

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**МАТЕРИАЛЫ
НАУЧНОЙ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА
КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
(21 - 28 СЕНТЯБРЯ 2020 ГОДА, Г. КРАСНОДАР)**

Материалы конференции

**Краснодар
2020**

УДК 796(06)
ББК 75
М 34

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

Редакционная коллегия:

профессор *С.М. Ахметов*,
профессор *А.А. Тарасенко*, профессор *Г.Д. Алексанянц*,
профессор *А.И. Погребной*, профессор *М.М. Шестаков*,
профессор *Е.М. Бердичевская*, профессор *Г.Б. Горская*,
профессор *Т.А. Самсоненко*, профессор *И.Н. Калинина*

М 34 Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (21 - 28 сентября 2020 года, г. Краснодар): материалы конференции / ред. коллегия: С.М. Ахметов, А.А. Тарасенко, Г.Д. Алексанянц, А.И. Погребной, М.М. Шестаков, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Т.А. Самсоненко, И.Н. Калинина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020 – 258 с.

В сборнике материалов конференции представлены результаты исследований и разработок, проведенных профессорско-преподавательским составом в 2019-2020 учебном году по актуальным проблемам физической культуры и спорта.

УДК 796(06)
ББК 75

© КГУФКСТ, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1:

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ..... | 13 |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ..... | 13 |
| А.В. Аришин..... | 13 |
| АНАЛИЗ ТЕСТОВ И НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫХ В ФЕДЕРАЛЬНОМ СТАНДАРТЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 15 |
| С.П. Аршинник, М.С. Шубин, Е.А. Мертвищева..... | 15 |
| МОДЕЛЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ГРУППАХ | 17 |
| Н.В. Береславская, В.А. Ильичева, Т.В. Лукашова | 17 |
| ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕМИТЕЛЬНОГО НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ | 19 |
| А.М. Глазин | 19 |
| ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННЫХ БРОСКОВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ | 21 |
| А.М. Глазин, В.С. Газарянц, Р.Н. Мягкий | 21 |
| ВАРИАНТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА МЕСТНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ В ДИСЦИПЛИНЕ «ДИСТАНЦИЯ-ПЕШЕХОДНАЯ-ДЛИННАЯ» | 23 |
| Л.П. Долгополов, А.С. Подгорная..... | 23 |
| КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ СВЯЗОК В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ..... | 25 |
| Л.В. Жигайлова, А.А. Колесникова, А.А. Альшерафи | 25 |
| ПРОГРАММА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ...27 | 27 |
| Л.В. Жигайлова, В.В. Тронеv, Ю.И. Плотникова..... | 27 |
| ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ЖЕНСКИХ МНОГОДНЕВНЫХ ВЕЛОСИПЕДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ НА ШОССЕ | 29 |
| А.А. Капустин, М И. Грицких | 29 |
| МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ 14-16 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВЕЛОСПОРТЕ-ШОССЕ | 31 |
| А.А. Капустин, С.М. Кавун | 31 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НАГРУЗОК В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ НА ШОССЕ | 33 |
| А.А. Капустин, А.А. Колесникова, Е.Д. Колесникова..... | 33 |
| ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЮНИОРОВ В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3 | 35 |
| Е.А. Колесникова, Е.К. Малый | 35 |
| МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-БРАССИСТОВ В УСЛОВИЯХ ЗАЛА..... | 37 |
| М.С. Малиновский | 37 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИЗМЕРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОРТОJUMP ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТРАТЕГИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПРЫГУНИЙ В ДЛИНУ II-III РАЗРЯДОВ..... | 39 |
| И.Г. Павельев, С.А. Сорокин, В.М. Ляпин | 39 |
| ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОСРЕДСТВОМ ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПРИНЦИПОВ МАТЕМАТИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ | 41 |
| И.Г. Павельев, С.А. Сорокин, Ф.В. Григорьев | 41 |
| ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ОДНООПОРНОГО СКОЛЬЖЕНИЯ У НАЧИНАЮЩИХ ЛЫЖНИКОВ С УЧЕТОМ РАЦИОНАЛЬНОГО СООТНОШЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ЛЫЖ И НА ЛЫЖАХ..... | 43 |
| В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, А.А. Жданова | 43 |
| МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПОЛИАТЛОНИСТОВ 14-15 ЛЕТ | 45 |
| А.В. Погожев, А.И. Погребной..... | 45 |
| СРЕДСТВА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНОВ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ..... | 48 |
| Г.М. Свистун, Л.В. Жигайлова, И.В. Дрозд | 48 |
| ОПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПРИНТЕ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОВРЕМЕННЫХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ | 50 |
| С.А. Сорокин..... | 50 |
| ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ, ВЗАИМОСВЯЗАННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТОМ МАТЧА..... | 53 |
| В.В. Суворов..... | 53 |
| ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ШКОЛЬНИКОВ | 55 |
| В.В. Суворов, Р.М. Магомедов | 55 |
| ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ БОРЦОВ..... | 57 |
| И.В. Тихонова, О.Ф. Барчо, И.И. Иванов..... | 57 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СЛАБОВИДЯЩИХ И СЛЕПЫХ ДЗЮДОИСТОВ..... | 59 |
| И.В. Тихонова, П.Г. Омарова, А.В. Шевченко | 59 |
| ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА . | 61 |
| В.И. Тхорев, С.П. Аршинник, Е.К. Кашкаров | 61 |
| КЛАССИФИКАЦИЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ МЯЧА В ВОРОТА ЮНЫМИ ГАНДБОЛИСТКАМИ 9-11 ЛЕТ ПО ЧАСТОТЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ | 63 |
| М.М. Шестаков, К.В. Бурчуладзе | 63 |
| КЛАССИФИКАЦИЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ МЯЧА В ВОРОТА ЮНЫМИ ГАНДБОЛИСТКАМИ 9-11 ЛЕТ ПО ДЛИТЕЛЬНОСТИ УСТРАНЕНИЯ | 65 |
| М.М. Шестаков, К.В. Бурчуладзе | 65 |
| РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ..... | 67 |
| М.М. Шестаков, Масри Мохамад Деб..... | 67 |
| ДЕЙСТВИЯ С МЯЧОМ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ С РАЗНЫМИ МОРФОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ | 69 |
| М.М. Шестаков, И.А. Тес..... | 69 |
| СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОГО ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ | 71 |
| М.М. Шестаков, Юсэф Амро | 71 |
| БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРЫЖКОВ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ, НА ПРИМЕРЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДВОЙНЫМ САЛЬТО НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ . | 73 |
| С.В. Шукшов | 73 |
| Секция 2: | |
| НАУЧНО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО- ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА. | 75 |
| КОММУНИКАТИВНОЕ ПРОСТРАНСТВО И ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОДДЕРЖКА СПОРТА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ | 75 |
| Л.Г. Битарова, Е.Л. Мишустина, А.В. Тонковидова..... | 75 |
| ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ СТИЛЕЙ В ИСКУССТВЕ | 78 |
| Ю.Г. Бич, Я.А. Махинов | 78 |
| СОСТАВЛЯЮЩИЕ КУЛЬТУРЫ СЕРВИСА В ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА. | 81 |
| Е.В. Василенко | 81 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| О НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ..... | 84 |
| С.С. Воеводина, Д.Е. Савельев | 84 |
| СТРАТЕГИЯ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ БАКАЛАВРОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА | 86 |
| Е.И. Гетман, В.П. Осадчая | 86 |
| УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ | 89 |
| Е.П. Гетман, С.В. Кардашян, К.В. Туманян | 89 |
| БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ И ОТЧЕТНОСТЬ В СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ... | 91 |
| Л.А. Гремина, Е.П. Гетман..... | 91 |
| СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПРЕДПРИЯТИЙ ПИТАНИЯ, НАЦЕЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА | 93 |
| Т.А. Джум, Е.Л. Заднепровская, Р.В. Брюшков | 93 |
| ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ | 96 |
| И.Ю. Древицкая, И.В. Древицкая, В.Г. Минченко | 96 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ТУРИСТСКИХ УСЛУГ | 98 |
| И.Ф. Емельянова, Е.Л. Заднепровская | 98 |
| ОСОБЕННОСТИ ЭФФЕКТИВНОГО ПРОДВИЖЕНИЯ ТУРИСТСКОГО САЙТА .. | 100 |
| Е.Л. Заднепровская, Т.А. Джум | 100 |
| ИНСТРУМЕНТЫ ИНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГА ПРИ ПРОДВИЖЕНИИ ТУРИСТСКИХ МОЛОДЕЖНЫХ УСЛУГ НА МИКРОУРОВНЕ..... | 102 |
| Е.Л. Заднепровская, Т.Н. Поддубная, А.И. Погребной | 102 |
| СПОРТИВНАЯ РЕЖИССУРА КАК ЧАСТЬ ШОУ-БИЗНЕСА..... | 104 |
| И.А. Зуева..... | 104 |
| УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ | 106 |
| М.Г. Коваленко..... | 106 |
| ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ..... | 108 |
| М.Г. Коваленко, К.В. Туманян..... | 108 |
| «СТРАХОВАНИЕ В ТУРИЗМЕ И ТУРИСТСКИЕ ФОРМАЛЬНОСТИ»: СУЩНОСТЬ И РОЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА | 110 |
| М.В. Коренева | 110 |
| ДЕЛОВАЯ КОММУНИКАЦИЯ И РЕФОРМИРОВАНИЕ ТУРИСТСКОГО РЫНКА В ПЕРИОД ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ НЕПРЕОДОЛИМОЙ СИЛЫ... | 113 |
| И.М. Кучеренко | 113 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ЗАНЯТОСТЬ ПЕРСОНАЛА И РЕСТАРТ ТУРИЗМА В ПОСТКОВИДНЫЙ ПЕРИОД | 115 |
| И.М. Кучеренко | 115 |
| СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | 117 |
| Т.В. Мишина | 117 |
| НЕГАТИВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПРИЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ..... | 119 |
| Т.В. Мишина, Ю.Г. Бич | 119 |
| ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА..... | 121 |
| А.В. Плотников..... | 121 |
| ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРА К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ СФЕРЕ..... | 123 |
| А.В. Плотников..... | 123 |
| ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 125 |
| Г.Г. Плотникова | 125 |
| ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БАКАЛАВРА СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 127 |
| Г.Г. Плотникова | 127 |
| НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЦИФРОВИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ | 129 |
| Т.Н. Поддубная, Е.Л. Заднепровская, В.Г. Минченко | 129 |
| МУЗЫКА В АСПЕКТЕ ВЛИЯНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА ВУЗА | 131 |
| И.Н. Подольская..... | 131 |
| СОДЕРЖАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «СЕРВИСНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» В КГУФКСТ | 133 |
| Е.В. Ползикова..... | 133 |
| ПРОБЛЕМА ЧРЕЗМЕРНОЙ АКАДЕМИЧНОСТИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 43.03.02 «ТУРИЗМ» | 135 |
| Е.В. Ползикова, Е.Л. Заднепровская..... | 135 |
| АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ PR-ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАБОТЕ С ГРУППАМИ ОБЩЕСТВЕННОСТИ | 137 |
| М.С. Титова..... | 137 |
| СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И АНАЛИЗА АУДИТОРИИ ИНТЕРНЕТ-САЙТА ОРГАНИЗАЦИИ..... | 140 |
| М.С. Титова..... | 140 |
| ПОНЯТИЕ «ПРЕСС-РЕЛИЗ»: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, СОВРЕМЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ | 143 |
| М.С. Титова..... | 143 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ КОРПОРАТИВНЫХ ВИННО-ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ТУРОВ НА ПРИМЕРЕ ООО «ЦЕНТР ВИННОГО ТУРИЗМА АБРАУ-ДЮРСО» | 146 |
| А.А. Юрченко | 146 |
| К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ПРИДОРОЖНОГО СЕРВИСА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ | 148 |
| А.А. Юрченко | 148 |
| НЕКОТОРЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯЗЫКА СПОРТА | 151 |
| Л.Г. Ярмолинец, Ж.А. Терпелец | 151 |
| Секция 3: | |
| МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | 153 |
| ОСОБЕННОСТИ ПОСТУРАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА | 153 |
| Е.М. Бердичевская, А.М. Пантелева | 153 |
| АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ГЕМОДИНАМИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ У ДЗЮДОИСТОВ | 155 |
| Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская, М.В. Малука, Т.А. Исаенко | 155 |
| БИОДИНАМИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА МЫШЕЧНОЙ КОМПОЗИЦИИ У БОРЦОВ | 157 |
| Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская, М.В. Малука, Т.А. Исаенко | 157 |
| ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА МЫШЦ САМБИСТОК | 159 |
| Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская, М.В. Малука, Т.А. Исаенко | 159 |
| ДИНАМИКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РЕГБИ, ПРИ ПРОСЛУШИВАНИИ МУЗЫКИ | 161 |
| А.С. Гронская, А.В. Бабичева | 161 |
| АДАПТАЦИОННЫЙ СТАТУС КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ | 163 |
| А.С. Гронская, Я.Е. Бугаец, М.В. Малука, Р.Р. Констанян | 163 |
| ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА | 165 |
| Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, Г. Шапошников | 165 |
| ВЫЯВЛЕНИЕ СКРЫТЫХ ПАТОЛОГИЙ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПРОХОДЯЩИХ СРОЧНУЮ СЛУЖБУ | 167 |
| Е.А. Иващенко, С.П. Лавриченко | 167 |
| АНАЛИЗ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО И ПИЩЕВОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ | 169 |
| А.А. Колесникова, Н.К. Артемьева, А.В. Ежова | 169 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА В ЗАНЯТИЯХ С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА | 171 |
| О.Г. Лызарь, А.А. Белый | 171 |
| ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»..... | 173 |
| О.Г. Лызарь, К.П. Цыганкова, Н.Д. Дзюба..... | 173 |
| ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ СПОРТСМЕНАМИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИМИСЯ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА | 175 |
| М.В. Малука, Е.М. Игнатенко..... | 175 |
| ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО..... | 177 |
| М.В. Малука, А.С. Гронская, Я.Е. Бугаец, Т.А. Исаенко..... | 177 |
| ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗРАБОТКИ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ ДЛЯ НЕЗРЯЧИХ НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО | 179 |
| М.В. Махинова, Е.А. Иващенко | 179 |
| СЕМЕЙНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТЕ НА ПРИМЕРЕ СЕМЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ..... | 181 |
| О.В. Маякова, Ю.А. Кудряшова | 181 |
| ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА | 183 |
| Я.А. Никитина, С.А. Хазова..... | 183 |
| ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЛЫЖНЫХ СБОРАХ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ | 185 |
| В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко | 185 |
| ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ | 187 |
| А.С. Позняк, А.В. Деговцева, В.В. Ермак..... | 187 |
| ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ | 189 |
| М.Г. Половникова, И.Н. Калинина, Ю.О. Дьякова, А.И. Латоша..... | 189 |
| ЗАВИСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ | 191 |
| А.С. Прохорцева, А.А. Килимник..... | 191 |
| ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ZUMBA GOLD..... | 193 |
| Н.И. Романенко, М.И. Буланая | 193 |
| ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ТРЕНИНГОМ С ПОДВЕСНОЙ СИСТЕМОЙ TRX НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МУЖЧИН 25-30 ЛЕТ | 195 |
| Н.И. Романенко, А.Ю. Денисов | 195 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКИМ ФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ..... | 198 |
| Н.И. Романенко, И.Е. Чернова..... | 198 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕВУШЕК 16-17-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА..... | 199 |
| В.В. Сударь..... | 199 |
| МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕВОЧЕК МЛАДШИХ КЛАССОВ..... | 201 |
| В.В. Сударь, О.С. Трофимова, М.И. Буланая..... | 201 |
| МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ...203 | 203 |
| О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, В.В. Роговая..... | 203 |
| СОДЕРЖАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 30 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММ АЭРОБНОГО НАПРАВЛЕНИЯ..... | 205 |
| О.С. Трофимова, В.В. Сударь, А.Ю. Морозова..... | 205 |
| Секция 4: | |
| ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. | 207 |
| ХАРАКТЕРИСТИКА ПУЛЬСОВЫХ ЗНАЧЕНИЙ СОВРЕМЕННЫХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 207 |
| Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка..... | 207 |
| ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ..... | 209 |
| Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка..... | 209 |
| ВЛИЯНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРА НА СТИЛЬ РУКОВОДСТВА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ (ТГ - 5) | 211 |
| Н.В. Береславская, Л.В. Жигайлова, А.Ю. Довгун..... | 211 |
| СТИЛЬ РУКОВОДСТВА ТРЕНЕРОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ (ТГ-5)..... | 213 |
| Н.В. Береславская, Л.В. Жигайлова, А.Ю. Довгун..... | 213 |
| ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА, КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГРУППЫ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА | 215 |
| Е.И. Берилова..... | 215 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ | 217 |
| Ю.М. Босенко..... | 217 |
| ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭКОНОМИКА» ...219 | |
| Е.П. Гетман, Л.А. Гремина..... | 219 |
| ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ | 221 |
| И.И. Горбиков, В.З. Яцык | 221 |
| ПРОАКТИВНЫЙ ПОДХОД К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ: ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ | 223 |
| Г.Б. Горская | 223 |
| СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ САМООЦЕНКИ ЕДИНОБОРЦЕВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА | 225 |
| Н.С. Деговцев | 225 |
| ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ МАССОВОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ | 227 |
| И.М. Дементьева | 227 |
| ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА | 229 |
| К.А. Дробышева | 229 |
| ДРАЙВЕРЫ РАЗВИТИЯ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ | 231 |
| Е.А. Еремина, В.А. Ильичева, А.И. Кузьменко..... | 231 |
| THE MEDIA IN THE MINDS OF MODERN YOUTH | 234 |
| V.V. Ermak, A.C.Poznyak | 234 |
| УРОВНИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 6 ЛЕТ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 79» МО Г. КРАСНОДАР | 236 |
| Л.В. Жигайлова, В.В. Лысенко, А.В. Сладкова | 236 |
| СОДЕРЖАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭТИКА И ЭТИКЕТ В ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НА НАПРАВЛЕНИИ ПОДГОТОВКИ 43.03.02 «ТУРИЗМ» | 238 |
| И.В. Макрушина, Д.А. Кружков | 238 |
| ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ГЛОБАЛЬНЫХ И СИТУАЦИОННЫХ МОТИВОВ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ | 240 |
| В.Д. Максименко | 240 |
| О МОТИВАХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ СТУДЕНТОВ КГУФКСТ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФИЛЕЙ ПОДГОТОВКИ | 242 |
| Е.Г. Марьяничева, Н.Г. Скрынникова, Е.А. Сальникова | 242 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ПОДГОТОВКА К ИСПЫТАНИЯМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ..... | 244 |
| М.В. Махинова, Л.А. Якимова, А.В. Колмыков, И.В. Сердюков | 244 |
| ЗАВИСТЬ КАК ФАКТОР УСИЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ КОММУНИКАТИВНЫХ УСТАНОВОК ТРЕНЕРОВ ПО ФИТНЕСУ..... | 246 |
| К.Ю. Москаленко..... | 246 |
| ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ИНДИКАТОР БЛАГОПОЛУЧНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ..... | 248 |
| Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова..... | 248 |
| ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ | 250 |
| А.С. Позняк, А.В. Деговцева | 250 |
| ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ К ВСЕРОССИЙСКОМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОМПЛЕКСУ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) | 252 |
| Ю.А. Прокопчук, В.А. Чернышов, Л.А. Якимова, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова | 252 |
| ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 254 |
| А.С. Распопова..... | 254 |
| ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕМАТИКИ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА | 256 |
| Ж.А. Терпелец..... | 256 |

Секция 1: ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

УДК: 796.015.52+796.21

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Кандидат педагогических наук, доцент А.В. Аришин

*Кафедра теории и методики плавания, парусного и гребного спорта
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161
e-mail: aarishin@kgufkst.ru*

Аннотация. В работе освещены вопросы специальной силовой подготовки квалифицированных пловцов в тренировочном макроцикле. Предложенная программа подготовки спортсменов определяет качественный подход к решению задач планирования подготовки пловцов, что позволяет вывести тренировочный процесс на более высокий уровень.

Ключевые слова: силовая подготовка, техника плавания, квалифицированные пловцы, тренажеры.

Вопросы силовой подготовки спортсменов всегда находятся в центре внимания специалистов, так как силовая подготовленность спортсмена в значительной степени определяет уровень результатов в плавании. В то же время практически доказано, что увеличение объема силовой подготовки с применением общепринятых средств и методов не всегда дает положительный эффект в плане увеличения скорости плавания. Более того, повышение силовой подготовленности пловца может зачастую привести к ухудшению техники плавания и, как следствие, к стабилизации или снижению спортивного результата. Возникает необходимость разработки методики развития силовых качеств пловцов при помощи средств подготовки, без потери уровня технической подготовленности спортсмена.

Цель настоящего исследования: повышение эффективности специальной силовой подготовки квалифицированных пловцов на основе включения в тренировочные программы специальных тренажеров.

В исследовании, проводимом в течение одного макроцикла (12 недель), приняли участие 20 спортсменов – членов сборной команды Краснодарского края по плаванию, квалификации КМС.

Основываясь на данных литературы [3], собственные исследования и практическую деятельность [1, 2], в тренировочные программы

квалифицированных пловцов были внесены коррективы относительно использования средств для совершенствования специальной силы пловцов.

В основе предложенной программы лежит сопряженное использование средств совершенствования специальной силы и силовой выносливости. В программу специальной физической подготовки квалифицированных пловцов были включены упражнения на тренажерах VASA ERGOMETER, VASA TRAINER, MINI GYM и Swim Bench, которые отчасти позволяют моделировать условия, адекватные структуре гребковых движений при плавании. Применение этих тренажеров позволило компенсировать недостаток тренировочного времени для развития силовых качеств квалифицированных спортсменов в воде. С учетом того, что развитие силовых качеств на суше сказывается на структуре подводной части гребка, во время тренировки в воде акценты расставлялись именно на поддержание стабильной техники. Контроль за технической составляющей осуществлялся при помощи компьютерного видеонализа движений пловца.

