление общечеловеческих ценностей может происходить и через соревновательную деятельность, основу которой составляет спорт [5].

Международный олимпийский комитет устанавливает программу Олимпийских игр, которая систематически пересматривается после проведения каждой игры согласно Правилу 53. При формировании программы учитываются многие факторы, тенденции и критерии. Так, например, неприемлемы виды спорта, дисциплины или виды соревнований, в которых результаты главным образом зависят от механической движущей силы, поскольку олимпийский спорт ориентирован в первую очередь на эффективное, рациональное и активное двигательное действие самого человека.

Однако установленные Олимпийской хартией критерии отбора – распространенность, международное признание, доступность – лишь фиксируют процесс распространения и освоения культуры спорта, но не являются его организующим и направляющим началом. Критерии ориентации на гармоничное развитие способностей практически не применяются и не имеют четко выраженных параметров отбора. Критерии отбора видов спорта по составу ценностей культуры, моторики человека в Олимпийской хартии, по сути, отсутствуют.

В своей работе мы опирались на исследования известного ученого и теоретика физической культуры и спорта профессора Г.Г. Наталова [4], в частности на его известную

теорию двигательной деятельности, которая представляет активную форму взаимодействия со средой и окружающим миром с целью его освоения и изменения пространственно-предметных отношений и противоречий.

В связи с этим элементы культуры двигательной деятельности, представленные в отдельных видах спорта, дифференцируются по следующим позициям:

– по формам двигательной деятельности (естественные, групповые, моделирующие, ранжирующие);

– по составу двигательных действий (основанием для данной классификации взято положение о том, что на человека действуют три силы: сила тяжести, сила отталкивания и сила уравнивания; в соответствии с этим все действия человека можно классифицировать на: баллистические действия преодоления, циклические действия перемещения и согласование действий);

– третий элемент культуры двигательной деятельности представлен участвующими в работе функциональными системами (энергетическое обеспечение, управление и связь, мотивация, групповая интеграция действий).

Все три элемента культуры двигательной деятельности можно объединить и представить в виде системы, содержащей взаимопроницаемые элементы. Для каждого из видов спорта их соотношение специфично: одни из элементов играют для достижения спортивных результатов ведущую, другие – вспомогательную роль. Образовательная и развивающая роль вида спорта определяется составом и значимостью всех элементов. Программа современных Олимпийских игр должна быть представлена совокупностью наиболее информативных видов спорта и обладать наибольшим охватом основного фонда элементов культуры двигательной деятельности.

Прообразом «периодической системы» элементов культуры двигательной деятельности, как основы комплектования модели программы Олимпийских игр, может служить предложенная классификация видов спорта по составу двигательных действий и развиваемых способностей:

– баллистические действия преодоления (прыжок, удар, бросок);

– циклические действия перемещения (бег, плавание, гребля);

– аддитивные действия согласования (художественная гимнастика).

По формам двигательной деятельности (основаны на использовании функциональных систем организма):

– групповые – совместные, ролевые, основанные на использовании функциональных систем групповой интеграции действий;

– моделирующие – имитационные, основанные на использовании функциональных систем абстрактного мышления;

– ранжирующие – соревнования, основанные на использовании функциональных систем самосохранения.

По специфике участвующих в работе систем:

– энергетическое обеспечение;

– управление и связь;

– мотивация;

– групповая интеграция действий.

Имеется в виду популяризация и развитие тех видов спорта, которые еще не получили широкого распространения, однако обладают высоким воспитательным, образовательным и социально-культурным потенциалом [6]. Таким образом, дальнейшая разработка предложенной классификации видов спорта по основным параметрам культуры двигательной деятельности позволит: оптимизировать программу современных Олимпийских игр, моделировать новые виды спорта, содействовать целенаправленному, всестороннему развитию человека через освоение культуры двигательной деятельности. Вышеизложенные теоретические положения позволяют оптимизировать программу современных Олимпийских игр. При этом спортивные состязания как способ выявления,

сравнения и демонстрации спортивных достижений являются одной из составляющих культуры спортивной деятельности. Их предмет – формирование спортивных достижений как интегральных показателей уровня развития и степени использования двигательных возможностей человека. Состязания не составляют сущность спорта; они лишь являются механизмом ее реализации. Спортивные соревнования – это общественно регламентированная форма организации и проведения спортивных состязаний [1]. Олимпийские игры – одна из форм распространения и совершенствования культуры спортивных состязаний. Сущность спорта состоит в культуре двигательной деятельности, ее развитии, распространении и освоении.

Литература:

1. Круглик И.И. Влияние олимпийского образования на современное общество / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Олимпийское движение: история и современность: сборник статей / под общ.ред. Н.В. Рекутиной. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – С. 234-240.
2. Моисеев А.С. Олимпизм как фактор межкультурных взаимодействий и миролюбия в современном обществе: автореф. дис. ... канд. соц. наук. – Ростов-на-Дону, 2013. – 24 с.
3. Наталов Г.Г. Введение в физическую культуру: Учебное пособие. – Краснодар: КГАФК, 1995.
4. Наталов Г.Г. Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история, методология) / дис. в виде науч. доклада на соискание д-ра пед. наук. – Краснодар, 1998. – 107 с.
5. Наталов Г.Г. Спорт как социальный институт формирования культуры двигательной деятельности / Олимпийское движение и социальные процессы. Сборн. матер. междунар. конфер. – СПб, 1994. – С. 52-59.
6. Поликарпова Г.М. Олимпийское образование в педагогических коллективах // Олимпийское движение: история и современность: сборник статей / под общ. ред. Н.В. Рекутиной. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – С. 187-190.