Результаты исследования показали, что исходный уровень тяговых усилий в воде у спортсменов находился на низком уровне, что было подтверждено и при анализе мощности движений в воде и на суше. Однако уже по окончании первого базового мезоцикла были обнаружены достоверные изменения. Так, сила тяги увеличилась на 18%, при этом мощность гребка – на 27%. Подобная динамика сохранилась и к концу макроцикла. Кинематические параметры на первом контрольном срезе также улучшились. В силовых фазах гребка – подтягивания и отталкивания у спортсменов увеличилась скорость движения кисти в фазе отталкивания на 39%, что свидетельствует о более силовом варианте выполнения гребка. В фазе подтягивания скорость движения кисти, напротив, снизилась на 12%, ускорение на 29%, что констатирует улучшение опорной фазы гребка.

Таким образом, полученные в ходе исследования данные говорят о качественном приросте специальной силы у всех спортсменов. При этом подбор упражнений, в том числе и с применением тренажеров нового поколения, сопряженно воздействующих как на силовую, так и на технический компоненты подготовленности, оказывает положительное воздействие на спортивный результат.

Литература:

1. Аришин А.В. Развитие силовых способностей юных пловцов в четырехлетнем цикле подготовки. / А.В. Аришин, А.И. Погребной, М.В. Аришина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы модернизации системы подготовки спортивного резерва». – Москва, сентябрь 2014. – С. 32-36.

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

3. Фомиченко Т.Г. Динамика силовых компонентов техники плавания на различных этапах подготовки пловцов / Т. Фомиченко, И. Уголькова // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. – М., 1998. Т. 1. – С. 73-74.

УДК:796.42

АНАЛИЗ ТЕСТОВ И НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫХ В ФЕДЕРАЛЬНОМ СТАНДАРТЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Кандидат педагогических наук, доцент С.П. Аршинник

Кандидат педагогических наук, доцент М.С. Шубин

Студентка факультета физической культуры Е.А. Мертвищева

Кафедра теории и методики легкой атлетики

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161
e-mail: arschinnik_fk@mail.ru*

Аннотация. В предлагаемой статье рассматриваются основные недостатки раздела Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, касающегося нормативных требований физической подготовленности для зачисления юных спортсменов на этап начальной подготовки.

Ключевые слова: легкая атлетика, тесты, нормативы, Федеральный стандарт спортивной подготовки.

В соответствии с требованиями Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» должны разрабатываться федеральные стандарты спортивной подготовки (далее ФССП, Стандарт) по видам спорта [4]. Для такого вида спорта, как легкая атлетика, впервые данный стандарт был разработан и вступил в действие 24.04.2013 года. Далее он подвергся коррекции (Приказ Минспорта РФ № 133 от 16.02.2015 г.) и 20 августа 2019 г. был полностью обновлен, поскольку прошлые ФССП по легкой атлетике признаны утратившими силу (Приказ Минспорта РФ № 673 от 20.08.2019 г.) [5].

В соответствии с тематикой исследования нами осуществлялся анализ тестов и нормативов общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов-легкоатлетов для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение № 5 к ФССП по легкой атлетике).

Несмотря на существенный прогресс по отношению к предыдущему ФССП (когда, к примеру, выносливость юных спортсменов-легкоатлетов почему-то оценивали челночным бегом 3x10 м), все же действующий Стандарт не лишен недостатков, на которые следует указать, с тем, чтобы в последующем разработать более целесообразные нормативные требования. При этом данные недостатки, к сожалению, частично «перешли» из Стандарта 1-го поколения в ФССП 2-го поколения [2].

В связи с вышеизложенным, представим наиболее существенные недостатки тестов и нормативов действующего ФССП по виду спорта легкая атлетика:

- 1) в действующем Стандарте контрольные упражнения (тесты) по общей физической и специальной физической подготовке не дифференцированы;
- 2) некоторые тесты, представленные в Стандарте, не информативны

(например, тест «прыжки через скакалку в течение 30 с»), поскольку оценивают несущественные для легкой атлетики физические качества и способности;

3) в ФССП по легкой атлетике имеются не совсем корректные оценочные параметры и нормативные требования. Это, прежде всего, относится к такому виду испытания, как «наклон вперед из положения стоя». В данном тесте для допуска к занятиям необходимо «коснуться пола пальцами», при этом единицей измерения теста по непонятным причинам является не расстояние ниже проекции опоры (в случае если бы тест проводился из исходного положения, стоя на скамье), а «количество раз» (т.е. повторений) указанного действия, что, по сути, у данного контингента (детей 9-ти лет) не вызывает каких-либо затруднений [3]. Данное замечание также относится и к такому виду испытания, как «бег 2 км», оценочным нормативом которого является недостаточно информативная запись «без учета времени»;

4) в ФССП по виду спорта легкая атлетика отсутствует дифференциация нормативов по некоторым видам тестов между мальчиками и девочками (в частности, в челночном беге и наклоне вперед), хотя известно, что в данном возрасте между ними (в том числе по указанным показателям) существуют различия [3].

Кроме этапа начальной подготовки существуют недостатки в описании тестов и формировании нормативов также на других этапах спортивной подготовки.

Таким образом, при разработке нормативов Федерального стандарта спортивной подготовки второго поколения по виду спорта легкая атлетика имеются замечания, требующие коррекции. Прежде всего, это коррекция должна состоять в дифференциации тестов и нормативов по видам подготовки, а также по полу; использовании более информативных тестов, оценивающих наиболее значимые физические способности легкоатлетов; применении четких оценочных данных результатов тестов. При этом многие из указанных проблем могут быть сняты посредством применения в рамках ФССП по виду спорта легкая атлетика нормативных требований действующего комплекса ГТО [1].

Литература:

1. Аршинник С.П. Использование нормативов ВФСК ГТО для оценки уровня общей физической подготовленности юных спортсменов на этапе начальной подготовки / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения [Электронный ресурс]: сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф. Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – С. 14-17.

2. Аршинник С.П. О целесообразности использования нормативных требований комплекса ГТО для оценки общей физической подготовленности спортсменов / С.П. Аршинник, В.А. Уваров // Физическая культура, спорт, наука и образование: Сб. трудов Всеросс. науч.-метод. конф., посвященной 85-летию кафедры физического воспитания и спорта МГУ им. М.В. Ломоносова. – М.: Изд-во Московского университета, 2019. – С. 50-55.

3. Результаты мониторинга физического состояния учащихся общеобразовательных организаций города Краснодара: Отчет по итогам осеннего этапа мониторинга 2019 года / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, В.В. Кутепова и др. – Краснодар, 2020. – 51 с.

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» <https://minsport.gov.ru/documents/federal-laws/230/>.

5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта // URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

УДК: 796.417.2

**МОДЕЛЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ
В ЖЕНСКИХ ГРУППАХ**

Кандидат педагогических наук, доцент Н.В. Береславская

Преподаватель В.А. Ильичева

Магистрант Т.В. Лукашова

Кафедра теории и методики гимнастики

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161,
e-mail: 8111151@mail.ru*

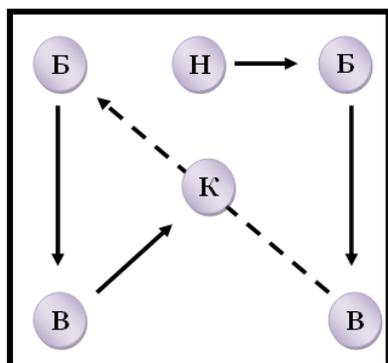
Аннотация. В работе рассмотрены способы передвижений акробатов, выступающих по программе женских групповых упражнений, анализ которых будет способствовать выявлению новых подходов к построению композиций на более высоком уровне.

Ключевые слова: спортивная акробатика, высококвалифицированные спортсмены, женские группы, соревновательные композиции, балансовые упражнения.

В настоящее время упражнения женских групп отличаются гармоничным конгломератом сложнокоординационных элементов вольтижного и балансового характера, индивидуальной работы спортсменок и танцевальных связок. Благодаря этому, каждый состав женской тройки обладает своим индивидуальным стилем исполнения [5]. Соревновательные упражнения в спортивной акробатике составляются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта и должны быть представлены в виде музыкально-спортивных композиций [3]. Важным фактором в процессе их составления является выбор наиболее эффективной схемы передвижения по коврику, так как правила соревнований предусматривают сбавку из общей соревновательной оценки за нерациональное использование гимнастического помоста [1, 4].

С целью определения рациональной модели передвижения спортсменок в композиции был проведен видеонализ комбинированных упражнений соревновательной программы 10 акробатических троек высокой квалификации [2]. Установлено, что 68% композиций начинаются в середине верхней границы площадки, перемещения осуществляются по диагоналям (63%), вдоль верхней (13%) и нижней границ (24%) периметра. Балансовые элементы выполняются преимущественно в правом (41%) и левом (37%) верхних углах, в центре ковра (15%) и реже в левом нижнем углу (7%). Вольтижные элементы в процентном соотношении распределены следующим образом: в правом нижнем углу – 69%, в левом нижнем углу – 28%, в центре ковра – 3%. Индивидуальные элементы (прыжки) в 90% случаях выполняются по диагонали из правого нижнего угла в левый верхний. Завершение комбинированного упражнения в женских

групповых упражнениях чаще всего приходится на центр площадки или ее нижние углы. Полученные данные позволили представить в виде модели передвижения акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских группах, в комбинированном соревновательном упражнении (рисунок).



Условные обозначения:
Н – начало композиции;
Б – балансовый элемент;
В – вольтижный элемент;
→ перемещение;
---▶ индивидуальная работа

Рисунок 1. Модель передвижения акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских группах

Таким образом, представленная модель передвижения акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских группах, в комбинированном соревновательном упражнении позволит грамотно распределять групповые и индивидуальные элементы и модифицировать композиции.

Литература:

1. Алферов Е.В. К вопросу о содержании соревновательной композиции в спортивной акробатике / Е.В. Алферов // XXI всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – 2019. – С. 65-67.
2. Береславская Н.В. Содержание этапа непосредственной подготовки к соревнованиям акробатов высокой квалификации в женских групповых упражнениях / Н.В. Береславская, Г.М. Свистун, В.И. Иванасова, Л.В. Жигайлова, В.А. Ильичева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 14-18.
3. Свод правил по спортивной акробатике 2017-2020. – М.: ФИЖ.: 2017. – 72 с.
4. Новицкая О.В. Использование средств музыкально-ритмического воспитания в подготовке акробатов на этапе высшего спортивного мастерства / О.В. Новицкая, А.Ю. Прокопчук, А.А. Чернышов, К.С. Медведенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – № 1. – С. 35-37.
5. Заячук Т.В. Формирование артистизма при подготовке женской тройки в спортивной акробатике на этапе совершенствования спортивного мастерства / Т.В. Заячук // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 90-93.

УДК: 796.323.2

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕМИТЕЛЬНОГО НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

Кандидат педагогических наук, доцент А.М. Глазин

Кафедра теории и методики спортивных игр

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161,
e-mail: artem.glazin@mail.ru*

Аннотация. В статье приводится анализ эффективности игры студенток-баскетболисток при выполнении стремительного нападения. Изучены не только игровые ситуации, из которых развивается быстрое нападение в баскетболе, но и варианты его окончания и перехода в позиционную игру.

Ключевые слова: стремительное нападение, игровые ситуации, численное неравенство, студентки-баскетболистки, эффективность атак, тактическая подготовка, студенческая женская команда.

Стремительное нападение в баскетболе является одним из способов набора очков игроками. При осуществлении этого варианта нападения защита не успевает вернуться на свои позиции, и нападающие создают ситуации численного неравенства, что позволяет им набрать легкие очки. Если же не удастся создать численный перевес и игра продолжается в равенстве игроков нападения и защиты, то тогда в распоряжении баскетболистов атакующей команды есть много свободного места для обыгрыша соперника [2].

Многие специалисты считают, что для создания ситуаций численного неравенства студентки-баскетболистки должны обладать не только хорошей технической, тактической и физической подготовленностью, но и уметь предвидеть развитие игровой ситуации [2, 3].

К вариантам, при которых возможно организовать стремительное нападение, относятся: подбор мяча на своем щите; перехват мяча; вбрасывание. А к вариантам его окончания относят: завершение атаки результативным броском; остановка игры фолом соперника; неудачный бросок; потеря мяча [2, 4].

В ходе анализа использовался такой метод исследования как наблюдение. Оно велось за соревновательной деятельностью женской студенческой команды, принимавшей участие в матчах Межрегиональной любительской баскетбольной лиги.

Из полученных результатов можно увидеть, что студентки-баскетболистки организовывали и проводили стремительное нападение в среднем за игру 11 раз. 42,2% из этих атак начинались после подбора мяча на своем щите, в 37,2% – после перехвата мяча у соперника, 14,5% – после вбрасывания и 6,1% составляют другие ситуации.

Эффективность этих атак составила 53,3%, в 9,4% случаев соперник останавливал игру фолом, 16,7% отводятся на неудачный бросок и 20,6% составили потери мяча.

Сравнивая полученные данные с модельными значениями, мы можем утверждать, что студентки-баскетболистки отстают от них по всем параметрам [5]. Так, в количестве быстрых атак отстают на 10 раз, а их реализация почти на 10%.

Для того чтобы исправить сложившуюся ситуацию, мы использовали в тренировочном процессе женской сборной команды по баскетболу средства тактического характера. Одними из самых эффективных способов, на наш взгляд, являются:

- моделирование игровых ситуаций с активной и пассивной защитой;
- выполнение быстрого нападения по сигналу тренера, при выполнении второстепенной работы [1, 4].

Использование предложенных средств в тренировочном процессе студенток-баскетболисток происходило на протяжении трех месяцев. После чего было проведено повторное наблюдение за их соревновательной деятельностью.

Количество атак, проведенных стремительным нападением, в среднем за игру увеличилось на 6,1 раза и стало составлять 17,1 раза, практически приблизилось к модельному значению (21 раз). Эффективность этих атак составила 63,2%, прирост составил 9,9% и превзошел модельные значения (61%). Такой прирост эффективности реализации стал возможен за счет снижения процента неудачного броска и потери мяча на 2,2 и 9,1 соответственно, ненамного вырос процент, когда игра останавливалась фолом соперника, – на 1,4%.

Стоит отметить, что удачный бросок и получение соперником фолла относятся к одним из положительных действий игрока при ведении его персональной статистики.

Проанализировав ситуации, которые предшествовали началу стремительного нападения, стоит отметить, что существенно изменился процент атак, организованных после перехвата и подбора мяча с 37,2% до 46,2% и с 42,2% до 48,5% соответственно.

Из данных, представленных выше, следует, что применяемые средства тактического характера в тренировочном процессе девушек-баскетболисток помогли повысить число быстрых атак, а также их эффективность.

Литература:

1. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / Александр Гомельский. — Москва: Эксмо, 2018. — 256 с.
2. Глазин А.М. Повышение эффективности выполнения быстрого прорыва студентками, занимающимися баскетболом /А.М. Глазин, Е.А. Колесникова, В.В. Костюков// Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – №4. – С. 130-134.
3. Колесникова Е.А. Характеристика основных статистических показателей соревновательной деятельности баскетболисток студенческих команд / Е.А. Колесникова, А.А. Сичева, В.С. Газарянц // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – №1 – С.39-40.
4. Колесникова Е.А. Динамика показателей индивидуальных и групповых технико-тактических действий в защите у баскетболисток студенческих команд /Е.А. Колесникова, А.А. Халявка, И.А. Ляшко// Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2019. – №1 – С.68-69.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.

УДК: 796.323.2

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННЫХ БРОСКОВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Кандидат педагогических наук, доцент А.М. Глазин

Старший преподаватель В.С. Газарянц

Преподаватель Р.Н. Мягкий

Кафедра теории и методики спортивных игр

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161,
спортивный корпус каб. 120, e-mail: artem.glazin@mail.ru*

Аннотация. В работе приводятся результаты проведенного исследования по повышению эффективности реализации дистанционных бросков юными баскетболистами за счет применения в тренировочном процессе дополнительных средств, относящихся к технической и физической подготовке.

Ключевые слова: баскетбол, броски из-за дуги, дистанционные броски, соревновательная деятельность, специальная физическая подготовка, юные баскетболисты.

В современном баскетболе игроки должны обладать высоким уровнем технической подготовленности. Броски по кольцу в баскетболе являются одним из самых важных технических приемов, и каждый баскетболист должен овладеть техниками выполнения данного приема [2, 3]. В настоящее время выделяют большое количество способов выполнения бросков, и все они эффективны по-своему. Например, броски с дальней дистанции выполняются классическим способом (бросок сверху), а вот броски из ограниченной зоны бывают крюком, полукрюком, лей-ап, снизу, сверху и т.д.

Из проанализированных литературных источников было установлено, что в настоящее время у юных баскетболистов наблюдается небольшой рост эффективности в реализации бросков по корзине [4]. Стоит отметить, что самый большой процент реализации бросков наблюдается при выполнении данного технического приема из ближней зоны, когда как реализация бросков с дистанции оставляет желать лучшего. На наш взгляд, это обуславливается тем, что для выполнения дистанционных бросков баскетболист должен обладать высоким уровнем физической подготовленности [1].

Из вышеизложенного следует, что для повышения эффективности реализации бросков с дистанции необходимо в ходе тренировочного процесса юных баскетболистов больше внимания уделять их физической подготовке, в особенности специальной.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование и эксперимент.

В начале работы наблюдению подверглась соревновательная деятельность юных баскетболистов, выступающих в Первенстве России по баскетболу. Из наблюдения за зональным этапом (8 игр) было установлено, что эффективность

выполнения бросков со средней дистанции составила 28,9% (5 попаданий из 17,4 попыток за игру), а броски с дальней дистанции 26,6% (4,4 попаданий из 16,2 попыток за игру). Полученные результаты имеют критическую разницу при сравнении с модельными значениями (свыше 5%) [5].

Для определения уровня специальной физической подготовленности были использованы следующие тестовые процедуры: прыжок вверх; рывок 6 метров; бег 20 метров.

Результаты первичного педагогического тестирования: «прыжок вверх» результат составил 45,4 см.; «рывок 6 метров» – 1,56 сек.; «бег 20 метров» – 3,42 сек. Полученные данные говорят нам, что баскетболисты имеют уровни подготовленности преимущественно ниже среднего и средний.

Для устранения выявленной проблемы в тренировочном процессе баскетболистов увеличили объем выполняемых тренировочных бросков, и при этом использовались разнообразные сбивающие факторы. Повышение уровня специальной физической подготовленности происходило путем включения дополнительных средств по физической подготовке, которые использовались вне тренировочного времени.

На заключительном этапе исследования было проведено повторное наблюдение за выступлением юных баскетболистов на финальном этапе Первенства России (7 игр). Выявлено, что реализация бросков со средней дистанции увеличилась на 19% и стала составлять 47,9%, а процент реализации бросков из-за дуги увеличился на 9,8 и стал составлять 36,4%.

Результаты специальной физической подготовки претерпели следующие изменения: в тесте «прыжок вверх» средний результат в группе увеличился на 6,6 см. и составляет 52 см.; в тесте «рывок 6 м» время преодоления дистанции снизилось на 0,29 сек., а в тесте «бег 20 м» – 0,23 и стало составлять 1,27 сек. и 3,19 сек. соответственно. По всем тестирующим процедурам произошли статистически значимые изменения, и они достоверны.

По результатам, полученным в ходе исследования, мы можем утверждать, что средства и методы, которые были внедрены в тренировочный процесс юных баскетболистов, позволили повысить уровень их специальной физической подготовленности, что отразилось и на повышении эффективности реализации дистанционных бросков.

Литература:

1. Глазин А.М. Характеристика физической подготовки подростков, занимающихся баскетболом // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых КГУФКСТ, 2017. – Часть 2. – 23 с.
2. Глазин А.М. Повышение эффективности выполнения быстрого прорыва студентками, занимающими баскетболом / А.М. Глазин, Е.А. Колесникова, В.В. Костюков// Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – №4. – С. 130-134.
3. Колесникова Е.А. Повышение результативности бросков мяча со средней дистанции баскетболистками студенческих команд /Е.А. Колесникова, В.В. Костюков, А.М. Глазин// Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – №3. – С. 16-18.
4. Колесникова Е.А. Характеристика основных статистических показателей соревновательной деятельности баскетболисток студенческих команд / Е.А. Колесникова, А.А. Сичева, В.С. Газарянц // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – №1 – С.39-40.
5. Портнов Ю.М. Баскетбол: применение программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин. – М.: «Советский спорт», 2012. – С. 13-15.

УДК: 796.5

**ВАРИАНТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ ОРИЕНТИРОВАНИЯ
НА МЕСТНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ В ДИСЦИПЛИНЕ
«ДИСТАНЦИЯ-ПЕШЕХОДНАЯ-ДЛИННАЯ»**

Кандидат педагогических наук, доцент Л.П. Долгополов

Аспирант А.С. Подгорная

Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и спортивного туризма

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161,
e-mail: leo1956kub@rambler.ru*

Аннотация. Актуальность нашего исследования заключается в том, что совершенствование навыков ориентирования необходимо спортсменам-туристам на любом уровне подготовки и квалификации. Этот вопрос слабо освещен в научной и методической литературе, которая имеется в свободном доступе.

Нами предложены комплексы тренировочных заданий и специальных упражнений ориентирования на местности для повышения результативности спортсменов-туристов группы дисциплин «Дистанция-пешеходная-длинная».

Ключевые слова: спортивный туризм, спортивное ориентирование, подготовка, спортсмены-туристы, дисциплина «дистанция-пешеходная-длинная».

Техника спортивного ориентирования на местности в группе дисциплин «Дистанция-пешеходная-длинная» практически не отличается от техники спортсменов-ориентировщиков на соревнованиях по ориентированию. На дистанции в спортивном туризме, как и в ориентировании, используются карты и компасы для определения местоположения на карте [2]. Отсюда следует, что техническую подготовленность спортсменов-туристов и пути ее совершенствования мы можем рассмотреть на примере спортивного ориентирования.

Под техникой спортивного ориентирования подразумевается способность работать с картой и компасом, быстро и четко определять пути движения на местности с минимальной затратой сил и наименьшим расстоянием к точке, где находится контрольный пункт, умение определять расстояние по карте, а также взятие контрольных пунктов с помощью линейных или площадных ориентиров и скорость отметки на КП и уход на другую точку без остановок [3].

Дисциплина «Дистанция-пешеходная-длинная» варьируется по длине от 2 км (для 1 класса дистанций, возраст спортсменов 8 лет и старше) до 15 км (для 5 и 6 класса дистанций, возраст 16 и старше). Главное отличие длинных дистанций от коротких – это обязательное наличие этапа «Ориентирование». Количество технических этапов также зависит от класса дистанции и составляет от 4-6 (для 1 класса) до 8-20 (6 класс).

В связи с тем, что дистанции получаются технически насыщенными и достаточно длинными по протяженности, основным физическим качеством здесь является выносливость [1, 4]. На протяжении всей дистанции спортсмены стараются бежать на высокой скорости и поддерживать ее как можно дольше. Следовательно, технические, тактические приемы спортсменов-туристов группы дисциплин «Дистанция-пешеходная-длинная» выполняются на фоне нарастающего утомления. Это может приводить к ошибкам или сбоям на дистанции при выполнении действий с использованием технических приемов. Для

решения данной проблемы нами было проведено исследование.

Мы предложили комплексы тренировочных заданий, которые включали в себя совершенствование определенного технического приема ориентирования на местности. Каждый комплекс отрабатывался неделю. Задания были включены в каждое тренировочное занятие и давались спортсменам во второй половине занятия, занимали 40% тренировочного времени. Следовательно, упражнения выполнялись на фоне утомления, из чего следует, что наряду с совершенствованием техники ориентирования спортсменов-туристов группы дисциплин «Дистанция-пешеходная-длинная», также совершенствовалась и выносливость.

Для оценки эффективности предложенных комплексов заданий нами был проведен сравнительный эксперимент. Данные сравнения двух групп, представленные в таблице 1, позволяют говорить о том, что в конце эксперимента показатели стали различаться по всем контрольным испытаниям. Это свидетельствует о том, что комплексы предложенных нами заданий оказывают благоприятное воздействие на совершенствование техники ориентирования на местности у спортсменов-туристов группы дисциплин «Дистанция-пешеходная-длинная».

Таблица 1

Достоверность различий между показателями контрольной и экспериментальной групп в конце исследования

| Название контрольного испытания | Средние групповые показатели | | Статистическая характеристика | |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------------------------|-------|
| | экспериментальная | контрольная | t | p |
| Выбор пути движения от точки до точки (сек) | 14,0±0,37 | 16,5±0,39 | 4,65 | <0,01 |
| Работа с компасом, снятие азимута (сек) | 20,0±0,39 | 25,0±0,42 | 8,72 | <0,01 |
| Определение расстояния на местности и карте (глазомер) (сек) | 35,0±0,37 | 39,0±0,52 | 6,26 | <0,01 |
| Взятие КП согласно ориентирам (мин) | 1,19±0,03 | 1,54±0,05 | 6,00 | <0,01 |
| Отметка и уход с КП (сек) | 10,00±0,26 | 11,0±0,30 | 2,51 | <0,05 |
| Соревнования по спортивному ориентированию (мин) | 60,0±0,84 | 64,0±0,84 | 3,36 | <0,01 |

По данным, полученным в процессе исследования, можно сделать вывод, что наблюдается прирост показателей во всех заданиях. Таким образом, разработанные нами комплексы внесли большой вклад в процесс совершенствования технических приемов ориентирования на местности туристов группы дисциплин «Дистанция-пешеходная-длинная», с помощью повторного, комбинированного, переменного и интервального метода.

Список литературы:

1. Долгополов Л.П. Резервы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в дисциплине «дистанция пешеходная – группа» / Л.П. Долгополов, А.С. Чеснокова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ (21-27 июня 2016 года, г. Краснодар). – КГУФКСТ, 271 с. – 16-18 с.
2. Подгорная А.С. Структура физической подготовки в спортивном туризме (группа дисциплин «дистанция пешеходная») // Курорты, сервис, туризм научно-методический и информационный журнал. – №3-4 (3637). – 2017. – С. 164-168.
3. Подгорная А.С. Спортивное ориентирование в подготовке спортсменов-туристов группы дисциплин «дистанция пешеходная» длинная / А.С. Подгорная, Д.В. Берляков // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО (февраль – март 2018 г., г. Краснодар) : материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – Часть 2. – 7 с.
4. Яцык В.З. Физическая подготовка спортсменов-туристов в дисциплине «дистанция – пешеходная» на этапе спортивного совершенствования / В.З. Яцык, А.С. Подгорная // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. № 2. – С. 41-47.

УДК: 796.413/.418

**КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ
АКРОБАТИЧЕСКИХ СВЯЗОК В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ
ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

**Кандидат педагогических наук, доцент Л.В. Жигайлова
Кандидат биологических наук, доцент А.А. Колесникова
Магистрант А.А. Альшерафи**

Кафедра теории и методики гимнастики

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: Zhigailovalarisa88@mail.ru*

Аннотация. В работе представлены количественные показатели выполнения акробатических связок в вольных упражнениях гимнасток, имеющих звание кандидат в мастера спорта России и мастер спорта России на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: предсоревновательный этап, количественные показатели, высококвалифицированные гимнастки, вольные упражнения.

Тренировочный процесс в спортивной гимнастике представляет собой многократное повторение ациклических движений основного и вспомогательного назначения динамического и статического характера [3].

Вольные упражнения – это акробатические и хореографические связки, выполняемые под музыку с передачей характера музыкального сопровождения, позволяют утверждать, что этот вид женского гимнастического многоборья один из зрелищных. Из этого и складывается трудность всего упражнения [1, 2].

Проанализировав заполненные дневники гимнасток, выявлены основные компоненты вольных упражнений. Соревновательные программы вольных упражнений предусматривают выполнение гимнастками акробатических связок по диагонали, прыжковых связок и динамических равновесий. Анализируя выполняемую нагрузку на тренировочных занятиях, была определена количественная оценка компонентов вольных упражнений предсоревновательного этапа подготовки гимнасток высокой квалификации.

В исследовании приняли участие шесть мастеров спорта России и пять кандидатов в мастера спорта.

На рисунке 1 представлены акробатические соединения, выполняемые гимнастками в соревновательных композициях в соответствии с правилами соревнований. Акробатические связки представлены:

- сальтовыми элементами в группировке, согнувшись и прогнувшись;
- сальтовыми элементами с поворотами вокруг вертикальной оси («пируэты»);
- переворотами вперед и назад групп трудности – ABCD.

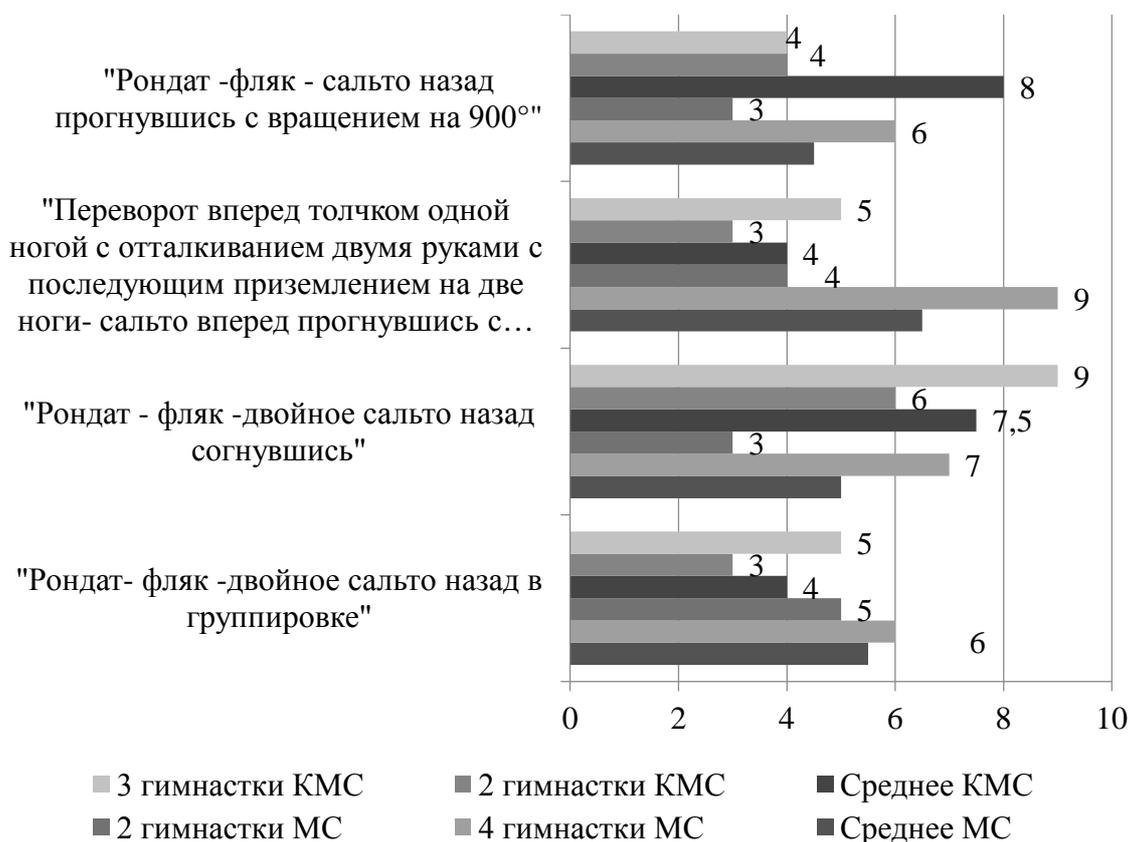


Рисунок 1. Среднее количество выполненных акробатических связок гимнастками высокой квалификации на предсоревновательном этапе подготовки

Таким образом, при планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе непосредственной подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться рассчитанными показателями выполнения отдельных компонентов вольных упражнений, ориентируясь на подготовленность и квалификацию каждой спортсменки.

Литература:

1. Пилюк Н.Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова //Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 3. – С. 16-20.
2. Пилюк Н.Н. Управление соревновательными нагрузками акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях /Н.Н. Пилюк,Н.В. Береславская, Г.М. Свистун, Л.В. Жигайлова, Я.В. Павлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – № 1. – С. 43-48.
3. Теория и методика избранного вида спорта: курс лекций / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – Часть 2. – 163 с.

УДК: 796.412.2

**ПРОГРАММА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Кандидат педагогических наук, доцент Л.В. Жигайлова

Преподаватель В.В. Тронеv

Магистрант Ю.И. Плотникова

Кафедра теории и методики гимнастики

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: Zhigailovalarisa88@mail.ru*

Аннотация. Данная работа посвящена разработке средств и методов совершенствования физической подготовленности девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Ключевые слова: художественная гимнастика, педагогическое тестирование, физическая подготовка.

Анализ научно-методической литературы и программ подготовки по художественной гимнастике показывает, что в настоящее время наблюдается постоянный рост требований к физической подготовленности гимнасток. Специфика вида спорта накладывает на процесс подготовки юных спортсменок свои особенности в виде достаточно ранней специализации. Таким образом тренеры пытаются вывести своих воспитанниц на более высокий уровень в более раннем возрасте. Основываясь на данной тенденции в спортивной практике, необходимо уделять внимание физической подготовке спортсменок в раннем возрасте, предшествующем этапу начальной специализации. Разработка программ совершенствования физической подготовленности спортсменок в возрасте 7-8 лет должна способствовать повышению эффективности спортивной подготовки юных гимнасток и улучшению физической подготовки спортсменок, необходимой для успешного освоения своей специализации [1].

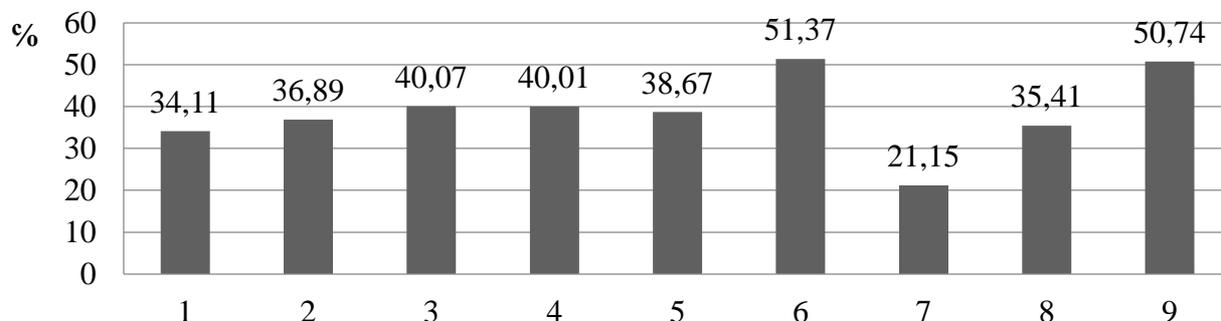
Целью исследования являлось определение средств и методов развития физических качеств для разработки и экспериментальной проверки программы совершенствования физической подготовленности девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Для подбора наиболее объективных, рациональных и эффективных средств контроля, развития и совершенствования физической подготовленности нами использовались следующие методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Задания программы совершенствования физической подготовленности выполнялись гимнастками на тренировочных занятиях с учетом требований

нормативных документов и возраста спортсменок, принимавших участие в эксперименте, с оптимальным распределением в недельном микроцикле.

Последовательный педагогический эксперимент предусматривал фиксацию результатов тестирования физической подготовленности девочек 7-8 лет, занимающиеся художественной гимнастикой (рисунок).



Условные обозначения:

1. Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень (балл)
2. Поперечный шпагат правой (балл)
3. Поперечный шпагат левой (балл)
4. И.П. – лежа на спине, ноги прямые. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 с (балл)
5. И.П. – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки вверх (балл)
6. Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с (балл)
7. И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой/левой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо» (балл).
8. И.П. – стойка на носках. 4 переката по рукам и груди из правой в левую руку и обратно (балл)
9. И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой

Рисунок 1. Темпы прироста показателей физической подготовленности девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой (n=22)

Представленные результаты показывают значительный прирост в показателях тестовых заданий координационной и силовой подготовленности, специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах у испытуемых девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Среднее значение темпов прироста результатов - 38,71%.

Таким образом, разработанная и предложенная нами программа совершенствования физической подготовленности девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, оказывала положительное влияние на уровень физической подготовленности исследуемых спортсменок.

Для организации тренировочных занятий можно рекомендовать тренерам ЦСП, ЦОП и ДЮСШ данную программу.

Литература:

1. Теория и методика избранного вида спорта: курс лекций /Н.Н. Пиллюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – Часть 2. – 163 с.

УДК: 796.61

ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ЖЕНСКИХ МНОГОДНЕВНЫХ ВЕЛОСИПЕДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ НА ШОССЕ

Кандидат педагогических наук, доцент А.А. Капустин

Магистрант И. Грицких

*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и
спортивного туризма*

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: kapustin.1953@mail.ru*

Аннотация. В данной работе представлены результаты изучения проблемы психологической подготовки женщин к многодневным гонкам на шоссе с учетом свойств личности.

Ключевые слова: велосипедный спорт, велосипедистки, многодневные гонки на шоссе, повышение результативности, личностные качества.

Достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная система подготовки. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочного и соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям [3].

Непосредственно в методике тренировки велосипедисток выделяют физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Причем психологической подготовке не уделяется достаточного внимания [1].

В нашем исследовании мы анализируем и обобщаем опыт, который существует в практике спортивной подготовки велосипедисток-шоссейниц сборной команды Иркутской области. Так как в данной команде отсутствует психолог, то вопрос о применении методики Р. Кеттелла, а также грамотной интерпретации ее результатов позволил прийти к пониманию возможности использовать ее как основу для экспертной оценки тренерами наиболее важных личностных качеств для достижения высоких спортивных результатов [2].

Тренерам выдавалось описание 16 факторов – свойств личности, по которым они оценивали, насколько важно то или иное качество. В результате, на основе выявленных преобладающих оценок, которые выставлялись тренерами по каждому качеству, было выделено 5 основных:

– уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых решений;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям в тренировочной и, особенно, в соревновательной деятельности, способность к управлению стартовым состоянием;
- готовность поступиться личными амбициями в интересах команды;
- способность к быстрому и адекватному восприятию быстро меняющейся ситуации в групповой гонке, умение принимать ответственные решения в режиме дефицита времени.

Корреляционный анализ подтвердил достоверность связи выделенных личностных качеств с результативностью выступлений команды велосипедисток 17-18 лет. Обращает на себя внимание выявленный факт наличия наиболее достоверной связи результативности выступлений команды с таким личностным качеством, как готовность поступиться личными амбициями в интересах команды ($r=-0,905$ при $p < 0,0001$).

Для проверки положительного эффекта работы тренерского состава сборной команды по велоспорту на шоссе Иркутской области нами был осуществлен анализ динамики результативности команды велосипедисток 17-18 лет в многодневных гонках на шоссе за 13 лет (2007-2019 гг.).

Изучение опыта работы тренеров сборной команды Иркутской области по велоспорту на шоссе показало, что для получения наилучших результатов в командном и личном зачетах необходимо учитывать не только уровень физической подготовленности и технико-тактического мастерства, но и личностные качества велогонщиц 17-18 лет для определения каждой гонщице соответствующей роли в многодневных соревнованиях.

В результате целенаправленная работа тренерского штаба Иркутской области привела к осязаемому результату: команда стала стабильно занимать первые места в многодневных соревнованиях среди равных по мастерству соперниц.

Литература:

1. Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т.С. Тимакова. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.
2. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен. - СПб.: Речь, 2001. – 99 с.
3. Щукаев В.П. Тренировка велосипедисток-шоссейниц / В.П. Щукаев. – Смоленск: СГИФК, 2016. - 164 с.

УДК: 796.61

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ 14-16 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВЕЛОСПОРТЕ-ШОССЕ

Кандидат педагогических наук, доцент А.А. Капустин

Магистрант С.М. Кавун

*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и
спортивного туризма*

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: kapustin.1953@mail.ru*

Аннотация. Статья посвящена вопросу совершенствования общей выносливости у спортсменов, занимающихся велосипедным спортом.

Ключевые слова: методика подготовки спортсменов, физические качества, выносливость, велоспорт-шоссе.

В подготовке велосипедистов важное значение имеет подготовительный период, особенно его специализированный этап. В это время закладывается база специальной выносливости, реализуемой в соревновательном периоде [2]. В научно-методической литературе существуют различные мнения по содержанию мезоциклов на этом этапе [1, 3]. Распределение учебно-тренировочной работы в средних циклах подготовки велосипедистов-шоссейников представляет собой вид систематически чередующихся микроциклов различных типов. Нами исследованы два варианта мезоциклов, и результаты исследования позволяют рекомендовать следующее сочетание микроциклов: ударный (7 дней), ударный (7 дней), восстановительный (7 дней).

Пользуясь планом, в первые две недели проводятся тренировки преимущественно в развивающем режиме, направленном на увеличение аэробных и анаэробных возможностей организма, специальная работа носила также развивающий характер. После этого шла неделя, на которой преимущественно была предусмотрена работа в тонизирующем и восстановительном режимах, при этом специальная работа приобретала тренировочную направленность (табл. 1).

Таблица 1

Содержание ударного микроцикла подготовки, направленного на развитие общей выносливости

| День недели | Утренняя тренировка | Вечерняя тренировка |
|-------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Понедельник | Разминка, технико-тактическая работа (учебная направленность) | Разминка, интервальная тренировка, направленная на увеличение аэробных возможностей, развивающая тренировка. |
| Вторник | Отдых | Разминка, силовая тренировка в статодинамическом режиме, тонизирующая тренировка, направленная на поддержание физических кондиций, стретчинг. |

| | | |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Среда | Разминка, технико-тактическая подготовка, (в равномерном аэробном режиме), развивающая тренировка стретчинг. | Отдых |
| Четверг | Отдых | Разминка, интервальная тренировка, направленная на увеличение аэробных возможностей, развивающая тренировка, стретчинг. |
| Пятница | Разминка, технико-тактическая работа (учебная направленность) | Разминка, силовая тренировка в статодинамическом режиме. Развивающая тренировка, направленная на рост силовых способностей, стретчинг. |
| Суббота | Отдых | Разминка, технико-тактическая подготовка, стретчинг. |
| Воскресенье | Отдых | Отдых |

В восстановительном микроцикле предлагается следующее распределение нагрузки (табл. 2).

Таблица 2

Содержание восстановительного микроцикла подготовки

| День недели | Утренняя тренировка | Вечерняя тренировка |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Понедельник | Разминка, технико-тактическая подготовка, работа проводится в аэробном равномерном режиме (учебно-тренировочная направленность) | Технико-тактическая работа (с использованием интервальной тренировки, направленной на совершенствование аэробных возможностей организма), стретчинг |
| Вторник | Разминка, технико-тактическая работа в аэробном равномерном режиме (учебно-тренировочная направленность) | Разминка, силовая тренировка в статодинамическом режиме, тонизирующая тренировка, направленная на поддержание физических возможностей, стретчинг. |
| Среда | Разминка, спортивные игры, стретчинг | Отдых |
| Четверг | Разминка, технико-тактическая подготовка в аэробном равномерном режиме (учебно-тренировочная направленность) | Технико-тактическая подготовка (интервальная тренировка, направленная на увеличение аэробных и анаэробных возможностей), стретчинг |
| Пятница | Отдых | Разминка, технико-тактическая подготовка (учебная направленность) |
| Суббота | Разминка, работа в статодинамическом режиме (направленная на рост силовых показателей), стретчинг | Массаж |
| Воскресенье | Активный отдых | |

Результаты исследования показали, что спортсмены экспериментальной группы в большей мере повысили спортивный результат в начале соревновательного периода. Влияние на весь соревновательный период требует дальнейшего исследования.