THE OLYMPIC EDUCATION IN POST-SOVIET COUNTRIES OF MIDDLE-ASIA REGION

Dr. Mansur Rakhmanov, Professor
National Olympic Academy, Turkmenistan

Abstract. *The paper is about organization of the Olympic Education in Post-Soviet countries of Middle-Asia region.*

Key words: *Olympism, The Olympic Movement, The Olympic Games, The Olympic Education.*

The mission of the National Olympic Committees of the Post-Soviet countries in Middle-Asia region is to develop, promote and protect the Olympic Movement within territories of neighbor republics, in accordance with the Olympic Charter.

To ensure their mission, the National Olympic Committees of the Post-Soviet countries in Middle-Asia region benefits from the assistance of the government and the local authorities through conventional agreements of partnerships. Their NOCs can also establish cooperative relations with any other continental or international sports institutions following the acting legal regulations.

The main objectives of the Committees are:

- Promoting, advocating and protecting the Olympic movement within territories of the Post-Soviet countries in Middle-Asia region, implementing basic principles and values of the Olympic in particular in sports and education;
- Promote the Olympic education, physical and cultural education of citizens by participating in the implementation of Olympic education programs in educational institutions;
- Ensure compliance of the Global Olympic Charter in the of the Post-Soviet countries in Middle-Asia region;
- Promotion and development of physical education for getting a higher achievement;
- Promote and providing development of physical and sports education, including public sports;
- Facilitate the provision of clean sports, including through the adoption and implementation of the requirements of the International Anti- Stimulant Code;
- Promote prevention and elimination of various forms of discrimination and violence in sport;
- Support measures for health care and health protection of athletes;
- Conduct the international activities and representations of the Middle Asia Countries in international organizations with a view to strengthening the status and promotion of Tajik sports in the international arena.

To achieve the goals of this charter, the Committee shall pursue the legislative provisions and take into consideration the requirements set forth in the Global Olympic Charter, carry out the following activities, which are the subject of the activities of the Committees:

- promote the Olympic movement principles in the Middle Asia Countries, disseminate and enhance knowledge on Olympic, Olympic movement and Olympic Games in educational institutions and sports training institutions, to facilitate the establishment of organizations whose activities are aimed at the development of Olympic disciplines;
- recognizing and implementing the Global Anti- Stimulant Code, ensuring the harmonization of the policies and the rules of anti-stimulant with the International anti-stimulant Code;
- introduce the Middle Asia Countries in the Olympic Games, Asian Games and regional, global and global sports events, organized by the International Olympic Committee, the National Olympic Association or the Olympic Games of Asia;

- participate in preparation, development and provision of the national teams of the Middle Asia Countries for all types of sports in their participation in the Olympic Games, Asian Games and other international sporting events in co-operation with the authorized state bodies in the field of physical education and sports, national sport federations, federations sports on the type of sports and other organisation related to physical training activities that involved in development, promotion and mass mobilization of the Olympic movement;

- develop and implement programs for preparation of Middle Asia Countries sportsmen and participation of Olympic athletes in the Olympic Games, Asian Games and other sporting events in co-operation with the authorized government body in the field of physical education and sports, republican sports federations, sport federations of the type Olympic Games and other Physical Education Organizations established for the development, promotion and mass mobilization of the Olympic movement;

- participate in preparation and reorganization of managers and other specialists in the field of sports, organization of scientific-practical conferences, courses and seminars;

- providing sports clothing, travel, living and insurance of members of the Olympic Committee of the Middle Asia Countries in the Olympic Games, Asian Games and other international sports events organized by the International Olympic Committee, the National Olympic Committees or the Olympic Games of Asia;

- determine the Olympic Games of the Middle Asia Countries and mobilize it to participate in the Olympic Games, Asian Games and other international sports events organized by the International Olympic Committee, the National Olympic Committees or the Olympic Games of Asia;

- to represent and protect the interests of the Middle Asia Countries Olympic teams and their members during the preparation and participation of the Olympic Games, Asian Games and other international events carried out by the International Olympic Committee, the National Olympic Committees or the Olympic Games of Asia;

- in the territory of the Middle Asia Countries in accordance with the Charter the measures to protect the rights of using the symbols of the Olympic, poems, flags and songs, the names of the Olympic, Olympic Games, Olympiad and the words made by them to the International Olympic Committee have;

- participate in the International Olympic Committee, the National Olympic Committees and the Asian Olympic Council, including the Olympic Games, organize and conduct activities in the framework of these programs;- Establishing the Organizing Committee of the Games (hereinafter the Organizing Committee) and together with the Organizing Committee strictly fulfilling the requirements of the Global Olympic Charter established by the Olympic Games or Games of Asia, in connection with organizing and conducting these games;

- the sign, flag, song and song the words "Olympic", "Olympiad" shall be used in according to the procedure established by the International Olympic Committee;

- the sign and other attributes of Committee shall be used following the procedure established by the legislation of the Middle Asia Countries and the Global Olympic Charter;