Литература:

1. Капустин А.А. Физическая подготовка велосипедиста / А.А. Капустин, В.В. Наруш / Электронный ресурс. – РУКОИТ, Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 134 с.
2. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. – Киев: Радянська школа, 1988. – 288 с.
3. Полищук Д.А. Велосипедный спорт: Учебн. пособие. – К.: Вища шк., 1986. – 295 с.

УДК: 796.61

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НАГРУЗОК В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ НА ШОССЕ

Кандидат педагогических наук, доцент А.А. Капустин¹

Кандидат биологических наук А.А. Колесникова²

Магистрант Е.Д. Колесникова

¹*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта
и спортивного туризма*

²*Кафедра биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: kapustin.1953@mail.ru*

Аннотация. В работе, на основании изучения научно-методической литературы, проведен обзор вариантов нагрузок велосипедистов-шоссейников с использованием биоэнергетических характеристик.

Ключевые слова: велосипедный спорт, велосипедисты-шоссейники, компоненты выносливости, развитие аэробных возможностей.

В велосипедном спорте на шоссе специфические нагрузки требуют от организма спортсмена проявления комплекса факторов. Наряду с технической, тактической и психологической подготовленностью спортсмена, большое значение имеют показатели внутренних возможностей: функциональное состояние, развитие основных систем организма (мышечной кардиореспираторной, нервной, эндокринной, пищеварительной, выделительной, иммунной и т.д.) и возможности энергетического обеспечения мышечной деятельности. Совместное совершенствование этих факторов ведет к повышению результативности и спортивного мастерства [3].

Спортивные результаты в велосипедном спорте связаны с проявлением выносливости. Вклад аэробных и анаэробных компонентов выносливости в наибольшей степени определяется длиной преодолеваемой дистанции и скоростью ее прохождения [1]. В велоспорте на шоссе в период соревнований наибольшим изменениям подвергаются показатели аэробных возможностей. Многочисленные рывки, езда в гору, против ветра предполагают и высокий уровень развития анаэробных возможностей организма. Поэтому в тренировочном процессе используются нагрузки, развивающие анаэробные механизмы [2].

Мышечная деятельность в велоспорте приводит к экономизации процессов в организме спортсмена: снижается активность обменных процессов, уровень частоты сердечных сокращений и частоты дыхания, происходит более быстрая утилизация метаболитов из организма, возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови [1].

Согласно данным G. Neumann [4], существует 4 зоны стайерской выносливости (ЗСВ).

Зона стайерской выносливости – 1. Составляет по времени от 10-35 минут.

Зона стайерской выносливости – 2. Продолжительность нагрузки составляет 35-90 мин.

Зона стайерской выносливости – 3. К этой зоне относятся нагрузки продолжительностью от 90 до 360 мин.

Зона стайерской выносливости – 4. Нагрузки продолжительностью свыше 6 часов.

В скелетных мышцах преобладают медленные оксидативные мышечные волокна (до 80-90%). В них увеличиваются запасы гликогена, липидов, миоглобина. Так как работа у спортсменов преимущественно аэробного характера, увеличивается число и размеры митохондрий, ускоряются процессы окислительного фосфорилирования.

Для достижения наибольшего кумулятивного адаптационного эффекта применяются средства и методы тренировки, которые по направленности биоэнергетических изменений в организме разделяются на четыре категории:

- нагрузки преимущественно аэробного характера с интенсивностью, не превышающей значения ПАНУ;

- нагрузки смешанного аэробно-анаэробного характера, на уровне критической мощности;

- нагрузки анаэробно-гликолитического воздействия, при которых происходят наибольшие сдвиги лактатного характера;

- нагрузки анаэробно-алактатного характера, выполняемые почти на уровне максимальной анаэробной мощности.

Для повышения специальной работоспособности велосипедистов-шоссейников наиболее эффективными являются методы длительной непрерывной работы (равномерной или переменной), а также методы повторной и интервальной тренировки [2].

Применение этих методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных физиологических и биоэнергетических компонентов специальной работоспособности. Варьируя объем и интенсивность выполнения упражнений, а также продолжительность и характер отдыха, можно менять биохимическую и физиологическую направленность выполняемой работы.

Литература:

1. Волков Н.И. Биохимический контроль в спорте: проблемы и перспективы // Теория и практика физ. культуры. – 1975. – № 11. – 61 с.

2. Капустин А.А., Наруш В.В. Физическая подготовка велосипедиста / А.А. Капустин, В.В. Наруш / Электронный ресурс. – РУКОНТ, Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 134 с.

3. Платонов В.Н. Общая теория и методика подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997.— 600 с.

4. Neumann G. La Struttura Della Prestazione negli Sport di Resistenza / G. Neumann // Scuola Dello Sport. – 1991. – № 21. – P. 22-27 .

УДК: 796.323.2

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЮНИОРОВ В БАСКЕТБОЛЕ 3x3

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.А. Колесникова**
Магистрант **Е.К. Малый**

Кафедра теории и методики спортивных игр

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: en_aj@mail.ru*

Аннотация. В работе представлен анализ показателей соревновательной деятельности спортсменов в баскетболе 3x3 на чемпионате мира среди мужских команд до 23 лет. Приводятся сведения о результативности бросков, а также объемах основных технико-тактических действий при игре в защите.

Ключевые слова: баскетбол 3x3, соревновательная деятельность, показатели соревновательной деятельности, спортсмены-юниоры.

В настоящее время научно-методическое обеспечение в баскетболе 3x3 находится в стадии формирования [4, 7]. В последние годы появился ряд научных публикаций, в которых дается характеристика отдельных параметров соревновательной деятельности [2, 3, 5], однако по-прежнему открыт вопрос разработки федерального стандарта спортивной подготовки вида спорта баскетбол 3x3 и примерной программы спортивной подготовки [3]. Для повышения конкурентоспособности спортсменов в баскетболе 3x3 на международной арене и подготовки спортивного резерва сборных команд требуется специальная подготовка игроков [1, 6], необходимость изучения которой определяется, в первую очередь, включением вида спорта в программу летних Олимпийских игр 2020 года [4].

Цель исследования – определить основные параметры соревновательной деятельности спортсменов-юниоров в баскетболе 3x3.

Исследование проводилось на основе анализа видеозаписи игр сборной России, занявшей 1 место, и семи лучших зарубежных команд – участников финальной части чемпионата мира по баскетболу 3x3 среди мужских команд до 23 лет (Китай, октябрь 2019). Всего было проанализировано 20 игр.

Основную долю бросков, выполняемых спортсменами в баскетболе 3x3, составляют броски изнутри дуги (1-очковые броски) (рисунок).

Следует отметить, что баскетболисты сборной России выполняли достоверно больше штрафных бросков, доля которых составила 15,4% из всего объема. В играх сборных других стран команды выполняли в среднем $2,5 \pm 0,64$ броска в матче, что составляло 9,4% от общего числа бросков ($t=2,41$, $P<0,05$).

Наиболее важным показателем является результативность бросков. В играх чемпионата мира лучшие восемь команд показали идентичные значения результативности 1-очковых и штрафных бросков. При этом следует отметить, что 60% реализации 1-очковых бросков и 85% реализации штрафных бросков в

баскетболе 3x3 соответствует среднему уровню [3]. Результативность 2-очковых бросков в играх сборной России на 17,6% превышала средние значения результативности исследуемых бросков в играх зарубежных команд, вошедших в финальную часть соревнований ($t=3,25$, $P<0,01$).

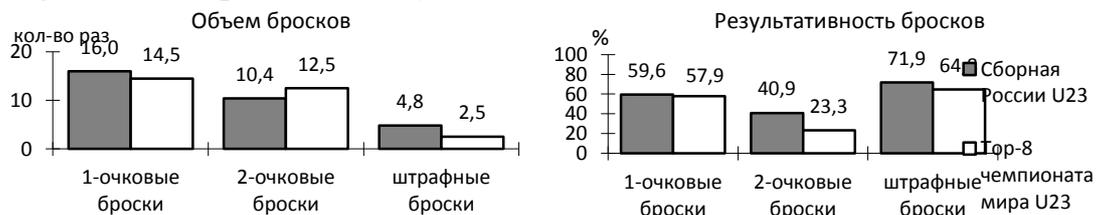


Рисунок 1. Объем и результативность бросков игроков на чемпионате мира по баскетболу 3x3 среди мужских команд до 23 лет (Китай, 2019)

Сравнительный анализ объемов технико-тактических действий при игре в защите не выявил достоверных отличий в результатах сборной России и команд топ-8 чемпионата мира ни по одному из исследуемых показателей (подборы мяча, перехваты, накрывания мяча при броске и фолы) ($P>0,05$).

Результаты проведенного исследования позволяют заключить, что спортсмены сборной России (победители турнира) в соревнованиях по баскетболу 3x3 среди мужских команд до 23 лет показали достоверно высокие значения только в реализации 2-очковых бросков по сравнению с другими командами. Также следует отметить, что резервом в подготовке команд является результативность бросков с ближней и средней дистанции, а также результативность штрафных бросков, показатели которых в условиях соревновательной деятельности соответствуют среднему уровню реализации.

Литература:

1. Глазин А.М. Интенсификация процесса спортивной подготовки подростков и юношей как фактор повышения конкурентоспособности игроков в баскетболе и стритболе / А.М. Глазин, В.В. Костюков, Х.Д. Ктайман, Т.М. Алапвани // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2014. – №2. – С. 46-48.
2. Глазин А.М. Совершенствование технико-тактической подготовленности у игроков в баскетболе 3x3 / А.М. Глазин, М.А. Коновалова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции (23-28 сентября 2019 года, п. Новомихайловский). – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2019. – С. 361-364.
3. Зарубина М.С. Аналитические характеристики баскетбола 3x3 / М.С. Зарубина, Л.Б. Андрищенко, Ю.О. Аверясова, О.Н. Андрищенко // Культура физическая и здоровье. – 2018. – №4 (68). – С. 99-103.
2. Зарубина М.С. Современные тенденции технической подготовки в баскетболе 3x3 по итогам ведущих международных соревнований / М.С. Зарубина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – №6. – С. 5-7.
3. Колесникова Е.А. Методика подготовки баскетболисток 15-16 лет к соревнованиям по стритболу / Е.А. Колесникова, В.В. Костюков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 28-29.
4. Колесникова Е.А. Стритбол: методическое пособие для тренеров и преподавателей учебных заведений / Е.А. Колесникова, В.В. Костюков. – Краснодар: КГУФКСТ, 2010. – 35 с.
5. Тимошина И.Н. Планирование процесса спортивной подготовки в стритболе / И.Н. Тимошина, С.В. Богатова, Т.В. Швецова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №4. – С. 17-20.

УДК: 797.212.2

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-БРАССИСТОВ В УСЛОВИЯХ ЗАЛА

Аспирант М.С. Малиновский

*Кафедра теории и методики плавания, парусного и гребного спорта
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: malinovscky.maxim@yandex.ru*

Аннотация. В данной работе представлены результаты исследований в части совершенствования силовых качеств. Тренировочный процесс в зале включал в себя использование специальных тренажеров, а также авторских комплексов упражнений, направленных на совершенствование силовых качеств. Был проведен анализ динамики тестов в начале и в конце одного макроцикла подготовки пловцов к основному старту сезона. По окончании исследования была выявлена положительная динамика результатов пловцов на соревнованиях.

Ключевые слова: пловцы-бассисты, тренировочный процесс, силовые качества, методика совершенствования.

Спортивное плавание включает в себя четыре основных стиля, которые в зависимости от особенностей техники плавания и длины дистанции, предъявляют к нему определенные требования, относительно соотношения развиваемых физических качеств [2, 4]. Наибольшее внимание развитию силовых качеств в плавании уделяется у пловцов, специализирующихся в способе брасс. Именно пловцы-бассисты довольно большую часть тренировочного процесса уделяют развитию силовых способностей, что является необходимым условием для формирования мощного толчкового движения ногами [1, 3]. Целью настоящего исследования явилась разработка методики совершенствования силовых качеств у квалифицированных пловцов-бассистов в условиях зала. В основу методики было положено выполнение специального комплекса упражнений силового характера.

Данное исследование проходило в рамках подготовки спортсменов к зимнему чемпионату России по плаванию на базе ФГБОУ ВО КГУФКСТ в период с августа по сентябрь 2019 г. Контингент исследуемых был выбран из состава членов сборной команды Краснодарского края по плаванию в количестве 6 человек, специализирующихся в плавании способом брасс, квалификация КМС и МС России.

Каждый этап исследования заканчивался контрольными измерениями, которые проходили в 3 этапа: исходное, промежуточное и итоговое. В рамках данного исследования использовались методы: анализ литературных источников и источников сети Интернет, педагогический эксперимент и метод

педагогического тестирования уровня физических качеств. Для оценки силовых качеств использовался ряд тестов: прыжок в длину с места, прыжок вверх с места с взмахом рук и без, метание набивного мяча (1кг). Тренировочный процесс в зале проходил с включением в него специальных комплексов упражнений, направленных на улучшение силовых показателей мышц рук и ног, а также серий упражнений на тренажере VASA ERGOMETR. Промежуточное тестирование показало динамику силовых качеств во всех трех трестах. Так, прыжок в длину с места улучшился на 10,5%, прыжок с места с взмахом рук и без – на 14% и 11% соответственно. Улучшение силы мышц рук в тесте бросок набивного мяча составило 9%. Итоговое тестирование, проведенное за 2 недели до участия спортсменов в основном старте сезона, показало дальнейшее улучшение результатов. Прыжок в длину с места относительно исходных данных был улучшен на 18%, прыжок с места с взмахом рук и без – на 19% и 17% соответственно, бросок набивного мяча – на 16%.

Таким образом, предложенная методика с включением в нее упражнений силовой направленности в зале с использованием тренажера-эргометра показала свою эффективность в совершенствовании силовых физических качеств у квалифицированных пловцов-бассистов. К итоговому старту сезона спортсмены были подготовлены на достаточно высоком уровне. На зимнем чемпионате России по плаванию пловцы, чей тренировочный процесс осуществлялся согласно предложенной нами программе, продемонстрировали результаты, которые превышали личные достижения в среднем на 5%.

Литература:

1. Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. – М.: Издательство ИТРК, 2019. – 320 с.
2. Платонов В.Н. Спортивное плавание: Путь к успеху. Книга 2 / В. Н. Платонов. – М.: Сов. спорт, 2012. – 544 с.
3. Сало Д, Риуолд С. СОВЕРШЕННАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПЛАВАНИЯ / Дэйв Сало, Скотт Риуолд; [перевод с англ. И.Ю.Марченко]. – Москва: Евро-Менеджмент, 2015. – 268 с.
4. Фомиченко Т.Г. Динамика силовых компонентов техники плавания на различных этапах подготовки пловцов / Т.Г. Фомиченко, И. Уголькова // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез.докл. Междунар. конгр. – М., 1998. Т. 1. – С. 73-74.

УДК: 796.431.2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИЗМЕРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ORTOJUMP ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТРАТЕГИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК-ПРЫГУНИЙ В ДЛИНУ II-III РАЗЯДОВ

Кандидат педагогических наук, доцент И.Г. Павельев¹

Преподаватель С.А. Сорокин²

Кандидат педагогических наук, преподаватель В.М. Ляпин³

¹Кафедра биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин

²Кафедра теории и методики легкой атлетики

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»

³Кафедра физического воспитания

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161,

e-mail: sierghiei.sorokin.63@mail.ru

Аннотация. На основании данных, полученных с помощью измерительной системы OptoJump, определены взаимосвязи параметров разбега и результата у прыгуньи в длину II и III спортивных разрядов. Определено значимое влияние скорости на последних шагах разбега и итогового результата прыжка. Полученные данные позволяют сделать более обоснованный выбор средств для подготовки спортсменок в предстоящем тренировочном макроцикле.

Ключевые слова: измерительная система OptoJump, параметры разбега, прыгуньи в длину II-III разрядов, время отталкивания.

Имеющаяся в распоряжении спортивной науки измерительная аппаратура дает возможность оперативно получать объективную информацию и передавать ее тренерам для своевременной коррекции тренировочной работы. К числу таких измерительных систем относится система OptoJump Next, позволяющая определить параметры разбега и отталкивания в прыжках в длину [2, 4]. В текущем исследовании с помощью данной измерительной системы были записаны параметры прыжка и выявлена их связь с результатом у группы спортсменок, в прыжке в длину II и III разрядов в начале подготовительного этапа осенне-зимнего подготовительного периода. Целью данного исследования стало определение наличия взаимосвязи между биомеханическими показателями последних шагов разбега и отталкивания с результатом прыжка у спортсменок данной группы на втягивающем этапе подготовки осенне-зимнего макроцикла тренировок и помощь наставникам спортсменок в выборе эффективных тренировочных средств.

В исследовании приняли участие спортсменки в возрасте 15 и 16 лет, имеющие II и III спортивный разряд в прыжках в длину, совмещающие выступления в соревнованиях по прыжкам в длину со спринтерским и барьерным бегом. Спортсменки в процессе тренировочного занятия выполнили несколько прыжков в длину, лучшие из которых были статистически обработаны и проанализированы. По итогам показанных результатов, для удобства анализа, участники эксперимента были разделены на две подгруппы. В первую попали те, которые показали результаты на уровне II разряда (в диапазоне от 4,90 до 5,37 м, $M \pm m = 4,18 \pm 0,103$ м). Во вторую вошли спортсменки, показавшие результаты

уровня III разряда и ниже (3,85-4,70 м, $M \pm m = 5,12 \pm 0,190$ м). Результаты исследования были сведены в таблицу 1.

Таблица 1

Корреляционная взаимосвязь биомеханических показателей разбега с результатом в прыжке в длину

| Скорость последнего шага | Скорость предпоследнего шага | Скорость третьего от отталкивания шага | Средняя скорость 4-х последних шагов | Время отталкивания | Темп последнего шага |
|--------------------------|------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|------------------------|
| $r^s=0,62$ $P>0,05$ | $r^s=0,86$ $P<0,05$ | Первая группа (n=8) | | $r^s=-0,31$ $P>0,05$ | $r^s=0,41$ $P>0,05$ |
| | | $r^s=0,74$ $P<0,05$ | $r^s=0,86$ $P<0,05$ | | |
| | | Вторая группа (n=10) | | $r^s=-0,52$ $P>0,05$ | $r^s=0,57$ $P>0,05$ |
| $r^s=0,83$ $P<0,05$ | $r^s=0,76$ $P<0,05$ | $r^s=0,5$ $P>0,05$ | $r^s=0,82$ $P<0,05$ | | |

Из представленных данных видно, что как в первой, так и во второй подгруппах из всех параметров разбега на результат больше всего влияет средняя скорость завершающих шагов разбега. При этом в первой подгруппе достоверно с результатом коррелируют второй и третий от отталкивания шаги разбега, а во второй – первый и второй шаги. Ни время отталкивания, ни темп последнего шага не показали высокой взаимосвязи с результатом прыжка. По-видимому, это объясняется еще недостаточным уровнем скоростно-силовой подготовки спортсменов, которые не могут в достаточной мере активизировать свои действия в конце разбега и на отталкивании, так как это могут делать опытные прыгуны [1, 3, 5].

Таким образом, результаты исследования показали достоверную связь скорости последних шагов разбега и результата в обеих исследуемых подгруппах. В то же время продолжительность стояния на опоре и темп последнего шага у спортсменов не оказывают влияния на результат, как это было установлено в ранних исследованиях у спортсменов более высокой квалификации. В связи с вышеизложенным, тренерам спортсменов можно порекомендовать в процессе подготовки большее внимание уделить повышению скоростных способностей спортсменов с применением спринтерской работы, а также пробеганиям разбегов, в качестве технической работы.

Литература:

1. Немцев О.Б. Особенности техники отталкивания прыгуний в длину различной квалификации / О.Б. Немцев, Н.А. Немцева, С.М. Суханов, А.В. Лыткин, С.О. Парфенова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №1. – С. 36-38
2. Оганджанов А.Л. Управление технической подготовкой легкоатлетов-прыгунов с использованием системы «OrtoJump next» / А.Л. Оганджанов // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – №3. – С. 136-140.
3. Сорокин С.А. Взаимосвязь и значимость биомеханических параметров разбега и отталкивания в достижении результата в прыжках в длину (анализ новейших исследований российских и зарубежных авторов) / С.А. Сорокин, С.П. Аршинник // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 5(16). – С. 130-137.
2. Сорокин С.А. Пути оптимизации тренировочного процесса в легкоатлетических прыжках на основе применения новейших систем контроля и оценки различных его сторон / С.А. Сорокин // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: Материалы IX всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2019. – С. 330-332.
3. Differences in long jump takeoff techniques among combined events athletes of various qualifications / O. Nemtsev, N. Nemtseva, M. Shubin, S. Sorokin // Proceedings of the 32nd International Conference on Biomechanics in Sports. – 2014. – Johnson City, TN, US. – P. 543-546. – URL : <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/6067/5547>. – Дата обращения 10.08.2020

УДК: 796.012

ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОСРЕДСТВОМ ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПРИНЦИПОВ МАТЕМАТИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ

Кандидат педагогических наук И.Г. Павельев¹

Преподаватель С.А. Сорокин²

Магистрант Ф.В. Григорьев³

¹ Кафедра биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин

² Кафедра теории и методики легкой атлетики

³ Факультет магистерской подготовки

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Контактная информация для переписки: 350015, г.Краснодар, ул.им. Буденного, 161,
e-mail: sierghiei.sorokin.63@mail.ru

Аннотация. В спорте наряду со скоростно-силовой подготовкой большое значение имеет экономичность выполнения необходимых локомоций. Если рассматривать бег на выносливость и подобные виды спорта, то экономичность является зачастую определяющим фактором. Совершенствование техники и контроля биомеханических характеристик необходимых локомоций является одним из важнейших аспектов повышения эффективности выполнения локомоций, а значит, и спортивных результатов.

Ключевые слова: биомеханические характеристики, математическая обработка, моделирование, тренировочные средства, математико-статистический подход.

В настоящее время разрабатываются и совершенствуются технологии и инструменты для фиксации нужных биомеханических характеристик [2, 5, 7]. Также развиваются методы математической обработки и моделирования описываемых процессов [3, 4]. Это открывает обширные возможности для совершенствования тренировочного процесса. Без современных технологичных систем уже немислимы новые достижения в спорте высших достижений.

Однако доступность использования большого количества современных тестирующих систем приводит к тому, что большую часть получаемых данных не удастся должным образом систематизировать и проанализировать [1, 6]. Зачастую исследователи ограничиваются получением только визуальной составляющей и нескольких простейших меняющихся во времени параметров. Вместе с тем для более глубокого анализа происходящих явлений, для выявления закономерностей и попытки предсказать возможные следствия применения той или иной методики нужен системный математико-статистический подход. Многие годы тренеры и спортсмены, руководствуясь методом проб и ошибок, строили тренировочный процесс, что не давало достоверной картины и могло существенно снизить потенциал команды. Вместе с тем применение математико-статистических методов вместе с

моделированием биомеханических процессов позволит решить данную проблему.

В современном мировом спорте привлечение разноплановых специалистов в области биомеханики, математики, статистики, биохимии и физиологии становится закономерностью, поскольку интеграция последних достижений в области науки давно уже стала требованием времени. Поэтому разработка и непрерывное совершенствование технологий в области спорта, внедрение новых методик математического моделирования позволит более качественно проводить обследование и диагностику кинематических и динамических параметров спортсменов, что, в свою очередь, будет способствовать совершенствованию тренировочного процесса и выходу на новые уровни спортивного мастерства.

Литература:

1. Васин А.А. Математическое моделирование биохимических реакций / А.А. Васин, А.Е. Теплов // Вестник Московского университета, серия 15. Вычислительная математика и кибернетика. – 2006. – №2. – С. 31-38.
2. Войлоков В.С. Использование элементов биомеханического контроля в совершенствовании техники различных стилей плавания / В.С. Войлоков, В.В. Лысенко, И.Г. Павельев // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. – 2017. – С. 43-45.
3. Китюкова Э.В. Биомеханическое моделирование двигательных действий / Э.В. Китюкова, А.П. Остриков, И.Г. Павельев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – С. 123-127.
4. Лысенко В.В. Метрологические основы измерений в физической культуре и спорте: учебник / В.В. Лысенко, И.Г. Павельев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 470 с.
5. Оганджанов А.Л. Инновационная методика совершенствования техники легкоатлетических прыжков / А.Л. Оганджанов // Вестник Московского городского педагогического университета Серия: естественные науки. – 2017. – №3 (27). – С. 28-33.
6. Сорокин С.А. Взаимосвязь и значимость биомеханических параметров разбега и отталкивания в достижении результата в прыжках в длину (анализ новейших исследований российских и зарубежных авторов) / С.А. Сорокин, С.П. Аршинник // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 5(16). – С. 130-137.
7. Сорокин С.А. Взаимосвязь и значимость биомеханических параметров разбега и отталкивания в достижении результата в прыжках в длину (анализ новейших исследований российских и зарубежных авторов) / С.А. Сорокин, С.П. Аршинник // ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. – 2019. – №5 (16). – С. 130-137.

УДК: 796.92

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ОДНООПОРНОГО СКОЛЬЖЕНИЯ У НАЧИНАЮЩИХ ЛЫЖНИКОВ С УЧЕТОМ РАЦИОНАЛЬНОГО СООТНОШЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ЛЫЖ И НА ЛЫЖАХ

Кандидат педагогических наук, доцент В.Б. Парамзин

Старший преподаватель О.С. Васильченко

Студент А.А. Жданова

*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта
и спортивного туризма*

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: helgavasilchenko@mail.ru*

Аннотация. В работе обосновывается методика формирования навыка одноопорного скольжения у начинающих лыжников в процессе концентрированных занятий в условиях лыжных сборов. Даются рекомендации для планирования содержания тренировочных занятий с учетом тренировки способности к равновесию.

Ключевые слова: студенты, равновесие, одноопорное скольжение.

Общими элементами, обеспечивающими движение лыжника вперед в разнообразных лыжных ходах, являются отталкивания и скольжение [2, 5]. Основой одноопорного скольжения является способность удерживать тело в определенном статическом положении и сохранять это положение в опорной и безопорном фазах двигательного действия, то есть удерживать равновесие общего центра массы тела под стопой в пределах площади грузовой площадки (колодка) лыжи [6]. Для формирования качественного навыка одноопорного скольжения необходимы простейшие упражнения на равновесие и координацию, причем эти упражнения целесообразно выполнять как на лыжах, так и без них. Кроме этого, выполнение упражнений в начале занятий уменьшает вероятность получения травм, влияет на технику выполнения основного упражнения, развивает вестибулярный аппарат, а также контролировать физическое состояние участников [3, 5, 6, 7]. Целью исследований, проходящих в период лыжных сборов со студентами различных специализаций и подготовленности, являлось обоснование возможности формирования навыка одноопорного скольжения имитационными, подводящими и специальными упражнениями на равновесие на лыжах и без лыж. Для определения уровня развития равновесия проводился тест для установления длины проката на левой (правой) лыже. Для установления качества сформированности навыка одноопорного скольжения была проведена экспертная оценка из 10 баллов по выполнению одновременного одношажного и двухшажного конькового хода [1, 4]. Подбор упражнений на лыжах и без лыж и время их выполнения проводился с учетом требований и принципов тренировки способности к равновесию. Эти требования включают умение ориентироваться в пространстве и времени, а также быстро и точно выполнять

точные движения на неустойчивой опоре и в изменяющихся условиях. Имитационные и подводящие упражнения без лыж выполнялись на утренней физической зарядке, в подготовительной и после восстановления в заключительных частях практических занятий. Тренировка способности к равновесию на лыжах выполнялась в процессе строевых приемов и специальных имитационных упражнений на равновесие, а также подводящими упражнениями, направленными на совершенствование техники лыжных ходов. В ходе выполнения контрольных тестов были получены следующие результаты: прокат на левой лыже – до начала тренировок $6,03 \pm 2,6$ м после $9,56 \pm 6,59$ м, на правой лыже – до $5,3 \pm 2,6$ м, после $10,7 \pm 7,14$ м ($t=2,6$; $P \leq 0,05$). Экспертная оценка выполнения одноопорного скольжения в двухшажном и одношажном коньковых ходах составила: до тренировок $5,2 \pm 1,9$ балла, после $6,2 \pm 1,9$ б; в одновременном одношажном до $4,7 \pm 1,9$ б после $5,7 \pm 1,9$ б. Улучшение результатов выполнения тестов и экспертной оценки подтвердило обоснованность применения упражнений для формирования одноопорного скольжения на лыжах и без в процессе концентрированных занятий. Четкого определения времени и количества выполнения имитационных, подводящих и подготовительных упражнений на лыжах и без них в процессе проведения концентрированных занятий мы не смогли определить в ходе нашего исследования, как не нашли таких рекомендаций и в литературе. По нашему мнению, при планировании содержания занятий для формирования навыка одноопорного скольжения на лыжах целесообразно руководствоваться уровнем развития способности удерживать равновесие на подвижной опоре, а также учитывать принципы доступности в подборе упражнений, постепенности повышения нагрузки и систематичности в проведении.

Литература:

1. Болотин А.Э. Методы исследования физического состояния и резервных возможностей организма у биатлонистов в процессе развития выносливости / А.Э. Болотин, В.Б. Парамзин, В.З. Яцык // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 250-252.
2. Васильченко О.С. Организация и методика проведения практических занятий со студентами по лыжной подготовке / О.С. Васильченко, Д.С. Сидоренко // Материалы научной и НМК ППС КГУФКСТ. – 2010. – № 1. – С. 180-185.
3. Васильченко О.С. Влияние занятий по лыжной подготовке на функциональное состояние организма / О.С. Васильченко // Материалы НиНМК ППС КГУФКСТ. – 2013. – С.74-76.
4. Горбиков И.И. Эффективность различных методик комплексного контроля физического состояния начинающих лыжников в процессе тренировочных сборов/И.И.Горбиков, В.З.Яцык, О.С. Васильченко, В.Б.Парамзин, С.В. Разновская // Современный ученый. – 2020. – № 1. – С. 71-75.
5. Карганова Т.А. К вопросу об использовании подводящих и подготовительных упражнений лыжной подготовки в школе / Т.А. Карганова, В.Б. Парамзин // Тезисы докладов XXXXIII НК студентов и молодых ученых КГУФКСТ: Материалы научной конференции. КГУФКСТ. – 2016. – 43 с.
6. Парамзин В.Б. Характеристика основных средств, используемых на учебно-тренировочных занятиях по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения/ В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков // Материалы научной и НМК ППС КГУФКСТ. – 2017. – №1. – 249 с.
7. Парамзин В.Б. Физическое состояние школьника - как основной компонент построения процесса физического воспитания / В.Б. Парамзин, М.Т. Рахромова // Тезисы докладов XXXXI НК студентов и молодых ученых вузов ЮФО: материалы конференции. – КГУФКСТ. – 2013. – 92 с.

УДК: 796.093.64

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПОЛИАТЛОНИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Преподаватель А.В. Погожев

Доктор педагогических наук, профессор А.И. Погребной

*Кафедра теории и методики плавания, парусного и гребного спорта ФГБОУ
ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г.Краснодар, ул.Буденного 161,
e-mail: palikswim@mail.ru*

Аннотация. В работе описана разработанная методика оценки соревновательной деятельности полиатлонистов 14-15 лет, базирующаяся на построении шкал и позволяющая объективно оценить отстающие и ведущие дисциплины данного вида многоборья.

Ключевые слова: полиатлон, тренировочные группы, нормативы, шкала оценки, соревновательная деятельность.

Соревновательная деятельность в различных видах спорта, в том числе и полиатлоне, представляет интерес как с практической стороны (для тренеров, спортсменов), так и теоретической [5]. Оценка соревновательной деятельности обычно осуществляется либо по отдельным компонентам соревновательной дисциплины, либо по конечному результату. Особенностью полиатлона является оценка выступлений по каждой дисциплине и общей сумме очков. При этом существенный интерес представляет выявление «сильных» и «слабых» сторон подготовленности спортсменов [4].

Цель исследования – разработать методику оценки соревновательной деятельности спортсменов-полиатлонистов 14-15 лет с выделением отстающих и ведущих дисциплин.

При разработке методики за основу была взята сопоставительная норма, которая в своей сути выполняет сравнение определенного контингента людей, принадлежащих к одной и той же совокупности признаков, имеющих общие привязки, например возрастную категорию, вид спорта и т.д. [1, 2]. Среднее нормативное значение – это граничная величина результата, служащая основой для отнесения спортсменов к средней классификационной группе. Среднее нормативное значение определялось по формуле $X \pm 0,5\sigma$, где X - среднее арифметическое значение, σ – стандартное отклонение [1, 2]. Для отнесения к уровню «низкий» определялись результаты, находившиеся в меньшем числовом показателе от диапазона «средний», а «высокий» уровень находился в большем числовом показателе от диапазона «средний». Для расчетов использовались протоколы соревнований [3, 4]. Был проведен анализ соревновательной деятельности 106 спортсменов-полиатлонистов тренировочных групп 14-15 лет на территории Российской Федерации. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели соревновательной деятельности полиатлонистов по видам дисциплин (n-106)

| Дисциплина полиатлона | X±m | Средний диапазон значений |
|------------------------|--------------|---------------------------|
| Стрельба (очки) | 71,06±13,38 | 64,37-77,75 |
| Метание (м) | 35,69±8,44 | 31,47-39,91 |
| Спринтерский бег (сек) | 8,66±1,39 | 7,96-9,35 |
| Плавание (сек) | 33,11±5,31 | 30,45-35,76 |
| Кроссовый бег (сек) | 424,46±66,68 | 391,12-457,8 |

Во второй колонке таблицы 1 представлено среднее арифметическое значение результатов по каждой дисциплине полиатлона, явившееся условием для определения границ диапазонов результативности соревновательной деятельности спортсменов полиатлонистов тренировочных групп. Соответственно результат выше среднего диапазона значений относился уже к границе уровня «высокий», ниже – к границе уровня «низкий».

Данные цифровые значения отражают абсолютные величины показателей, выраженные в соответствующих единицах измерений. Для того, чтобы сопоставить значения соревновательной результативности, выраженные в разных единицах измерений, границы уровней «высокий», «средний» и «низкий» были переведены в очки по таблице, подготовленной Всероссийской федерацией полиатлона. На основании этого была разработана шкала оценки соревновательной деятельности, представленная в таблице 2.

Таблица 2

Шкала оценки соревновательной деятельности спортсменов полиатлонистов – тренировочных групп (очки)

| ВЫСОКИЙ | СРЕДНИЙ | НИЗКИЙ |
|-------------------------|----------------|---------------|
| СТРЕЛЬБА | | |
| 76 и выше | 67-75 | 66 и ниже |
| МЕТАНИЕ | | |
| 36 и выше | 26-35 | 25 и ниже |
| СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ | | |
| 57 и выше | 48-56 | 47 и ниже |
| ПЛАВАНИЕ | | |
| 74 и выше | 63-73 | 62 и ниже |
| КРОССОВЫЙ БЕГ | | |
| 46 и выше | 38-45 | 37 и ниже |

Используя результаты, представленные в таблице 2, стало возможным отнесение спортсменов в соответствующий диапазон – «высокий», «средний» и «низкий» по каждой дисциплине. Результаты спортсмена в каждой дисциплине переводились в очки и сопоставлялись с уровнем шкалы оценки соревновательной деятельности полиатлонистов, на основании чего выделялись ведущие и отстающие дисциплины (таблица 3).

Таблица 3

Распределение спортсменов по уровням соревновательной результативности
(%, n-106)

| ВЫСОКИЙ | СРЕДНИЙ | НИЗКИЙ |
|------------------|---------|--------|
| СТРЕЛЬБА | | |
| 39.62 | 26.42 | 33.96 |
| МЕТАНИЕ | | |
| 37.74 | 16.98 | 45.28 |
| СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ | | |
| 41.50 | 28.30 | 30.20 |
| ПЛАВАНИЕ | | |
| 52.83 | 3.78 | 43.39 |
| КРОССОВЫЙ БЕГ | | |
| 41.50 | 9.45 | 49.05 |

Результаты, представленные в таблице 3, показывают, что спортсмены демонстрируют различный уровень показателей соревновательной деятельности по каждой дисциплине. Так, наиболее высокие показатели результативности полиатлонисты демонстрируют в стрельбе, спринтерском беге и плавании. Наиболее низкие результаты спортсмены показывают в метании и кроссовом беге. Данный факт должен учитываться при детальном анализе соревновательной деятельности полиатлонистов, выделении отстающих и ведущих дисциплин для последующего планирования и распределения тренировочных нагрузок.

Таким образом, разработанная нами методика оценки соревновательной деятельности спортсменов тренировочных групп 14-15 лет, базирующаяся на построении шкал результативности в отдельных дисциплинах, позволяет объективно оценить ведущие и отстающие стороны подготовленности спортсменов.

Литература:

1. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. – М.: Физкультура и спорт, 1979. 152 с.
2. Зациорский В.М. Метод определения эквивалентных достижений в видах спорта с объективно измеряемыми результатами / В.М. Зациорский, А.Н. Петросян, // Теория и практика физ. культуры. – 1981. – № II. – С. 45-46.
3. Погожев А.В., Погребной А.И. Сформированность двигательного потенциала полиатлонистов различного возраста и квалификации как ресурс их конкурентоспособности / А.В. Погожев, А.И. Погребной // Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2018. – № 1. – С. 199-201
4. Погожев.А.В. Уровень физической подготовленности полиатлонистов тренировочных групп в зависимости от ранее сформированного двигательного потенциала / А.В. Погожев., А.И. Погребной, Е.Г. Маряничева // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 45-50
5. Садилкин А.Ф. Структура и содержание годичного цикла подготовки полиатлонистов на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Тамбов, 2014. – 24 с.

УДК: 796.42+796.418

СРЕДСТВА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНОВ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ

Доцент Г.М. Свистун

Кандидат педагогических наук, доцент Л.В. Жигайлова

Магистрант И.В. Дрозд

Кафедра теории и методики гимнастики

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: Zhigailovalarisa88@mail.ru*

Аннотация. Данная работа посвящена разработке специфических упражнений легкой атлетики, направленных на повышение уровня физической подготовленности гимнастов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке.

Ключевые слова: прыжки на акробатической дорожке, специальная физическая подготовка.

Прыжки на акробатической дорожке – это сложный, высококоординационный, скоростно-силовой вид спорта. Участники соревнований выполняют по две комбинации. В соревновательных комбинациях спортивных разрядов и программ КМС и МС спортсменов должен выполнять по 8 акробатических элементов [1].

Для достижения высоких результатов спортсменам приходится усложнять свои комбинации. Без достаточной подготовленности спортсмен, выполняющий сложные элементы, подвергается высокому риску получения травм. Увеличение уровня физической и технической подготовленности выходит на первый план в тренировочном процессе [1, 3].

При решении задач физической подготовки можно воспользоваться средствами легкой атлетики. Легкая атлетика, как средство повышения общей физической подготовленности, используется во многих видах спорта, и прыжки на акробатической дорожке не исключение [2].

Основные части выполнения соревновательной акробатической комбинации представлены на рисунке.

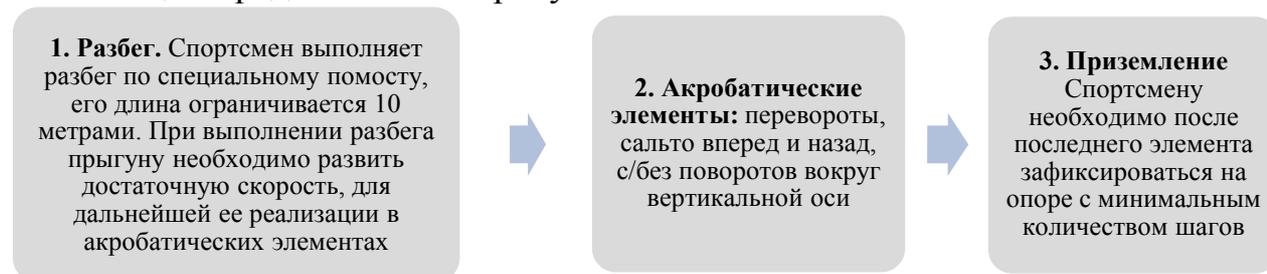


Рисунок 1. Основные части соревновательной акробатической комбинации по правилам соревнований

Для эффективного выполнения соревновательных программ тренерам-практикам можно рекомендовать разработанные упражнения легкой атлетики для использования в тренировочном процессе прыгунов, в заключительной части занятия:

1. Полуприсед в стойке ноги врозь, выполнять движения руками как при беге - 30 с×3 подхода;

2. Бег с высоким подниманием бедра на месте с опорой руками о стенку, с изменением расстояния до опоры и частоты движений 30 с×3 подхода;

3. С эластичной лентой (для наибольшего сопротивления) растяжение в рабочей фазе движения ноги, махи вперед назад – 15 раз×2 подхода;

2. Упор стоя на гимнастическую стенку, на расстоянии 60-80 см – попеременно ногу вперед голень книзу 15 раз×2 подхода;

3. Упор в плечи партнера – выполнение встречного бега с наклоном, поочередно уступая продвижения партнера вперед – 20 м×2 подхода. Задание выполнять на акробатической дорожке;

4. Прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, с постепенным увеличением высоты и расстояния между ними – 20 м×3 подхода. Выполнять на акробатической дорожке, высота препятствий 10, 20, 30 см;

5. Прыжок в глубину с последующим прыжком вверх – 15 раз×2 подхода. Выполнять на акробатической дорожке;

6. Прыжок в глубину с последующим перепрыгиванием препятствия – 15 раз×2 подхода. Упражнение выполняется на акробатической дорожке, высота препятствия 30, 50 см;

7. Тройной прыжок – 7-8 раз. Прыжки выполнять на акробатической дорожке.

Таким образом, выполнение специфических упражнений легкой атлетики позволяет разнообразить тренировочный процесс и повысить физическую подготовленность гимнастов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке.

Литература:

1. Пилюк Н.Н. Структура и содержание соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте / Н.Н. Пилюк // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – Часть 1. – 47 с.

2. Свистун Г.М. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе гимнастов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке / Г.М. Свистун, Л.В. Жигайлова, И.В. Дрозд, Е.Е. Васильев // IX Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (29-30 ноября 2019 года, г. Краснодар). – Краснодар. – 2019. – С. 310-311.

3. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 3-4 курса / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – Часть 2. – 163 с.

УДК: 796.422.12

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПРИНТЕ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОВРЕМЕННЫХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Преподаватель С.А. Сорокин

Кафедра теории и методика легкой атлетики

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул.им. Буденного, 161,
e-mail: sierghiei.sorokin.63@mail.ru*

Аннотация. В предлагаемой работе рассматриваются возможности оптимизации специальной тренировки в спринтерском беге. На основе анализа современных исследовательских работ предлагаются эффективные средства и методы подготовки спринтера, такие как бег в облегченных и облегченно-затрудненных условиях в сочетании с обычным спринтерским бегом, применение специальных утяжелителей при беге с высокой скоростью. Кроме того, определяется значимость специальных двигательных установок и укрепления мышц, обслуживающих голеностопный сустав, для улучшения результата в беге.