- establish and support the Olympic academies, Olympic museums, and cultural events on the Olympic movement;

- submit to the International Olympic Committee amendments to the Global Olympic Charter and the Olympic movement, including the establishment and holding of Olympic Games;

- implement international activity, introduce the Middle Asia Countries in international organizations and participate in the activities they hold;

- all support and promotion of participation of women and adolescents and youth in the development of Olympic movement in the Middle Asia Countries;

- promote the development and development of culture and art in the field of sport and Olympics, including cultural and sporting events and physical and sports education;

- introduce the Olympic movement of Middle Asia Countries, stakeholders and participants of the Olympic movement of Tajikistan in government bodies, other organizations irrespective of organizational and legal forms, including international sports associations;
- development of public sports, higher achieving sport and preparation of sports reserves;
- coordination of activities of the members of the Committee - sports federations in the field of Olympic movement, higher achieving sports, public sports;
- participate in the creation and support of funds and charitable organizations with a view to promoting the development of the national sport and higher achievements in the Middle Asia Countries;
- to carry out business activity or other activity which brings income, including the production of goods and services, lottery, acquisition and realization of the property, property rights and non-financial assets, securities, participation in economic activities, gaining income in cash or in the natural form from advertising services, sponsorship advertisements, income from the use of intellectual property or personalization in form of property(including money);
- promote the development and introduction of advanced and contemporary directions of research, experiments, inventions, effective models and technology in the sport;
- take the necessary measures to ensure the health and well-being of athletes;
- protect the interests of athletes, coaches, judges and other specialists, as well as sportsmen;
- establishment of commercial organizations, whose profit is directed to achieving the statutory goals of the Committee;
- gaining of charitable funds, donations, assistance to individuals and legal entities, and other non-legislative acts, as well as the implementation of charitable activities;
- maintenance of promotion, development and introduction of advanced research areas in the field of physical education and sports;
- Implementation of other types of activities in accordance with this charter and current legislation of the Middle Asia Countries.

The Olympic Values Education Programme (OVEP) is a series of free and accessible teaching resources that have been created by the IOC. Using the context of Olympic sports and the core principles of Olympism, participants are encouraged to experience values-based learning and to assume the responsibilities of good citizenship. It communicates the benefit of sport and physical activity through an understanding of Olympism and its impact on individual health, enjoyment, and social interaction.

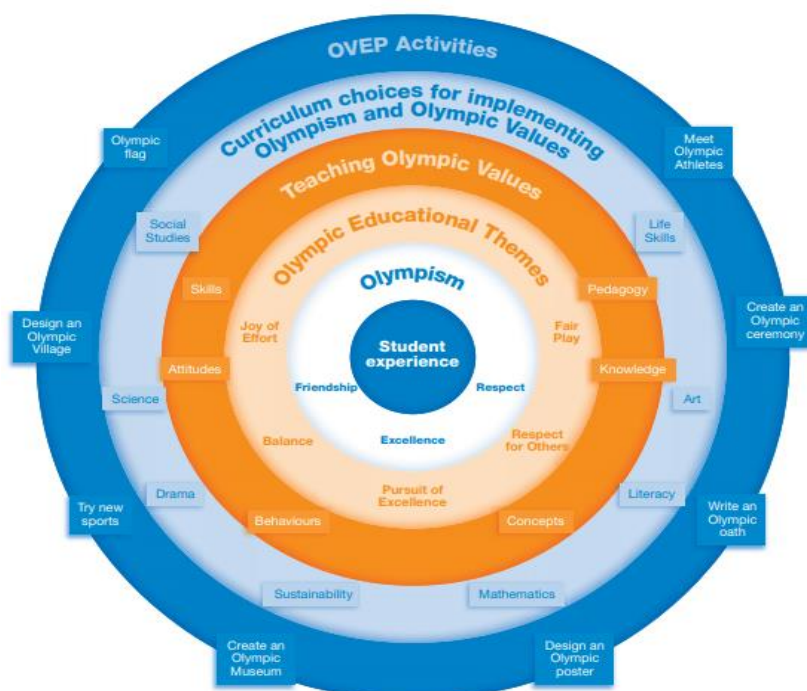


Figure 1. Concept of Olympic education in Tajikistan

The programme aims to realize the Olympic ideal of building a better world through sport by means of a curriculum that uses sport pedagogy and focuses on values-based learning.

The cornerstone of the programme is the Olympic ideal that 'learning involves the whole body, not only the mind'. OVEP uses Olympic sport traditions and positive sporting values as the context for teaching life skills, values and life-long participation in sport for a healthy lifestyle.

These educational themes, aimed at transmitting a contemporised version of the Olympic principles, are the basis of the OVEP programme.

- experiencing the Joy of effort learning to Play Fair
- practising Respect for oneself and others
- pursuit of Excellence
- living a Harmonious and Balanced Life of Body, Will and Mind

Thus, OVEP can enrich existing educational materials and help improve academic performance in addition to civic responsibility, through its activity-based approach. Respect for cultural diversity and educational systems are integral drivers of the programme.

References:

1. Kruzhkov D.A. The Olympic sport as a factor of social development / D.A. Kruzhkov // 50th International Session FOR Young Participants Proceedings. – Ancient Olympia, 2011. – P. 140-149.
2. Leontieva N.S. Content Formation of the discipline «Olympic education» taking into account current trends in the development of the international sports and Olympic Movement / N.S. Leontieva, L.S. Leontieva, M.V. Koreneva, N.Y. Melnikova // Theory and practice of the Olympic education: traditions and innovations in sports, tourism and social sphere. – Krasnodar, 2018. - P. 28-33.
3. Melnikova N.Y. The history of physical education and sport: a textbook / N.Y. Melnikova, A.V. Treskin; under the editorship of professor N.Y. Melnikova. – 2nd ed. revised and expanded. – M.: Sport, 2017. – 432 p.
4. Nurberdyev K. Olympic Education in Tajikistan/ K. Nurberdyev, O.V. Shpyrnya // Theory and practice of Olympic Education: Traditions and innovations in Sports, Tourism and Social Sphere: Proceedings of the international Conference. – Krasnodar, 2019. – P. 55-60.

СООТНОШЕНИЕ СИЛ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МИРОВОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОБЫТИЙ, ПРОШЕДШЕГО В 2019 ГОДУ XVII ЧЕМПИОНАТА МИРА

С.А. Сорокин¹, преподаватель

А.В. Лыткин², старший преподаватель

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

²ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Краснодар, Россия

***Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные вопросы современной легкой атлетики в свете событий прошедшего в городе Доха (Государство Катар) чемпионата мира. В результате анализа выступлений сборных команд определяются возможные перспективы развития легкоатлетического спорта в мире и в России.*

***Ключевые слова:** нейтральные атлеты, федерация легкой атлетики, неофициальный медальный зачет, тенденции развития.*

Введение. Чемпионаты мира в каждом виде современного спорта служат наиболее ярким отражением тех тенденций, которые происходят в данном виде спорта в данное время. Безусловно, таковым является и чемпионат мира по легкой атлетике для всей современной легкоатлетической жизни. Проходящий один раз в два года летний чемпионат отражает соотношение сил, сложившееся в легкоатлетическом мире, и те направления, по которым будет развиваться легкоатлетический спорт в ближайшие годы.

Целью работы стало: определить на основании анализа официальных источников и статистических данных основные направления развития легкой атлетики как вида спорта на ближайшие годы, а также выявить соотношение сил на мировой арене в ближайшей перспективе.

Результаты и их обсуждение. XVII чемпионат мира по легкой атлетике проходил 27.9.-06.10.2019 г. в городе Доха (Катар). О высокой степени популярности и распространенности этого вида спорта свидетельствует широкое представительство стран-участников – 210 (из 214 членов федерации) и большое количество атлетов, заявленных на все виды чемпионата – 2043 [6].

Одним из важных событий чемпионата стало дальнейшее расширение программы соревнований. Была проведена смешанная эстафета 4x400 м. В течение шести чемпионатов, с 2005 по 2015 год, программа соревнований оставалась неизменной и включала 47 видов (24 мужских и 23 женских). Однако на чемпионате мира в Лондоне, проходившем в 2017 году, в перечень проводимых видов была включена ходьба у женщин на 50 км. Теперь же с добавлением смешанной эстафеты количество проводимых видов увеличилось до 49 [5, 6]. Добавление еще одного эстафетного вида должно повысить зрелищность соревнований в целом и еще больше привлечь зрительский интерес к ним.

Другим ключевым событием стало изменение названия федерации, утвержденное конгрессом, который прошел в преддверии чемпионата. Таким образом, действующая аббревиатура (IAAF), под которой федерация выводила своих спортсменов более 100 лет, с 2020 года будет изменена на WA (World Athletics). Как выразился президент Всемирной федерации легкой атлетики С. Коэ, несмотря на то, что новый логотип и аббревиатура еще не были введены в действие, они уже более узнаваемы, чем старая символика федерации [6].

В соотношении сил на мировой арене также происходят изменения, которые ранее отмечали различные авторы [1, 2, 3, 4]. Это, прежде всего, продолжающееся отставание стран Европы в медальной гонке. Если на предыдущих чемпионатах 4 или более стран, представляющих эту часть света, входили в десятку лучших в мире, то на прошедшем

чемпионате лишь три сборные Европы (Великобритания, Германия и Нидерланды) смогли попасть в это число.

Сохраняется доминирующее положение атлетов сборной США, которая на протяжении последних шести чемпионатов лишь дважды упускала лидерство. Всего же за историю чемпионатов мира сборная США 12 раз одерживала победу в неофициальном медальном зачете. Также традиционно сильны сборные Кении и Ямайки, что говорит о высокой популярности и развитии легкой атлетики в этих странах. Однако, если легкоатлеты Ямайки успешно выступают в основном на спринтерских дисциплинах, то кенийские легкоатлеты доминируют в видах, требующих преимущественного проявления качества выносливости.

Следует также обратить внимание и на постоянно прогрессирующую китайскую команду, занявшую на этом чемпионате неофициальное четвертое место. Видимо, упомянутые сборные будут задавать тон и на предстоящих чемпионатах и Олимпийских играх.