Ключевые слова: бег на короткие дистанции, бег с максимальной скоростью, «скоростной барьер», бег босиком, двигательные установки.

Спринтерский бег нельзя отнести к сильным сторонам отечественной легкой атлетики. Так, на последних чемпионатах Европы наши спринтеры не завоевали ни одной медали в индивидуальном коротком спринте [3]. С другой стороны, бег на короткие дистанции продолжает оставаться одним из самых популярных в легкой атлетике, о чем свидетельствует высокая конкуренция в этих видах в мире, что вызывает необходимость постоянного поиска новых эффективных подходов к тренировке в этой группе видов. Целью настоящей работы стало, на основании анализа имеющихся современных исследований, определить наиболее эффективные методы и средства специальной подготовки спринтеров.

Комплекс специальных упражнений для тренировки спринтера давно определен специалистами и не является секретом для тренеров. Это, прежде всего, повторные пробежки интенсивностью от 90 до 100% от индивидуального максимума атлета, как со старта, так и с ходу, ускорения на различных отрезках (от 50 до 80 метров), самые разнообразные комплексы специальных беговых упражнений. Кроме того, в систему специальной тренировки бегуна входит прыжковая работа в виде «многоскоков» и «скачков» на одной ноге, а также разнообразные «спрыгиваний», «отскоков» и так далее.

Однако успех в современном спринте, видимо, зависит не от самого факта применения тех или иных упражнений, а от их грамотного распределения по тренировочным циклам и учета индивидуальных особенностей атлета.

Исследования [2] показали эффективность тренировки в сочетании обычных, облегченных и облегченно-затрудненных условиях бега. В результате этого сочетания достоверно улучшался основной результат в беге. Характерно, что результат улучшался как после бега в облегченных, так и после бега в затрудненных условиях, что, видимо, связано со следовыми процессами в мышцах, благоприятно воздействующими на скорость бега. Исследователи считают, что системное применение в тренировке видов бега в облегченных, нормальных и облегченно-затрудненных условиях приведет к существенному улучшению скоростных показателей и станет препятствием к возникновению так называемого «скоростного барьера».

Другим эффективным средством специальной тренировки в спринте является использование отягощений при беге по прямой с максимальной или околомаксимальной скоростью, расположенных в центрах масс маховых конечностей [1]. Такие утяжелители составляют от 1% до 15% от массы конечности и способствуют развитию скоростно-силовых способностей спортсмена, не нарушая общей техники движений. Конечно, такую тренировку нужно проводить со спортсменами уже обладающими правильной техникой движений и хорошей специальной подготовкой.

Для успеха в беге вообще и в спринтерском в частности важную роль играет состояние мышц, обслуживающих голеностопный сустав. Проведенное над квалифицированными бегунами исследование [4] показало, что в результате более естественного распределения нагрузки на голеностопный сустав при беге босиком происходит нормализация взаимной активности как мышц-агонистов, так и мышц-антагонистов в голеностопном суставе. Это способствует более рациональному распределению нагрузки в суставе и профилактике травм бегуна. Авторы работы рекомендуют более широко включать бег босиком в тренировочный процесс для снижения нагрузки на нижние конечности и профилактики травматизации мышц голени и голеностопного сустава.

В процессе бега с максимальной скоростью спортсмен не может контролировать весь цикл движения. В связи с этим повышается роль двигательных установок, которые дает спортсмену тренер или спортсмен самому себе. Фиксируясь на определенном моменте движения или конкретной стратегии выполнения всего упражнения, спортсмен может достичь лучшего результата.

Так, проведенный японскими исследователями эксперимент [5] показал достоверное различие в достижении максимальной скорости в стартовом разгоне в зависимости от тех двигательных установок, которые давались спортсменам перед началом бега. Один и тот же спортсмен набирал максимальную скорость заметно быстрее, когда ему давалось указание достичь максимума на первых метрах дистанции, однако последующая скорость снижалась. Если же спортсмену давали указание пробежать всю дистанцию без резких ускорений, ровно, но попытаться улучшить свой лучший результат, спортсмен набирал максимум скорости позже, но сохранял ее дольше, пробегая в целом дистанцию быстрее. Однако некоторым из участников эксперимента

установка на мгновенный набор скорости помогла улучшить общий результат бега. Этот пример говорит о серьезном влиянии на конечный результат правильных словесных указаний тренера и внутренних настроек самого спортсмена.

Таким образом, в настоящее время эффективная работа в спринтерском беге заключается не в механическом применении всего спектра имеющихся упражнений, но в умении использовать наиболее эффективные из этих упражнений для каждого спортсмена индивидуально. Для определения индивидуальных особенностей бегуна в настоящее время применяются многочисленные методы исследований с помощью использования точной современной аппаратуры и средства программного компьютерного анализа, которые требуют более широкого распространения в практике тренировочного процесса в России.

Литература:

1. Жуков А.Ю. Учет методик контроля специальной скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов-спринтеров / А.Ю. Жуков, И.Г. Павельев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: Материалы конференции. – 2019. – С. 140-141
2. Криницкий В.П. Система чередования упражнений в облегченных, нормальных и облегченно-затрудненных условиях в спринтерском беге / В.П. Криницкий, В.В. Шевченко // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. – 2016. – С. 282-286
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. Nicholas Tam, Nikhil V. Divekar, Robert P. Lamberts, Ross Tucker, Jaclyn L. Hill (2016), «Barefoot running training: implications for joint stiffness and muscular co-activation», 34rd International Conference on Biomechanics in Sports, Tsukuba, Japan, July 18-22, pp. 1062-1065.
5. Yasuo Shinohara and Masato Maeda (2016), «Sprint runners' intentions during acceleration and changes in their running speed», 34rd International Conference on Biomechanics in Sports, Tsukuba, Japan, July 18-22, pp. 976-979.

УДК: 796.332

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ, ВЗАИМОСВЯЗАННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТОМ МАТЧА

Кандидат педагогических наук, доцент В.В. Суворов

Кафедра общей и профессиональной педагогики

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: vvsfoot@rambler.ru*

Аннотация. Исследование раскрывает особенности взаимосвязи результативности игры футболистов 11-12 лет с выполняемыми технико-тактическими действиями командой во время матча. Наивысший коэффициент связи установлен для количества точно выполненных «прострелов». Установленные взаимосвязи обеспечивают дифференцировку элементов футбола по важности и позволяют корректировать тренировочный процесс в соответствии с требованиями соревновательной деятельности футболистов 11-12 лет.

Ключевые слова: футбол, технико-тактические действия, результат, футболисты 11-12 лет.

Результативность соревновательной деятельности определяется всеми составляющими подготовки спортсменов [6]. Не последнее место в этой структуре занимает технико-тактическая подготовка [1]. Важным атрибутом планирования данного вида тренировочной работы выступает соревновательная деятельность [2, 4, 5]. Установление субординационных отношений между технико-тактическими действиями, выполняемыми в игре, и структурой обучения является приоритетным [3].

Выявление взаимосвязи между командными действиями в матче и успешностью выступления футболистов [7] позволит структурировать элементы технико-тактической подготовки, что на данный момент остается необоснованным, тем самым определяя актуальность исследования.

Главной задачей исследования явилось установление взаимосвязи результативности игры с технико-тактическими действиями, выполняемыми командой футболистов 11-12 лет в матче.

Регистрация технико-тактических действий в матчах ($n=73$) 11-12-летних футболистов позволила с помощью корреляционного анализа Спирмена установить взаимосвязь элементов игры с результатом матча. Наивысшие коэффициенты корреляции установлены для количества точно выполненных «прострелов» ($r=0,67$; $P<0,001$), общего количества ($r=0,66$; $P<0,001$) и количества точно ($r=0,65$; $P<0,001$) выполненной «игры головой», количества точно выполненных ударов в ворота ногой ($r=0,60$; $P<0,001$) и общего количества данного элемента игры ($r=0,51$; $P<0,001$), количества точно выполненных передач мяча «на ход» ($r=0,59$; $P<0,001$) и общего количества

данного элемента в игре ($r= 0,53$; $P<0,001$) а также количества всех действий выполненных точно командой футболистов за матч ($r=0,51$; $P<0,001$).

На результативность игры в серии матчей футболистов 11-12 лет влияет процент брака при выполнении следующих технико-тактических действий: коротких и средних передач мяча вперед ($r= -0,61$; $P<0,001$), назад ($r= -0,55$; $P<0,001$), «прострелов» ($r= -0,53$; $P<0,001$), обводки соперника ($r= -0,59$; $P<0,001$), а также процент брака при выполнении всех технико-тактических действий во время матча ($r= -0,60$; $P<0,001$).

Не обеспечивает успешность действий команды в серии матчей количество выполненных длинных передач ($r= -0,50$; $P<0,001$). Не установлена взаимосвязь между оборонительными действиями (отбор мяча, перехват мяча, единоборства за мяч вверху и внизу) и результативностью игры команды в серии матчей футболистов 11-12 лет.

Таким образом, результативность игры футболистов 11-12 лет в первую очередь зависит от действий команды в атаке с помощью коротких и средних передач мяча назад, поперек, вперед, а также их разновидности применяемых при обострении игровой ситуации в непосредственной близости от штрафной площади соперника («прострельные» и навесные передачи мяча, передачи мяча «на ход»).

Условием эффективной игры команды будут выступать общее количество выполненных ударов в ворота и количество ударов, достигших цели, попавших в створ ворот.

Качественным компонентом, обуславливающим эффективность игры, будет являться интегральный показатель, характеризующий процент брака при выполнении всех видов передач мяча ногой и головой, а также обводка соперника и общий процент брака, вычисляемый при выполнении всех технико-тактических действий командой 11-12-летних футболистов за матч.

Литература:

1. Дзюба И.П. Содержание и структура учебно-тренировочного процесса студентов специализации футбол на основе соревновательной деятельности / И.П. Дзюба, В.М. Шулятьев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 15-19.

2. Зайцева Т.В. Многолетняя динамика показателей соревновательной деятельности футболисток-юниорок / Т.В.Зайцева, А.П.Золотарев // Физическая культура, спорт-наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 8-14.

3. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: дис. ... д-ра пед. наук / А.П. Золотарев. – Краснодар, 1997. – 444 с.

4. Корзун Д.Л. Сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности юных футболистов, играющих в различных составах на малых футбольных полях /Д.Л. Корзун // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 146-150.

5. Николаенко В.В. К разрешению противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью в детском футболе / В.В. Николаенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 4. – С. 19-33.

6. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: дис. ... д-ра пед. наук / М.М. Шестаков. – М., 1992. – 509 с.

7. Шестаков М.М. Показатели текущего функционального основного состояния систем организма квалифицированных футболистов, влияющие на эффективность соревновательной деятельности / М.М. Шестаков, Р.З. Гакаме // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 2. – С. 57-62.

УДК: 796.011.3

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ШКОЛЬНИКОВ

Кандидат педагогических наук, доцент В.В. Суворов¹
Магистрант Р.М. Магомедов²

¹*Кафедра общей и профессиональной педагогики*

²*Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий*

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: vvsfoot@rambler.ru*

Аннотация. Исследование устанавливает обоснованность использования греко-римской борьбы как средства оздоровления школьников. Эффективность применения греко-римской борьбы как элемента оздоровительных технологий связана с изменением организационной структуры процесса обучения, основой которой должна стать мотивационная составляющая, базирующаяся на педагогическом принципе сознательности и активности.

Ключевые слова: греко-римская борьба, здоровьесберегающие технологии, школьники.

Влияние негативных факторов на формирование подрастающего поколения требует активнее использовать в школьном возрасте здоровьесберегающие технологии [3]. Сегодня ученые предлагают внедрять в работу со школьниками различные виды средств оздоровления [1, 2, 7]. Однако дефицит двигательной активности продолжает сохраняться [3, 4]. Использование на уроках физической культуры средств оздоровления, заимствованных из различных видов спорта [2, 6, 7], является сегодня приоритетным направлением, но остаются резервы, и в литературе недостаточно полно освещены средства оздоровительных технологий, которыми можно воспользоваться [5]. Возникает научное противоречие, когда имеются наработки в различных видах спорта, способствующие оздоровлению, но они не в полном объеме используются для формирования здорового образа жизни. Вследствие чего предпринятая попытка установить влияние греко-римской борьбы как средства оздоровительных технологий в работе со школьниками является актуальной.

Главной задачей исследования выступает установление мнения специалистов и обучающихся об использовании греко-римской борьбы в качестве здоровьесберегающих технологий при занятиях физической культурой школьников.

Решение данной задачи видится в использовании анкетирования специалистов в области греко-римской борьбы и самих обучающихся. Всего в исследовании приняли участие 37 специалистов и 53 школьника, использующих на уроках и в секции элементы греко-римской борьбы. В анкете

были предложены вопросы, позволяющие раскрыть те характеристики греко-римской борьбы, которые оказывают положительное влияние на здоровье школьников. Большинство факторов, обеспечивающих оздоровительный эффект, отметили специалисты, а школьники выделили самые элементарные. Так, школьники на первое место поставили развитие физических качеств, и в частности силы, что, на их взгляд, позволяет сохранять здоровье. Укрепление здоровья через развитие функциональных систем организма выделили только 74,3% опрошенных респондентов. Использование элементов греко-римской борьбы как прикладной характеристики жизнедеятельности отметили только 42,6% участвующих в опросе школьников. Такой малый объем знаний о пользе греко-римской борьбы может быть следствием отсутствия сознательной включенности обучающихся в образовательный процесс с использованием здоровьесберегающих технологий. Интересными оказались ответы респондентов из состава школьников о мотивации к занятиям с использованием элементов из греко-римской борьбы. Так, 93,8% школьников отмечают необходимость организации данных занятий только среди увлеченных школьников или тех, кто интересуется данным направлением в оздоровлении, что приведет к повышению эффективности проводимых занятий.

Таким образом, можно говорить о необходимости дальнейшей работы по внедрению элементов греко-римской борьбы в образовательный процесс школьников не только как фактора поддержания здоровья и подготовки к взрослой жизни, но и при правильной организации позволит повысить мотивацию к здоровому образу жизни. Решение данного вопроса позволит повысить эффективность оздоровительных технологий в школьной среде.

Литература:

1. Горохова Н.Н. Роль физкультурно-оздоровительной работы школы в социализации школьника-спортсмена // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2017. – № 1-1 (10). – С. 18-21.
2. Дворкин Л.С. Влияние занятий атлетической гимнастикой во внеурочное время на физическое состояние школьников 12-14 лет / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина, С.С. Кошкарев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161). – С. 66-70.
3. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: учебное пособие для магистрантов. / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 246 с.
4. Дворкина Н.И. Влияние оздоровительной силовой тренировки на показатели физической подготовленности подростков 13-15 лет / Н.И. Дворкина, А.А. Терзян, П.В. Головкин // Физическая культура, спорт-наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 2-8.
5. Карабанова О.Н. Оздоровительная направленность как важнейший принцип технологии физкультурно-спортивной деятельности / О.Н. Карабанова, А.А. Озеров, А.Г. Миронов // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. № 62-2. – С. 105-107.
6. Ончукова Е.И. Возможности использования средств оздоровительной физической тренировки и фитнеса в повышении психофизической подготовки бойцов смешанных единоборств 18-21 лет / Е.И. Ончукова, А.А. Килимник, С.И. Назарова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. № 31. – С. 28-30.
7. Пиляева А.А. Спортивная борьба как перспективное средство для оздоровления школьников / А.А. Пиляева, А.Н. Корольков // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2019. – № 3. – С. 64-75.

УДК: 796.81

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ БОРЦОВ

Кандидат педагогических наук, профессор **И.В. Тихонова**¹

Старший преподаватель **О.Ф. Барчо**¹

Администратор тренировочного процесса **И.И. Иванов**²

¹ Кафедра теории и методики гимнастики

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

² *ГБУ КК «Региональный центр спортивной подготовки по спортивной
борьбе» (г. Краснодар)*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: barcho@mail.ru.*

Аннотация. Наряду с развитием физических качеств, среди основных слагаемых физической подготовленности борцов большую роль играет его гибкость и подвижность в суставах.

Ключевые слова: технико-тактическое мастерство, активная и пассивная гибкость, борьба.

Современной спортивной борьбе присущи сложность и динамичность ведения соревновательного поединка, в связи с чем определяются новые требования к уровню всех сторон подготовки борцов высокого класса. Основным условием выполнения многих технических действий, таких как бросок прогибом, бросок через плечо – «мельница» и других, является хорошая подвижность в суставах. Наличие определенного уровня развития гибкости позволяет расширить арсенал технико-тактических действий, а также является условием профилактики травматизма у юных борцов [2, 3].

Среди борцов высокого класса встречается большая подвижность тазобедренного сустава в 170-180°, определяя их техническое мастерство и использование защитных и контратакующих приемов в условиях соревновательного поединка. Подвижность суставов определяет амплитуду движений, увеличивая угол устойчивости и сохранение равновесия в процессе соревновательного поединка.

Спортивная борьба требует от спортсменов высокий уровень развития скоростно-силовых качеств и подвижности суставов. Данные литературы и опыт спортивной практики показывают, что между силой и гибкостью существуют противоположные отношения, усиленное внимание в тренировочном процессе к одному физическому качеству приводит к ухудшению другого. Существует много методик развития каждого из этих качеств, но практически нет методики одновременного повышения их уровня.

Ранее сложившиеся методы развития подвижности суставов у юных борцов не дают высокого уровня трансформации физических возможностей в их технико-тактические действия. В данном случае подвижность суставов

обуславливает развитие гибкости, при этом значительно расширяя технико-тактический арсенал.

Снижение подвижности в суставах с возрастом, а также высокая ее востребованность в современной борьбе, обосновала разработку методики развития гибкости у юных борцов, построенную на оптимально сопряженном развитии физических качеств:

1. Статические упражнения для развития пассивной гибкости: поперечный и продольный шпагаты с гимнастической скамейки, растягивание мышц и суставного аппарата нижних конечностей с помощью партнера, мост с опорой о гимнастическую стенку и с помощью партнера, наклоны вперед из седа ноги врозь с помощью партнера;

2. Упражнения для развития активной гибкости: гимнастический мост с максимальным выпрямлением локтевых и коленных суставов и до касания ступней кистями, ходьба в гимнастическом мосту, перевороты через гимнастический мост, подъем в стойку из борцовского моста, вращения на борцовском мосту, «выкрут» с гимнастической палкой;

3. Упражнения для сопряженного развития гибкости скоростно-силовых, силовых и координационных способностей: акробатические и гимнастические упражнения, различные прыжки и беговые упражнения.

На этапе начальной подготовки необходимо добиваться максимально возможного объема упражнений на гибкость, а на этапе специальной подготовки поддерживать достигнутый уровень, акцентируя внимание на имеющейся объем гибкости [1, 4, 5].

Суть разработанной нами методики тренировочного процесса юных борцов направлена на развитие активной гибкости и силовых, скоростно-силовых способностей через баллистическое растягивание, упругую деформацию мышц и связок при максимальной амплитуде движения суставов, что и обуславливает сопряженное развитие физических качеств.

Литература:

1. Андрианов М.В. Совершенствование физической подготовки борцов греко-римского стиля на этапе спортивной подготовки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №5. – С. 40-41.

2. Ботяев В.Л. Взаимосвязь гибкости с показателями технического мастерства в гимнастике на различных этапах спортивной тренировки (на примере спорт. и худож. гимнастика) // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2011. – № 11. – С. 71-75.

3. Кривошапкин И.П. Подвижность суставов как резерв повышения устойчивости борца. // Актуальные проблемы спортивной борьбы: сборник науч.-методических статей. – М.: СпортУниверПресс, 2003. – С. 29-32.

4. Кривошапкин П.И. Общая и специальная физическая подготовка юных борцов с ориентацией на развитие гибкости: дис. канд. пед. наук. 13.00.04, Красноярск, 2004. – 158 с.

5. Панков В.А. Специальная физическая подготовка в спортивных видах единоборств // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 50-54.

УДК: 796.853.23-056.262

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СЛАБОВИДЯЩИХ И СЛЕПЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Кандидат педагогических наук, доцент **И.В. Тихонова**¹

Кандидат педагогических наук **П.Г. Омарова**²

А.В. Шевченко³

¹ *Кафедра теории и методики гимнастики,*

² *Кафедра теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики
и стрелкового спорта*

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

³ *Заведующий адаптивным отделением МБУ «СШОР №1» Управления по
физической культуре и спорту Администрации МО город-курорт Анапа
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161
e-mail: Tikhonova_I.74@mail.ru*

Аннотация. Существующая методика начального обучения слепых и слабовидящих дзюдоистов имеет свои особенности, обуславливающие условия внешней обстановки и уровни физической и технической подготовленности.

Ключевые слова: дзюдо, слепые и слабовидящие, начальное обучение.

На этапе начальной подготовки слабовидящих и слепых дзюдоистов формируются базовые технические приемы как предмета соревновательной деятельности, направленные на достижение высокого спортивного результата.

Однако изучение технических приемов дзюдо должно плавно переходить к их совершенствованию и началу формирования тактической подготовки спортсменов. В дальнейшем этот аспект будет обосновывать выбор двигательной стратегии в процессе соревновательной деятельности слабовидящих и слепых дзюдоистов. Следует обратить внимание, что это важно при обучении технико-тактическим действиям через восприятие движения и соизмерения его параметров во времени и пространстве за счет зрительных анализаторов.

В ситуационных видах спорта, к которым относится дзюдо, технико-тактические действия в процессе соревновательного поединка постоянно изменяются по всем биомеханическим параметрам с учетом внешних условий. Однако дзюдоист, обладающий большим арсеналом технических приемов, но не способный быстро решать двигательные задачи, не может достигнуть высокого спортивного результата.