Нужно также отметить выступление представителей России на чемпионате мира в Катаре. Отстранение отечественной федерации уже который год лишает наших атлетов возможности выезжать на крупнейшие соревнования в составе единой сборной, в единой форме и выступать под национальным флагом страны [2, 3]. К соревнованиям было допущено лишь 30 российских атлетов, при этом один из наших лидеров так и не смог выступить на соревнованиях из-за полученной перед самым стартом травмы. Такое положение, конечно, сильно ослабляет выступление команды. Однако статистика говорит о том, что представители России, выступая в статусе независимых спортсменов (ANA), тем не менее, показали лучший результат со времен домашнего чемпионата мира-2013. На счету россиян 2 золота, 3 серебра и 1 бронза. При этом в медальном зачете они смогли опередить все команды Европы. Это говорит о все еще большом потенциале, который сохраняет наша легкая атлетика, высоком профессионализме наших тренеров и силе духа лидеров сборной команды страны.

В связи с вышеизложенным, можно сказать, что популярность легкой атлетики в мире сохраняется. Об этом свидетельствует высокое представительство на чемпионате мира стран-участниц, а также большое количество участников соревнований. Руководство федерации пытается повысить зрелищность и конкурентоспособность вида введением новых эмоциональных дисциплин и повышением узнаваемости бренда мировой легкой атлетики.

В мире, наряду с признанными лидерами легкой атлетики, такими как США, Великобритания, Германия, появилась новая элита, страны, атлеты которых занимают стабильно высокие места на мировых форумах. Это, прежде всего, Кения, Ямайка, а также Эфиопия и активно прогрессирующий Китай. В десятку лучших стран мира в неофициальном медальном зачете периодически попадают самые разные страны Европы, Африки, Азии и Америки. Это говорит о постоянно сохраняющейся высокой конкуренции за лидирующие позиции в легкой атлетике в мире.

Российские легкоатлеты на прошедшем чемпионате оказали серьезную конкуренцию лидерам мировой легкой атлетики. Выступая, фактически индивидуально, без серьезной поддержки федерации легкой атлетики России, наши спортсмены, тем не менее, смогли войти в шестерку стран мира в неофициальном зачете, опередив при этом все другие страны европейского континента и многие сильные мировые державы. Это позволяет сохранять определенный оптимизм, надеясь на то, что потенциал российской легкой атлетики, накопленный за прошедшие десятилетия, позволит нашей стране выйти с честью из тяжелой ситуации, сложившейся сейчас.

Литература:

1. Мирзоев О.М. Анализ соотношения сил на международной легкоатлетической арене в олимпийском году (к итогам XIV и XV чемпионатов мира по легкой атлетике) / О.М. Мирзоев, О.В. Калинина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 66-70.

2. Сорокин С.А. Российская легкая атлетика на чемпионатах Европы: ретроспективный обзор и перспективы развития / С.А. Сорокин, С.П. Аршинник // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – №3(29). – С. 74-81.
3. Сорокин С.А. Сравнительный анализ выступления российских спортсменов на летних чемпионатах Европы по легкой атлетике 2014 и 2018 годов / С.А. Сорокин // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 268-270.
4. Соха Т. Европейская легкая атлетика на Олимпийских играх в Пекине-2008 и в Лондоне-2012 / Т. Соха, С. Соха, Т. Сковронек // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 1. – С. 68-70.
5. Материалы сайта легкой атлетики России. – Режим доступа URL: <http://rusathletics.info/category/nov/> (дата обращения 9 января 2020 года).
6. Материалы сайта Международной ассоциации легкоатлетических федераций. – Режим доступа URL: <https://www.worldathletics.org/competitions/world-athletics-championships/> (дата обращения 8 января 2020 года).

**GOVERNMENT-SPONSORED OLYMPIC EDUCATION
IN THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA**

Dr. Xue Ning Yan, Associate Professor
University of Kharbin, Kharbin, People's Republic of China

***Abstract.** The article describes the system of the governmental support for the Olympic Education programmes realization in the People's Republic of China.*

***Key words:** Olympism, Olympic Education, Olympic knowledge.*

Chinese culture is characterized by a high respect for education. Diligence is highly valued, especially among intellectuals. It is widely considered shameful that no mainland Chinese has been awarded a Nobel Prize so far. A college education is a goal that very many parents have for their children. College entrance is determined almost totally by the score on a national examination. A certain number of points may be added for outstanding sports performances, but this can be ignored if the department or university is not interested in having a good athlete to represent it. Letters of reference are not part of the admission materials. The emphasis on the Chinese national exam has led to an excessive study load on secondary school students. From Monday to Sunday pupils attend class after class; children are expected by their parents and teachers to pass endless exams; there is a lack of fun, physical activities and outdoor activities.

In China there is a stereotype that a strong body produces simple mind, which is expressed in the popular saying used to describe athletes, "four developed limbs and a simple brain". In short, the schools are fixed one-dimensionally on exams, which is turning children into dull boys and girls. Chinese children have been exploited, and more explicitly, Chinese students are forced to run a marathon at the speed of the 100-meter dash. Students are exhausted by the time they reach college, that is why college in China is nicknamed the "youth sanatorium." National statistics shows that Chinese students' health condition has been declining in the last twenty years. Some scholars have argued that a lack of regard for physical education has contributed to this. Chinese national statistics show that the percentage of nearsighted Chinese students has reached 28 percent in the elementary, 60 percent in secondary school, 85 percent in high school, and 90 percent in university. It is generally believed that one of the reasons for myopia is studying too long hours and in an unhealthy way.

In December 2015, the Beijing School Olympic Education Action Plan was formulated by the Beijing City Education Commission (the department of the city government responsible for education), and the 12-word guideline for Olympic education was put forward: "Taking the Opportunity, Promoting Development, Making the Contribution, Leaving the Legacy" (Beijing Olympic Education Standing Office 2006). Actually, the Beijing Municipal Education Commission and the Communication department of BOCOG were assigned to take the responsibility for planning and implementing Olympic education program in the schools, following, the Beijing Olympic Education Standing Office was set up by Beijing Municipal Education Commission. The office is in charge of the Beijing Olympic education program. The mechanism was formed in June, 2005, but the problem they were facing was how to do it and what Olympic education is, some of them had never even heard about it. As a first step, they browsed websites trying to find information about Olympic education. The YangFangdian Center Primary School of Olympic education practice commenced in 2002 attracted their attention, and immediately, an office member, Wei Qiang, interviewed Pei Dongguang and Zhou Zhengguang in a restaurant, and their talk about Olympic education lasted almost 4 hours. Afterwards, the Standing Office gathered directors of local education department from the 18 districts and counties of Beijing, around 80 people visited and viewed Yangfangdian Primary School Olympic education activities. From then on, Professor Pei got involved in their Olympic education promotion work. Another event worthy of being mentioned here, Pei Dongguang and professor Yang Tie Li jointly finished a research project entitled "Planning and Implementing Olympic Education Program in China", on 5 September, 2015, "Jiu San Scholars Commission" (a democratic party, Professor Yang and Pei are member of the party)

organized a thematic workshop for the research, professor Yang and Pei delivered a lecture lasting two hours, with four topics addressed as follows:

1. Value of Olympic Education,
2. Objective of Olympic Education in China,
3. Planning and Implementing Olympic Education in China,
4. Introduction of foreign Olympic Education Programmes.

The Minister of Beijing Education Commission, three Presidents from Beijing Sports University, Capital Institute of Physical and Faculty of Kinesiology of Beijing Normal University and scholars Ren Hai and media, thirty people attended the workshop. According to that document, Beijing School Olympic Education Action Plan was printed out on December 5, 2015. The general introduction of the contents of the plan follows below.

The objectives of Olympic education are:

- to spread the Olympic knowledge and promote the Olympic Spirit;
- to encourage students to broaden their international vision through Olympic international exchanges;
- to promote competition events and increase audiences for the bringing Olympic sports knowledge into the physical education curriculum and enhance the development of sports activities at schools;
- to leave a lasting education legacy of the Olympic values through staging colorful Olympic theme education activities among the students.

The legacy of Olympic education should be:

- to cultivate Olympic understanding and international vision among students who observe a code of ethics
- a number of Olympic education model schools
- an educational mechanism to carry forward the Olympic spirit
- an Olympic education research institution
- a number of excellent works by students on the Beijing Olympics.

Tasks and measures should include:

- integrating Olympic education into regular school curricula. That is, to bring Olympic education into the construction of morality, curricular structure and physical education;
- developing Olympic theme educational activities, such as contests for photographs, drawings, poem, calligraphy, seal cutting, writing and English speeches, and Olympic summer camp;
- setting up Chinese Olympic Education Model Schools to promote Olympic education at primary and secondary schools;
- exploring and developing curriculum resources;
- enhancing Olympic education research and training of teaching staff.

References:

1. Anagnost Ann, "The corporeal politics of quality (suzhi)," *Public Culture*, Vol. 16, No. 2 (2014)
2. Brownell, Susan, *Training the Body for China: Sports in the Moral Order of the People's Republic* (Chicago: University of Chicago Press, 2015) Google Scholar.
3. Hai Ren "Olympic education and cross-cultural communication," in Hai Ren, Lamartine Dacosta, Ana Miragaya and Niu Jing (eds.), *The Olympic Studies Reader*, Vol. 1 (CD Rom version; to be published by the Beijing Sport University Press).
4. Hai Ren, *Aolinpikeyundong (The Olympic Movement)* (Beijing: People's Sports Publishing House, 1993, 2005).
5. Hairong Yan, "Neoliberal governmentality and neohumanism: organizing suzhi/value flow through labor recruitment networks," *Cultural Anthropology*, Vol. 18, No. 4 (2013).
6. Kipnis Andrew, "Suzhi: a keyword approach," *The China Quarterly*, No. 186 (2006)
7. Ning, Wu, Baolin, Sun, and Yu, Long (eds.), *Canzhengyizhenganlixuan: Beijing juan (Selected Case Studies in Participatory and Consultative Government: Beijing Volume)* (Beijing: Central Compilation and Translation Press, 2017), pp. 19–23.
8. Polzikova E.V., Zadneprovskaya E.L. Olympic Education as a mean of preschool education In: *Physical culture and sport. Olympic education: Proceedings off ttheInternattiionallSciientiiffiic and PracttiicallConference* (February 11, 2019). Part 2. Krasnodar, 2019. P.265-268.
9. Shen Geng, *TiyanAolinpike (Experiencing the Olympics)* (Beijing: Beijing Sport University Press, 2018), p. 5Google Scholar. The English translation in the book was done by the author.