Современная методика обучения слепых и слабовидящих техническим приемам дзюдо не обеспечивает в полной мере формирование двигательного умения. Это двигательное умение возникает на базе адекватного понимания объективных закономерностей движений [2, 3].

Для достижения эффективности при обучении техническим приемам в адаптивном дзюдо необходимо учитывать особенности данной категории

спортсменов и условия внешней среды. Формирование двигательных навыков целесообразнее начинать с облегченных условий изучения броска методом сопряженного воздействия.

При организации и проведении тренировочного занятия облегчение условий внешней обстановки возможно реализовывать методическими приемами:

- исходное положения борца;
- жесткость борцовского ковра;
- дозировка силы сопротивления соперника;
- учет физической и технической подготовленности борца при проведении рандори;
- ограничение площади татами при выполнении технического приема;
- использование средств срочной информации о технике выполнения технического приема;
- изменение быстроты и точности проведения технического приема;
- имитация бросков в стойке и партере;
- регулирование мышечных напряжений за счет подбора спарринг-партнеров по весу, квалификации, технической подготовленности;
- изменение координационной сложности технико-тактических приемов.

Дзюдо формирует гармоническое воздействие на личность человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья, и является средством помощи людям, имеющим социальные проблемы, появления которых обусловлены разными причинами.

Относительно адаптивного дзюдо имеются исследования, касающиеся его использования для противодействия рискам и последствиям проживания в условиях социальной депривации [5] для формирования социально-психологической защищенности личности юных спортсменов [4], для формирования личностных и физических свойств слабовидящих людей [1].

Литература:

1. Зекрин Ф.Х. Методика специальной физической подготовки дзюдо и адаптивном дзюдо спортсменов до 18 лет: монография. – Пермь: От и До, 2011. – 151 с.
2. Тихонова И.В. Техничко-тактическая подготовка слабовидящих и слепых дзюдоистов / И.В. Тихонова, П.Г. Омарова, А.В. Шевченко // Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование». – Часть 1. – Краснодар, 2019. – С. 152-154
3. Тихонова И.В. Методические особенности построения процесса обучения двигательным действиям слабовидящих и слепых дзюдоистов / И.В. Тихонова, А.В. Шевченко, Ю.М. Схаляхо, П.Г. Омарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 63-66
4. Чермит З.К. Формирование социально-психологической защищенности личности юных спортсменов (на примере дзюдо): автореф. дис. канд. психол. наук. – Краснодар, 2005. – 28 с.
5. Чермит К.Д. Возрастная динамика уровня физической подготовленности воспитанников учреждений призрения / К.Д. Чермит, В.М. Невзоров, А.Б. Бгуашев // Психолого-педагогические, медико-антропологические и гипнологические аспекты профессиональной подготовки специалистов. – Майкоп, 1993. – С. 192-195.

УДК: 796.322.2

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Доктор педагогических наук, профессор В.И. Тхорев¹
Кандидат педагогических наук, доцент С.П. Аршинник²
Преподаватель Е.К. Кашкаров¹

¹Кафедра теории и методики спортивных игр,

²Кафедра теории и методики легкой атлетики

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: kuba2185@mail.ru

Аннотация. Одним из основных критериев эффективности тренировочной работы в подготовительном периоде служит рост физической подготовленности спортсменов. Информация о ее динамике является аргументом корректировки реализованной тренировочной программы.

Ключевые слова: гандбол, физическая подготовленность, подготовительный период, гандболисты высокой квалификации.

Обязательным условием эффективного управления спортивной подготовкой служит наличие объективной информации о состоянии спортсменов и ее динамике при воздействии определенной тренировочной нагрузки (Ю.М. Портнов, 1996; В.И. Тхорев, 2000; В.Я. Игнатьева, 2005; 2016 и др.). С целью выявления динамики физической подготовленности высококвалифицированных гандболистов в течение подготовительного периода, продолжительностью около двух месяцев (Е.К. Кашкаров, В.И. Тхорев, 2020), было проведено спортивно-педагогическое тестирование. Спортсменами выполнялись специальные двигательные задания отражающие различные компоненты их физической подготовленности. Анализу были подвергнуты результаты, продемонстрированные гандболистами в начале (начало июля 2018 г.) и конце (конец августа 2018 г.) подготовительного периода, предшествующего спортивному сезону 2018-2019 гг. Характер, величина и статистическая значимость их изменения отражены в таблице.

Установлено однонаправленное и существенное ($P \leq 0,001$) улучшение результатов во всех тестовых заданиях за подготовительный период. При этом средняя позитивная динамика составила + 30,2%.

Значительные позитивные изменения зафиксированы в результатах, отражающих уровень проявления гибкости (+ 79,9% при $P < 0,001$); силовые способности (от + 35,3% при $P < 0,001$ в жиме лежа до +63,4% при $P < 0,001$ в приседании на одной ноге), скоростно-силовые способности (+29,6% при $P < 0,001$) и скоростной выносливости (от +17,0% при $P < 0,001$ в беге на 400 м до

+ 22,8% при $P < 0,001$ в беге на 200м), т.е. качеств, являющихся базовыми для гандбола.

Таблица 1

Показатели, характер, величина и статистическая значимость изменений в показателях физической подготовленности гандболистов высокой квалификации в течение макроцикла (n = 18)

| Показатели | Начало | Окончание | Различие | |
|---------------------------------------------|--------------------|--------------------|------------------------|----------------|
| | Х _{ср} ±m | Х _{ср} ±m | Характер и величина, % | t |
| PWC ₁₇₀ , кг/м/мин | 1390,8±26,34 | 1683,4±33,59 | +18,6 | 6,85** |
| Бег на дистанции 60м, с | 8,2±0,07 | 7,6±0,05 | +7,8 | 6,97** |
| Подтягивание на высокой перекладине, кол-во | 7,3±0,49 | 10,9±0,56 | +39,5 | 4,84** |
| Приседание на одной ноге, кол-во | 5,4±0,47 | 10,4±0,49 | +63,4 | 7,36** |
| Жим лежа на 5 повторений, кг | 60,4±2,87 | 84,8±3,10 | +35,3 | 5,78** |
| Наклон из положения стоя, см | 3,5±0,60 | 6,7±0,77 | +79,9 | 3,28** |
| Бег на дистанции 200 м, с | 34,4±0,44 | 27,1±0,43 | +22,8 | 11,87** |
| Прыжок в длину с места, см | 240,4±3,05 | 264,8±3,03 | +9,7 | 5,68** |
| Метание медбола (2кг) двумя руками, сидя, м | 6,1±0,17 | 8,0±0,17 | +29,6 | 7,90** |
| Бег на дистанции 400 м, с | 75,3±1,03 | 62,6±0,86 | +17,0 | 10,04** |
| Бег на дистанции 800 м, с | 205,4±4,50 | 173,6±1,81 | +17,4 | 5,52** |
| Бег на дистанции 3000 м, с | 920,6±13,52 | 748,3±12,16 | +21,8 | 8,69** |
| Х _{ср} | 1390,8±26,34 | 1683,4±33,59 | +30,2 | |

*Примечание: выделенное жирным шрифтом – $P \leq 0,05$; * - $P \leq 0,01$;*

*** – $P \leq 0,001$*

Данный факт свидетельствует о должном качестве выполненной гандболистами высокой квалификации предсезонной тренировочной работы.

Литература:

1. Игнатъева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учеб. пособие / В.Я. Игнатъева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.
2. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я.Игнатъева. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.
3. Кашкаров Е.К. Особенности спортивного календаря высококвалифицированных гандболистов / Е.К. Кашкаров, В.И. Тхорев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2020. – № 2. – С. 350-351
4. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Монография. – Москва, 1996.
5. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) [Текст]: учеб. пособие / В.И.Тхорев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 96 с.

УДК: 796.322.2

КЛАССИФИКАЦИЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ МЯЧА В ВОРОТА ЮНЫМИ ГАНДБОЛИСТКАМИ 9-11 ЛЕТ ПО ЧАСТОТЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Доктор педагогических наук, профессор М.М. Шестаков

Соискатель К.В. Бурчуладзе

Кафедра теории и методики футбола и регби

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: shmm@mail.ru*

Аннотация. В работе представлены результаты классификации частоты возникновения ошибок, появляющихся у юных гандболисток 9-11 лет в технике выполнении бросков мяча в ворота на начальном этапе освоения.

Ключевые слова: юные гандболистки, броски мяча, техника, ошибки, частота возникновения, типологизация.

Общеизвестно, что основы спортивной техники закладываются на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных спортсменов, когда ведется планомерная и целенаправленная работа по формированию двигательных умений и навыков. С психофизиологических позиций двигательный навык является результатом взаимодействия вполне определенных органов и систем, в результате чего образуются сложные условно-рефлекторные связи [2, 4].

Наличие ошибок в начале овладения действием объясняется тем, что широкая иррадиация возбудительных процессов в коре больших полушарий головного мозга препятствует правильному воспроизведению заданного движения. Дальнейшая целенаправленная работа приводит к исчезновению ошибок в технике движений. Однако иногда отдельные погрешности остаются и закрепляются, образуя ошибочные навыки [1, 3].

В связи с этим очевидна необходимость разработки такой методики начального обучения технике вида спорта, которая бы минимизировала количество возникающих ошибок и сроки их устранения у юных спортсменов, сокращая в целом продолжительность всего этапа начального разучивания технического приема.

Исследование было проведено с целью создания основы для подтверждения предположения о том, что методика начального обучения юных гандболисток 9-11 лет технике выполнения бросков мяча в ворота будет более эффективной в аспекте минимизации возникающих при изучении технических приемов погрешностей и сокращении сроков их исправления, если она будет построена на основе учета типологии ошибок по составу, фазам, частоте возникновения и длительности устранения.

Было установлено, что выявленный у юных гандболисток этапа начальной спортивной подготовки состав ошибок при выполнении бросков мяча в ворота в опорном и в безопорном (в прыжке) положениях позволяет путем педагогических наблюдений установить частоту возникновения погрешностей и классифицировать их по этому основанию.

С этой целью анализу подверглись тренировочные занятия юных гандболисток 9-11 лет, в процессе которых занимающиеся выполняли по 30 бросков мяча в ворота из опорного положения и по 30 бросков мяча в ворота в прыжке.

Проведенное исследование выявило, что при выполнении броска мяча в ворота согнутой рукой сверху из опорного положения юные гандболистки чаще всего допускают 28 (47,5%) видов ошибок, несколько реже 21 (35,6%) ошибку и менее всего 10 (16,9%) видов ошибок.

При выполнении броска мяча в ворота согнутой рукой сверху в прыжке юные гандболистки 9-11 лет чаще всего допускают 24 (42,9%) ошибки, несколько реже у них встречается 20 (35,7%) ошибок и лишь 12 (21,4%) ошибок возникают у них очень редко.

Проведенный анализ показателей частоты возникновения ошибок в технике выполнения юными гандболистками 9-11 лет бросков мяча в ворота согнутой рукой сверху в опорном и безопорном (в прыжке) положениях позволяет говорить о возможности их классификации по этому основанию для отдельных фаз каждого из данных видов бросков на:

1. Ошибки, возникающие часто (75% и более случаев возникновения).
2. Ошибки, возникающие периодически (от 26% до 74% случаев возникновения).
3. Ошибки, возникающие редко (25% и менее случаев возникновения).

Литература:

1. Бурчуладзе К.В. Теоретико-методические ориентиры разработки методики начального обучения юных гандболисток 9-11 лет технике бросков мяча / К.В. Бурчуладзе, М.М. Шестаков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 70-71.
2. Игнатьева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
3. Котов Ю.Н. Подход к классификации ошибок техники выполнения бросков в прыжке у гандболисток / Ю.Н. Котов // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех: материалы XII Международного научного конгресса. – Москва. – РГУФК, 2008. – Том 1. – 205 с.
4. Рамзайцева А.А. Педагогическая экспертиза методики начального обучения броскам мяча в ворота гандболисток 9-10 лет / А.А. Рамзайцева Ю.М. Макаров // Научные исследования в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры. – СПб., 2011. – Вып. 20. – С. 59-71.

УДК: 796.322.2

КЛАССИФИКАЦИЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ МЯЧА В ВОРОТА ЮНЫМИ ГАНДБОЛИСТКАМИ 9-11 ЛЕТ ПО ДЛИТЕЛЬНОСТИ УСТРАНЕНИЯ

Доктор педагогических наук, профессор М.М. Шестаков

Соискатель К.В. Бурчуладзе

Кафедра теории и методики футбола и регби

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: shmm@mail.ru*

Аннотация. В работе представлены результаты классификации длительности устранения ошибок, возникающих у юных гандболисток 9-11 лет в технике выполнении бросков мяча в ворота на начальном этапе освоения.

Ключевые слова: юные гандболистки, броски мяча, техника, ошибки, длительность устранения, типологизация.

В теории и методике спорта в части системы подготовки спортивного резерва сложилось научное противоречие между потребностью в повышении эффективности процесса обучения юных гандболистов технике игры и отсутствием методики изучения технических приемов на этапе начального разучивания, позволяющей минимизировать количество возникающих погрешностей, а также ускорить их устранение, учитывая типологию ошибок в процессе обучения двигательным действиям [3, 4].

Исследования специалистов позволили актуализировать проблему, заключающуюся в необходимости разработки эффективной методики начального обучения юных гандболисток техническим приемам игры на основе учета типологии возникающих при их выполнении ошибок [1, 2].

В соответствии с этим в данном исследовании была поставлена задача по проведению типологизации ошибок, возникающих у юных гандболисток 9-11 лет в технике выполнения бросков мяча в ворота в опорном и безопорном (в прыжке) положениях на этапе начального разучивания, по длительности устранения погрешностей в дополнение к ранее обоснованным основаниям (состав ошибок, фаза технического приема, частота возникновения).

Предполагалось, что для построения процесса начального обучения юных гандболисток 9-11 лет технике броска мяча в ворота в опорном и безопорном (в прыжке) положении целесообразно учитывать, кроме прочего, еще и максимально возможное время, затрачиваемое на устранение ошибок, возникающих при выполнении игровых приемов.

В результате исследования установлены временные затраты на исправление разных типичных ошибок, которые при выполнении технического приема в опорном положении составляют от 1-4 занятий на 35,6% погрешностей до 5-10 тренировок на 44,1% погрешностей и 11 и более занятий

на 20,3% погрешностей, а при выполнении данного технического приема в безопорном (в прыжке) положении – от 1-7 занятий на 19,6% погрешностей до 9-16 тренировок на 62,5% погрешностей и 17 и более занятий на 17,9% погрешностей

Оказалось, что по длительности исправления ошибок, возникающих при выполнении броска мяча в опорном положении, по показателям средней арифметической величины минимального и средней арифметической величины максимального необходимого числа занятий их можно классифицировать на:

1. ошибки, устраняемые быстро (4 и менее занятий),
2. ошибки, устраняемые недолго (5-10 занятий),
3. ошибки, устраняемые долго (11 и более занятий).

По длительности исправления ошибок, возникающих при выполнении броска мяча в ворота согнутой рукой сверху в безопорном (в прыжке) положении, по показателям средней арифметической величины минимального и средней арифметической величины максимального необходимого числа занятий их можно классифицировать на:

1. ошибки, устраняемые быстро (8 и менее занятий),
2. ошибки, устраняемые недолго (9-16 занятий),
3. ошибки, устраняемые долго (17 и более занятий).

Таким образом, результаты исследования техники выполнения бросков мяча в ворота юными гандболистками 9-11 лет в опорном и безопорном (в прыжке) положениях, состава возникающих при освоении этих приемов ошибок, их числа по фазам технического приема, частоты возникновения конкретных погрешностей дополнены еще одним основанием для типологизации – длительности их исправления, что позволяет составить соответствующую общую типологию погрешностей.

Литература:

1. Бурчуладзе К.В. К проблеме начального обучения детей 6-8 лет технике бросков мяча в гандболе / К.В. Бурчуладзе, М.М. Шестаков // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 17-20.

2. Бурчуладзе К.В. Теоретико-методические ориентиры разработки методики начального обучения юных гандболисток 9-11 лет технике бросков мяча / К.В. Бурчуладзе, М.М. Шестаков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 70-71.

3. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

4. Котов Ю.Н. Подход к классификации ошибок техники выполнения бросков в прыжке у гандболисток / Ю.Н. Котов // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех: материалы XII Международного научного конгресса. Москва. – РГУФК, 2008. – Том 1. – 205 с.

УДК: 796.332

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Доктор педагогических наук, профессор М.М. Шестаков
Магистрант Масри Мохамад Деб

Кафедра теории и методики футбола и регби

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: shmm@mail.ru*

Аннотация. В статье представлены материалы, отражающие содержание авторского методического подхода к развитию скоростных и координационных способностей юных футболистов этапа начальной спортивной подготовки.

Ключевые слова: юные футболисты, скоростные способности, координационные способности, содержание физической подготовки.

Известно, что футбол является сложнокоординационным видом спорта, соревновательная деятельность в котором осуществляется преимущественно в аэробно-анаэробном режиме с включением скоростных перемещений [1, 3].

Научные исследования в области спорта, и в частности футбола, позволили открыть и обосновать много интересных явлений, разработать оптимальные программы и методы подготовки спортсменов, которые несомненно способствовали росту мастерства футболистов [2, 4].

Вместе с тем, по мнению специалистов, эти проблемы еще далеки от разрешения. Поэтому научный поиск с целью повышения эффективности процесса подготовки юных футболистов спортивного резерва по-прежнему находится в активной фазе. При этом направление развития физических качеств остается одним из наиболее активно разрабатываемых. Особенно акцентируется внимание на совершенствовании методики развития скоростных и координационных способностей [4, 5].

Поэтому изучение особенностей тренировочного процесса и методики подготовки юных футболистов является актуальной проблемой, решение которой позволит конкретизировать направленность средств.

В связи с этим была разработана программа развития координационных и скоростных качеств, состоящая из силовых, скоростно-силовых и акробатических упражнений, выполняемых футболистами 10-12 лет по дням недели в подготовительной и заключительной частях тренировочного занятия:

– понедельник – прыжковые упражнения с отягощением на нижних и верхних конечностях, изучение и совершенствование изученных элементов малой акробатики (перекаты, кувырки, «колеса» и т.д.);

– вторник – разновидности приседов, полуприседов, выпадов и т.д. с весом 40-70%, разновидности координационных прыжков, с поворотами на 180, 360, разновидности равновесий, упражнения для развития гибкости;

– среда – беговые упражнения с сопротивлением эластичных лент и т.д.,

эстафеты с элементами малой акробатики;

– четверг – челночный бег различной дистанции с отягощением на нижних и верхних конечностях, изучение и совершенствование изученных элементов малой акробатики (перекаты, кувырки, «колеса» и т.д.);

– пятница – разновидности приседов, полуприседов, выпадов и т.д. с весом 40-70%, эстафеты с элементами малой акробатики.

Результаты контрольных испытаний показали, что учащиеся экспериментальной группы, применявшие в тренировочном процессе силовые упражнения, достоверно улучшили ($P < 0,05$) показатели в старте и стартовом разгоне (ускорение 10 метров). За счет этого достоверно возросли и результаты в беге на 30 м ($P < 0,05$).

Результаты тестирования координационных способностей показали достоверное увеличение в 8 из 9 исследуемых показателей.

Достоверный прирост результата на уровне $P < 0,01$ в тестах:

– «подтягивание мяча стопой» – $5,48 \pm 1,04$ с. в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной – $5,76 \pm 0,94$ с;

– «удержание мяча на стопе» – $109,31 \pm 43,79$ с. Бег по обручам без мяча $83,51 \pm 54,65$ с.

Достоверный прирост результата на уровне $P < 0,05$ в тестах:

– «бег по обручам без мяча» – $5,17 \pm 0,32$ с. в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной – $5,36 \pm 0,42$ с;

– «бег по обручам с ведением мяча» – $5,53 \pm 0,41$ с. в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной – $5,89 \pm 0,33$ с;

– «обегание стоек без мяча 20 м» – $6,84 \pm 0,49$ с. в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной – $7,09 \pm 0,28$ с;

– «обегание стоек с ведением мяча 20 м» – $10,07 \pm 0,95$ с. в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной – $10,79 \pm 1,35$ с;

– «остановка катящегося мяча» – $269,33 \pm 33,48$ см. в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной – $282,1 \pm 27,9$ см;

– «бег по заданию» – $12,61 \pm 0,44$ с. в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной – $12,94 \pm 0,37$ с.

Результаты эксперимента подтвердили предположение, что включение в содержания тренировочной деятельности футболистов в возрасте 10-12 лет силовых и акробатических упражнений позволяет более эффективно развивать скоростные и координационные качества.

Литература:

1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. / А.А. Кузнецов. – М.: Профиздат, 2011. – 408 с.

2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

3. Петько С.Н. Теория и методика обучения футболу: учебное пособие для студентов / С.Н. Петько - Воронеж : ВГПУ, 2008. - 188 с.

4. Сучилин А.А. Методологические основы исследования проблемы подготовки юных футболистов: Монография / А.А. Сучилин, А.П. Золотарев, М.М. Шестаков. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 101 с.

5. Футбол: Программа и методические рекомендации для ДЮСШ / Сост. М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, С.Н. Хомутский и др. – М., 2007– 138 с.

УДК: 796.332

ДЕЙСТВИЯ С МЯЧОМ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ С РАЗНЫМИ МОРФОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

**Доктор педагогических наук, профессор М.М. Шестаков
Магистрант И.А. Тес**

*Кафедра теории и методики футбола и регби
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: shmm@mail.ru*

Аннотация. В материалах показаны закономерности изменения количественных и качественных показателей деятельности с мячом квалифицированных футболистов с разным морфологическим статусом в условиях тренировки.

Ключевые слова: тренировка, действия с мячом, футболисты, телосложение.