THE SYSTEM OF SCHOOL OLYMPIC EDUCATION IN THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

Dr. Xue Ning Yan, Associate Professor
University of Kharbin, Kharbin, People's Republic of China

***Abstract.** The article describes the Olympic Education system for the pre-school and school levels realized in the People's Republic of China.*

***Key words:** Olympism, Olympic Education, Olympic Values, Olympic Games.*

What Olympic Education Values Can Contribute to China? The values of Olympic education can provide a corrective to the current state of the educational system in China. Since the founding of the People's Republic of China (1949), educational theory has emphasized a trinity of the education system consisting of physical education, aesthetic education and moral or character education, which is also similar to the key point of Olympic education, which aims to develop students with all-around qualities. However, the Chinese educational system was never able to fully implement this theory. Olympic education can exercise the function of changing the ideas and philosophy of education in China. Olympic education can also influence the students' attitudes and understanding of life, the value of their bodies, the value of sports, the value of beauty, and ultimately their personalities. This would also increase the value placed on physical education, musical education, and aesthetic education in China.

Integrating the values of Olympic education into the Chinese educational system is a way to enrich the current education idea and model, which is stiff and rigid, over-disciplined, and short-sighted, and to make our school education model more diverse and colorful. In Olympic education it was important to emphasize emotional and aesthetic concepts as a corrective to academic knowledge. In particular, it has the ability to teach sacred (that is, a sense of holiness, which Chinese students generally lack because most urban Chinese are non-religious), beauty, dignity, respect, friendship, romanticism, excellence, peace and cooperation. These can be experienced by students throughout Olympic theme activities, which should also be highlighted by emotions of enthusiasm, happiness and creativity.

"Participation" (canyu) has also been very important in China's Olympic education, inspired by Coubertin's maxim that "the most important thing is to participate." This is because it is generally felt that today's children, who are only children because of the one-child policy, have been spoiled so that they are selfish and afraid of getting hurt. Therefore educators have emphasized that students should be active, get involved, be engaged – as one of the popular Olympic slogans puts it, "I participate, I contribute, I am happy" (wo canyu, wo fengxian, wo kuaile). The four elements of sacred, dignity, respect, romanticism were defined as a capitalist idea and forbidden to mention during the Chinese cultural revolution. The class struggle at that time dominated Chinese ideology and society. Hatred between people was promoted. So hosting the Olympic Games of 2008 for example offered the Chinese a chance as Olympism refers to: "Olympism is a philosophy of life whose goal is to place sport at the service of harmonious development of man, with a view to encourage the establishment of a peaceful society concerned with preservation of human dignity". Another benefit concerned personally may be that the Olympic education is providing a chance in Beijing for ordinary people to experience and involve themselves in the Olympics. "People's Olympics", one of the three Beijing Olympic ideas of "Green Olympics, Technical Olympics, People's Olympics", can be achieved with Olympic education, since Chinese only believed the Olympics are games lasting for 17 days, the meaning of which is only jumping and running, some citizens may complain that a huge amount of money and human capital invested in the Games is only for 17 days of athletic competition, and that it will be difficult for us to buy a ticket to watch the athletes' performance in person. More Chinese accept the idea that the games is a cultural and educational event, which means the games are worthy for Chinese society.

As a lady, Liu Xiao Li, an official of Beijing Administration of Education, said on the occasion of Yangfangdian Primary School mini Olympic Games, “I was moved to tears the moment an Olympic angel lit the Olympic flame and by the pupils on the stage reciting Cobertin’s Ode to Sport”. I love Olympics since I have already been involved in Olympic education theme activities three times before. Olympic Education is welcomed by Chinese students and hereby, I’d like to put the question “why is that so?”.

To answer this question, firstly we should figure out “what is value?”, generally speaking, what I want value to be for me. Olympic education provides the Chinese student more freedom and space for their creative activities, without the feeling of inhibitions, which is needed by Chinese students due to the current situation in school.

The Difficult Genesis of School Olympic Education Practice in China The history of Olympic education in China can be traced to as early as 1993, when Beijing first bid for the Olympic Games. A textbook entitled *The Olympic Movement* was edited by professor Ren Hai (Ren 1993). This was the milestone of the initiation of the Olympic curriculum in the physical education institutes and sports universities of China.

During Beijing’s bid for the 2008 Games, I designed the “Olympic Exhibition Tour of China” with funds from China Petroleum and Chemical Corporation. This was a set of 138, height 2m and width 1m, foamboard posters containing information about Olympic history and philosophy illustrated by more than one thousand vivid images. The exhibition toured six Olympic co-host cities, ten universities, and one hundred communities and reached almost one million people. A series of Olympic knowledge posters selected from the exhibition boards was distributed to around one hundred thousand schools.

After the success of the bid, we visited a couple of schools and told them about Olympic education and Olympism. The teachers looked at me with wonder in their eyes, since at that time, people believed that the Olympics were only games. By coincidence, I met a PE teacher in 2001, Zhou Chenguang from Beijing Yangfangdian Primary School. He accepted my idea. We decided first to organize an Olympic theme activity named the “Mini Olympic Opening Ceremony and Ancient Olympic Pentathlon” for the pupils. I had learnt this idea at the IOA during the postgraduate student seminar, where it is an annual ritual for the students to dress in togas and take part in sprint, the long jump, wrestling, the discus and the javelin. With almost a year’s preparations and without any funding, we designed the model, olive-branch crowns, angel wings for our “Olympic Angel Choir,” a torch stand (with flame-colored cloth blown upward with a fan, since a real flame would be too dangerous), and so on. It was a very difficult time, illustrated with a story. We bargained the price for constructing the torch stand with a carpenter, eventually reaching a deal of 200 RMB for the stand (less than 30 US dollars). During his work, the carpenter would chat with us and ask, “Why are you doing this and for what?”

We explained, “We are organizing a mini Olympic Games for our pupils to give students the experience of lighting the Olympic flame.” By the end of his work, the carpenter rejected our money. His only request was, “Could you please go to my hometown and give our children a chance, I live in a mountainous area”.

The events at Yangfangdian Primary School were very successful. In the morning on May 10, 2002, many people, including students’ parents, gathered on the campus. The students marched into the stadium representing different countries, wearing their traditional dress, speaking their language, and performing their traditional dances. An Olympic angel holding an Olympic torch lit the Olympic flame to the accompaniment of the Olympic song. During the event, the people were moved by the experience of Olympic spirituality, beauty, dignity and romance. The school also organized an Olympic angel chorus, Olympic garden, Olympic knowledge corridor, mini United Nations, etc. The school’s Olympic education activities attracted foreign and domestic media attention and it has become famous worldwide. In 2005, Yangfangdian Primary School was honored as the pioneer of Olympic education practice in China by BOCOG and the Chinese Ministry of Education. The certificate is located in the Yangfangdian school file of 2006.

Zhou Chenguang and I next established a “Grassroots Olympic Education Promotion Team.” This was four years before the government officially initiated Olympic education. The original goals of the Grassroots Team were to promote the concept of Olympism and Olympic knowledge; broaden students’ international vision with the opportunity of the Games; spread the concept of “healthy spirit in healthy body” with the idea of the “Olympic Angel” (defined as “strong body with beautiful heart”); promote “sport for all,” “sport as a way of life,” and “fair play” to Chinese people; and suggest that schools give students more outdoor activities by organizing Olympic theme activities.

During last years, the team worked out the planning and implementation of Olympic education, edited Olympic reference books for pupils and “Olympic Classroom” CDs, and set up a website for Olympic education called “Folk Website for Olympic Education” (<http://www.aoyun5.com>) and published more than 30 articles on Olympic Education in different journals and newspapers, such as “Exalting Olympic Spirit and Implementing Olympic Education”, “Olympic Education Value Practice in China”, “Olympics and Esthetics” and so on. In recent years, team members have delivered lectures to hundreds of schools and communities. The team also cooperated with mass media and the government to promote Olympic education, such as the TV programs “Olympic Dawn”, “Moments of the Olympics”, screened on China Central Television for 15 minutes everyday for a year on prime time and “365 Olympic Stories,” which were shown on Beijing Television for a year, 15 minutes everyday. “Bathe in the Glow of the Olympics” was a short documentary film about the Olympic Promotion Team’s visit to a prison in July 2016, where it organized Olympic theme activities for prisoners at the request of the government. The Olympic Promotion Team was invited by the Beijing City Government to assess and instruct the Olympic Education Model Schools and train 3,000 schoolteachers in Olympic education. Zhou Chenguang invented “soft” sports equipment for elementary school pupils, which was made out of inexpensive styrofoam and foam insulation materials and clear plastic packing tape, such as javelin, discus, shot put, hurdle, epee and so on. This enabled them to personally experience some of the Olympic events without fear of hurting themselves. The number of the team members has grown to around a hundred people. The team members consist of professors, teachers, students and people from all walks of life.

References:

1. Anagnost, Ann, “The corporeal politics of quality (suzhi),” *Public Culture*, Vol. 16, No. 2 (2014)
2. Brownell, Susan, *Training the Body for China: Sports in the Moral Order of the People's Republic* (Chicago: University of Chicago Press, 2015)Google Scholar.
3. Hai, Ren, *Aolinpikeyundong (The Olympic Movement)* (Beijing: People's Sports Publishing House, 1993, 2005).
4. Hairong, Yan, “Neoliberal governmentality and neohumanism: organizing suzhi/value flow through labor recruitment networks,” *Cultural Anthropology*, Vol. 18, No. 4 (2013).
5. Kipnis, Andrew, “Suzhi: a keyword approach,” *The China Quarterly*, No. 186 (2006)
6. Ning, Wu, Baolin, Sun, and Yu, Long (eds.), *Canzhengyizhenganlixuan: Beijing juan* (Selected Case Studies in Participatory and Consultative Government: Beijing Volume) (Beijing: Central Compilation and Translation Press, 2017), pp. 19–23.
7. Polzikova E.V., Zadneprovskaya E.L. Olympic Education as a mean of preschool education In: *Physical culture and sport. Olympic education: Proceediings off ttheInternattiionallSciientiiffiic and PracttiicallConference* (February 11, 2019). Part 2. Krasnodar, 2019. P.265-268.
8. Shen, Geng, *TiyanAolinpike (Experiencing the Olympics)* (Beijing: Beijing Sport University Press, 2018), p. 5Google Scholar. The English translation in the book was done by the author.

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

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

ЧАСТЬ 2

PHYSICAL CULTURE AND SPORT. OLYMPIC EDUCATION

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

PART 2

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. 14,4. Тираж 42 экз. Заказ №85.
Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.