В настоящее время специалистами неоднократно указывалось на то, что функции современных футболистов и, соответственно, требования к уровню их подготовленности существенно повысились [1].

В связи с тем, что непосредственную реализацию содержания, замысла и плана игры футболисты осуществляют путем использования имеющегося у них арсенала технических приемов, поэтому технико-тактическая подготовленность спортсмена заслуженно расположена на первой позиции в рейтинге компонентов мастерства профессионального игрока [2].

Известно, что показатели мастерства, состояния и подготовленности футболистов детерминированы как субъективными, так и объективными факторами [5].

Многочисленные исследования показывают, что техника выполнения приемов игры и качество их выполнения детерминированы, кроме прочего, особенностями морфологического статуса игроков [3, 4].

В связи с этим представляется необходимым изучение влияния особенностей телосложения на количественные и качественные показатели квалифицированных футболистов в процессе владения мячом во время тренировочной деятельности обуславливает актуальность данного исследования.

Анализ морфологического статуса 113 высококвалифицированных футболистов из команд российской премьер-лиги показал, что в настоящее время в них преобладают игроки с повышенными габаритными размерами телосложения, а макросомный соматотип превалирует над остальными.

Результаты исследования позволили установить, что количество выполненных передач мяча вперед на короткое и среднее расстояние и ударов мяча головой в ворота соперника повышается с увеличением длины тела и соответственно соматического типа футболистов.

Аналогичная положительная закономерность во взаимосвязях габаритных размеров тела квалифицированных футболистов наблюдается и с показателем снижения ошибок при выполнении передач мяча назад и поперек поля на короткое и среднее расстояния, передач мяча на длинное расстояние, передач мяча головой, ведения мяча, ударов по воротам соперника, а также всех действий с мячом в целом за матч.

Кроме того, установлено, что минимально необходимый уровень эффективности игровой деятельности квалифицированных футболистов в условиях тренировки обеспечивают макросомный тип телосложения и уровень их технико-тактической и физической подготовленности.

Результаты корреляционного анализа говорят о том, что квалифицированные футболисты с увеличенным телосложением в целом более эффективно играют по сравнению с игроками меньшего соматического типа. Этот факт объясняет предрасположенность современных тренеров комплектовать профессиональные команды более рослыми игроками.

Очевиден факт, что полученные в данном исследовании сведения расширяют теоретико-методологическую базу системы подготовки футболистов материалами о показателях технико-тактических действий с мячом у квалифицированных футболистов с разным морфологическим статусом в процессе тренировочной деятельности.

Представляется, что полученные сведения об особенностях действий с мячом футболистов с разного соматотипа в условиях тренировки позволит конкретизировать состав упражнений процесса технико-тактической подготовки.

Литература:

1. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства футболистов / А.П. Герасименко. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 72 с.
2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
3. Лымарь А.О. Техническая подготовка квалифицированных футболистов различных соматотипов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.О. Лымарь. – Краснодар, 2010. – 24 с.
4. Перцухов А. А. Тотальные размеры тела футболистов разных игровых амплуа / А. А. Перцухов, А. Е. Сак // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб.наук.ст. – Харків: ХДАФК, 2008. – № 1–2. – С. 140–142.
5. Сучилин А.А. Методологические основы исследования проблемы подготовки юных футболистов: Монография / А.А. Сучилин, А.П. Золотарев, М.М. Шестаков. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 101 с.

УДК: 796.332

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОГО ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Доктор педагогических наук, профессор М.М. Шестаков
Магистрант Юсэф Амро

Кафедра теории и методики футбола и регби

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: shmm@mail.ru*

Аннотация. В работе представлены материалы, раскрывающие особенности корреляционных связей морфологических показателей квалифицированных футболистов с количественными и качественными параметрами их соревновательной деятельности.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, действия с мячом, квалифицированные футболисты, морфологический статус.

Исследования зависимостей между морфофункциональными характеристиками и техническим мастерством квалифицированных футболистов до настоящего времени чаще всего проводились на основе сопоставления основных габаритных размеров тела с показателями объема и эффективности игровой деятельности спортсменов [1, 5].

Вместе с тем известно, что подобные данные недостаточно полно отражают диапазон влияния морфофункциональных характеристик футболистов на выполнение различных игровых приемов [3, 4]. Важное значение здесь имеет соотношение скоростей и ускорений отдельных сегментов тела игрока, что, в свою очередь, зависит от массинерционных характеристик последних. В свою очередь, существенное влияние на массинерционные характеристики сегментов тела человека оказывает его телосложение [2].

Отсутствие достаточного объема этих сведений в связи с крайне незначительным числом подобного рода исследований указывает на необходимость дальнейших научных поисков. При этом целесообразно сосредоточить внимание, прежде всего, на исследовании особенностей технико-тактических действий футболистов с разными морфологическими показателями в условиях соревновательной деятельности, что и обуславливает актуальность данного исследования.

Результаты исследования позволяют сформулировать ряд научных констатаций. В частности, установлено, что доминирующим морфологическим типом современных высококвалифицированных профессиональных футболистов является макросомный тип телосложения. Он же занимает первую позицию по представительству у игроков линии защиты, полузащиты и нападения.

Решение основной задачи исследования предусматривало проведение корреляционного анализа между показателями габаритных размеров тела (длина тела, масса тела габаритный уровень варьирования длины тела, габаритный уровень варьирования массы тела, интегральный показатель соматотипа) квалифицированных футболистов, с одной стороны, и количественными и качественными показателями владения мячом в условиях соревновательной деятельности (количество выполнения конкретного технического приема, количество не точного выполнения конкретного технического приема) – с другой.

Результаты корреляционного анализа показали, что увеличение длинотных габаритных размеров тела положительно влияет на объем выполнения 20,0% технических приемов в процессе игры. Увеличение массы тела футболиста и соответствующего показателя габаритного уровня варьирования сопровождается увеличением в игре объема выполнения 13,3% технических действий.

Также установлено, что увеличение длинотных габаритных размеров тела положительно влияет на качество выполнения 75,0% технических приемов в процессе игры. Повышение массы тела футболиста и соответствующего показателя габаритного уровня варьирования сопровождается улучшением в игре качества выполнения 56,2% технических приемов.

Результаты корреляционного анализа показали, что увеличение интегральных весоростовых показателей габаритных размеров тела квалифицированных футболистов сопровождается аналогичной положительной динамикой объема 40,0% выполняемых в матче технико-тактических действий и снижением количества ошибок при выполнении 87,5% игровых приемов.

Литература:

1. Антипов Е. Морфофункциональные особенности футболистов / Е. Антипов // Теория и практика футбола. – 1999. – № 4. – С. 9-12.
2. Лымарь А.О. Техническая подготовка квалифицированных футболистов различных соматотипов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.О. Лымарь. – Краснодар, 2010. – 24 с.
3. Перцухов А. А. Тотальные размеры тела футболистов разных игровых амплуа / А. А. Перцухов, А. Е. Сак // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб.наук.ст. – Харків: ХДАФК, 2008. – № 1-2. – С. 140-142.
4. Перцухов А.А. Взаимосвязь показателей габаритных размеров тела и функциональной подготовленности футболистов 17–19 лет / А. А. Перцухов // Физическое воспитание студентов: Научный журнал. – Харьков: ХОНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 4. – С. 64-66.
5. Щекинова А.М. Зависимость адаптивных реакций футболистов от соматотипа / А.М. Щекинова, Е.А. Харламов, С.В. Ходарев // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1. – С. 331-332.

УДК: 796.012+796.418.7

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРЫЖКОВ НА ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ, НА ПРИМЕРЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДВОЙНЫМ САЛЬТО НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ

Преподаватель С.В. Шукшов

Кафедра теории и методики гимнастики

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161,
e-mail: 89034518526krd@gmail.com*

Аннотация. В данной статье рассматриваются результаты, полученные в ходе исследования, направленного на изучение биомеханических показателей двигательных действий в прыжках на двойном минитрампе.

Ключевые слова: биомеханика двигательных действий, двойной минитрамп, совершенствование технической подготовленности, пространственно-временные характеристики.

Для определения динамических параметров акробатических элементов и выявления ведущих параметров, влияющих на выполнение «двойных сальто в группировке», нами была выполнена видеосъемка исполнения этого элемента в соревновательном упражнении [1, 3].

Рассмотрим данные, полученные в результате видеоанализа исполнения упражнения «двойного сальто назад в группировке» в «соскок упражнения», после элемента - «сальто вперед с поворотом на 180°».

Проанализируем технику исполнения рассматриваемого соревновательного действия по составным частям:

1. При напрыгивании на минитрамп батутист «выносит» ноги вперед, туловище остается немного сзади, в тазобедренном суставе образуется угол в диапазоне от 120 до 130 градусов, положение рук – вверх вперед.

Данное действие необходимо, чтобы спортсмен смог максимально эффективно использовать набранную скорость при разбеге для подъема вверх на максимальную высоту при отталкивании с сетки снаряда.

Далее батутист поднимает руки вверх и делает активное разгибание туловища до 150 градусов в момент «максимального давления на сетку снаряда», после чего во время отрыва от сетки снаряда продолжает разгибательное движение туловища до 170 градусов. Данным действием он создает вектор движения, для «полета» по оптимальной траектории полета «вверх-вперед», чтобы переместиться на вторую часть снаряда.

2. Вместе с разгибанием туловища батутист махом верхних конечностей сверху – вниз – в стороны, выполняет приведение рук к туловищу, создавая одновременное движение вокруг сагиттальной и фронтальной плоскости (т.е. одновременно по «пируэту» и «сальто»).

Далее спортсмен, заканчивая выполнять 2-ю четверть элемента,

принимает горизонтальное положение.

3. Однако из-за раннего приведения рук в начале 3 четверти «полупируета» происходит сгибание туловища в тазобедренном суставе с 160 градусов с резким уменьшением до 105 градусов, также спортсмен вынужден сгибать коленный сустав до 130 градусов к началу 4-й четверти элемента.

4. 4-ю четверть батутист оканчивает наклоном туловища вперед с углом в тазобедренном суставе в 115 градусов и, продолжая выполнять разгибание туловища, приземляется на сетку снаряда. Вследствие этого тело получает центробежное ускорение вокруг точки опоры.

5. Принимая вертикальное положение в опоре перед началом «двойного сальто назад в группировке», батутист выполняет 1-ю четверть элемента с «подрывом» при отталкивании от сетки минитрампа, т.е. вынужденным сгибанием в коленном суставе, приблизительно до 140 градусов, чтобы приостановить дальнейшее движение плеч назад.

6. Далее происходит вращение по сальто до 5-й четверти элемента.

7. К началу 5-й четверти сальто батутист делает разгруппировку, что в данном случае является преждевременным действием, т.е. ошибкой.

8. Данная ошибка к началу 6-й четверти приводит к «раскрытию» в переразгиб до 205 градусов, вследствие чего в начале 7-й четверти спортсмен сгибается в тазобедренном суставе до 136 градусов, из-за потери скорости «вращения». После чего он заканчивает упражнение приземлением с наклоном вперед в 130 градусов.

Анализ техники выполнения этого упражнения позволил выявить алгоритм появления базовых ошибок, которые привели к нерациональному выполнению элемента «двойное сальто назад» [2]:

– раннее опускание рук в начале упражнения, которое привело к «потере сальтового вращения» в 3 и 4 четверти первого элемента. Из-за чего происходит чрезмерное сгибание в тазобедренном суставе, после которого спортсмену ничего не остается, как выполнить «подрыв» при отталкивании на «двойное сальто»;

– преждевременное раскрытие на «двойном сальто» в 5-й четверти элемента приводит к потере «вращения», и спортсмен вынужден выполнить сгибание для окончания элемента и приземления на ноги. Выполнив приземление, батутист теряет равновесие, получая дополнительную сбавку за шаги.

Литература:

1. Павельев И.Г. Разработка современных систем видеонализа для исследования спортивных локомоций / И.Г. Павельев, С.В. Шукшов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 1. – С. 3-6.

2. Шукшов С.В. Особенности построения произвольных соревновательных программ в прыжках на батуте мальчиков 11-12 лет / С.В. Шукшов, Н.Н. Пилюк, С.В. Фомиченко, Л.В. Жигайлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №3. – С. 39-44.

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

**Секция 2: НАУЧНО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ
И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА.**

УДК: 796.011.1

**КОММУНИКАТИВНОЕ ПРОСТРАНСТВО
И ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОДДЕРЖКА СПОРТА В УСЛОВИЯХ
ПАНДЕМИИ**

Старший преподаватель Л.Г. Битарова

Преподаватель Е.Л. Мишустина

Преподаватель А.В. Тонковидова

*Кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: bitarova_larisa@mail.ru*

Аннотация. Статья посвящена анализу коммуникативного пространства и государственной поддержке спорта в условиях пандемии. Стратегии PR-сопровождения спортивных мероприятий требуют активизации всех форм работы, поиска новых креативных возможностей расширения коммуникационного пространства и государственной поддержки спорта.

Ключевые слова: коммуникативное пространство спорта, государственная поддержка, пандемические коммуникации, спортивные организации.

Современное коммуникативное пространство сравнивается с информационным с небольшой разницей (Г.Г. Почепцов). «В случае коммуникации речь идет о двустороннем процессе, где и генератор, и получатель информации обладают активными, формирующими эту коммуникацию ролями» [5]. «Коммуникативное пространство спорта» можно определить как среду взаимодействия между федерациями, спортивными клубами, органами государственной власти, научными, спортивными образовательными учреждениями, бизнес-сообществами и активной аудиторией болельщиков. Данная целевая аудитория формируется с помощью каналов коммуникации, в первую очередь, телевидения, авторadio, прессы и в большей степени Интернета. В современном мире спорт стал не только любимым зрелищным мероприятием для многих, но и сферой реализации маркетинговых целей, требующих продвижения активных бизнес-проектов, особенно, если это касается крупных международных соревнований [5].

Цель данного исследования – рассмотреть коммуникационное пространство и государственную поддержку спорта в кризисных ситуациях.

При рассмотрении инструментов коммуникации в условиях пандемии надо учитывать психологические факторы. По мнению специалистов, в

условиях карантина, к примеру в рекламе, быстро распространяется техника «cuptured audience», условно «плененная аудитория», когда человек подвергается воздействию рекламы принудительно, не имея возможности ее избежать. Это приводит к нежелательным негативным последствиям: отторжению информации, черному пиару, психологическим стрессам [2].

С первых недель пандемии спорт начал сталкиваться с большими трудностями, так как, оказавшись в изоляции, спортсмены утратили контакт со своими болельщиками. Ситуация стремительно менялась каждый день – статистика, распоряжения правительства, во многих регионах объявленный карантин, депрессивные настроения общества. Все это потребовало быстрой перестройки коммуникационных систем в сфере спорта. В Интернете сформировался новый термин «пандемические коммуникации», который трактуется как максимальная, быстрая перестройка всей коммуникационной политики. Но, к сожалению, некоторые управленческие структуры и спортивные федерации оптимизировали свои расходы, сократили средства на PR-деятельность и перестали общаться с большой армией фанатов и болельщиков.

Теоретик PR Уоррен Баффет, предугадывая такую ситуацию, за 10 лет до пандемии, утверждал, что «для построения репутации, необходимо 20 лет, для ее разрушения достаточно 5 минут» [6]. К сожалению, негативные тенденции в спорте, попытки дескредитации достижений выдающихся российских спортсменов привели к тому, что снизился уровень активного управления спортклубами, понизилось внимание СМИ к звездам в спорте и поддержанию интереса широкой аудитории к спортивным мероприятиям. Назрела необходимость подготовки кризисных спортивных менеджеров в системе профобразования и повышения квалификации. Управленческим структурам необходимо овладевать системой и техникой быстрого реагирования в реалиях сегодняшнего дня [4].

«Пандемические коммуникации», согласно рекомендациям федеральных и муниципальных органов власти, вирусологов и эпидемиологов условно разделены на три периода. Первый период изоляции, карантин, неопределенности, где необходимо быстрое реагирование, информационная поддержка всех коммуникационных систем, расширение контента спортивных передач. Самым востребованным каналом СМИ в РФ остается телевидение. В условиях изоляции болельщики с удовольствием пересматривали бы победные соревнования наших выдающихся спортсменов в различных видах спорта. Но, к сожалению, таких передач было недостаточно на каналах Центрального телевидения, особенно наиболее доступных для широкой общественности – Первом и Втором.

Второй период – постепенного выхода из карантина. Интегрированные онлайн- и офлайн-передачи с пропагандой здорового образа жизни, двигательной активности в условиях самоизоляции. Здесь уместно больше информации о том, как проводят тренировки в изоляции выдающиеся спортсмены, необходимы циклы передач об их сложном восхождении к спортивному Олимпу, больше информации о том, как выходят из карантина командные виды спорта. Тема государственной поддержки детско-юношеских спортивных школ, которые полноценно не могут быстро выйти из изоляции,

практически не затрагивалась. В летний период времени хорошей спортивной базой были оздоровительные детские лагеря, но сейчас эта форма работы недоступна для многих и находится под строгим контролем Роспотребнадзора.

Третий период – новая реальность, осознанность экономических потерь и упущенной выгоды в спорте. Время, когда особое внимание надо обратить на российских паралимпийцев. Римма Баталова – самая титулованная паралимпийская легкоатлетка России. 13 раз побеждала на паралимпиадах, 18 раз становилась чемпионкой мира и 43 раза – чемпионкой Европы. Роман Петушков – единственный спортсмен, который за Паралимпиаду 2014 года в Сочи смог завоевать 6 наград наивысшего достоинства. Григорий Мурыгин – биатлонист принес 5 наград высшей пробы в копилку нашей сборной в Сочи - 2014. Кирилл Михайлов – пятикратный олимпийский чемпион. Ирек Зарипов – на зимней Олимпиаде в Ванкувере завоевал 4 золотых и 1 серебряную медаль по биатлону. Все они преодолели свои недуги и стали примером для подражания подрастающего поколения. Необходим контент в Интернете, цикл телевизионных передач о прославленных паралимпийцах для воспитания у молодежи гражданственности, патриотизма, негибаемой воли и стойкого жизнелюбия [1].

Условия самоизоляции и карантина активизировали структуру коммуникационной политики – «государство-спорт-бизнес». Именно тесная взаимосвязь этой системы повысила роль интернет-ресурсов. Необходимыми инструментами использования Интернета для развития коммуникационной политики в спорте являются: цифровые интернет-сервисы (Skype, Linux, Google Apps, Amazon Cloud и др.); платформы поиска инвесторов и партнеров для спортивных клубов; организация в Интернете продвижения спортивных команд и выдающихся игроков (Google Adwords, Facebook, Salesforce. com, AppStore, eBay и др.) [3].

В завершение вышеизложенного необходимо сделать следующие выводы. В условиях пандемии возрастает популярность спортивных шоу, матчей, олимпиад, транслируемых по каналам СМИ или размещенных в Интернете. Активная работа со СМИ, расширение спортивного контента в Интернете, использование GR-технологий будут способствовать все большей пропаганде и популярности не только спорта высших достижений, но и здорового образа жизни [3].

Литература:

1. Быховская И.М. Спорт как пространство инкультурации личности // Материалы VI междисциплинарной научно-практической конференции «Спорт в пространстве культуры и социальных коммуникаций». – С. 5-11.
2. Горчакова В.Г. Имиджелогия. Теория и практика / В.Г. Горчакова. – М: Юнити-Дана, 2015 – 336 с.
3. Задоркина С.Е. Средства массовой информации в контексте инновационного развития современного общества / С.Задоркина // Власть – 2012. – № 10. – С. 32-34.
4. Плотникова Г.Г. Подготовка управленческих кадров в системе дополнительного профессионального образования / Г.Г.Плотникова // Образование и наука. – 2014. – №6 (115). – С. 134-148.
5. Шарков Ф.И. Коммуникология. Энциклопедический словарь-справочник. Издательско-торговая корпорация «Дашков и К». Альтехсофт «Издательство Шаркова». – Москва, 2009. – 765 с.
6. Щепилова Г.Г. Маркетинговое и правовое обеспечение рекламной деятельности. Учебник для СПО / Г.Г. Щепилова, К.В. Щепилов. – Москва: ИЛ, 2016. – 38с.

ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ СТИЛЕЙ В ИСКУССТВЕ

Кандидат исторических наук, доцент Ю.Г. Бич¹
Аспирант Я.А. Махинов²

¹*Кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

²*Кафедра социологии и культурологии
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет»
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: yulia_bich@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается понятие стиля как наиважнейшей обобщенной категории искусства, проходящей через все исторические эпохи. Дается историография стилей в искусствоведении. Определяется наиболее значимая роль германо-швейцарско-австрийской школы в формировании классического искусствознания.

Ключевые слова: стиль, эпоха, искусствоведение, художественные школы, направления, история искусства.

Одной из главных категорий в истории культуры и изобразительного искусства является тип искусства [7]. Очевидно, что определение их границ (первобытное, античное, византийское, средневековое, современное) достаточно условно. Важные категории искусствознания: художественные эпоха, стиль, направление, течение, школа. Исторические эпохи: Древний мир, Античность, Средние века, Возрождение, Новое время. Вся совокупность школ, течений и стилей составляет художественное направление. В искусствознании существует множество определений стиля. Наиболее приемлемой для многих исследователей является следующая дефиниция. Стиль – это сложившаяся система принципов и правил определенного творческого метода и художественных форм, свойственных исторической эпохе. Художественная школа – организационное или условное объединение мастеров на основе творческой, теоретической или учебной программы. Важную роль в искусствознании играют национальные и региональные школы.

Родоначальник истории искусства – итальянец Джордже Вазари, живописец и архитектор, автор капитального труда «Жизнеописания наиболее знаменитых живописцев, ваятелей и зодчих» (1550). Создатель жанра литературы об искусстве. Его последователи: И. фон Зандрарт, К. фон Мандер, Дж. П. Беллори, Ф. Бальдинуччи и др. [4].

От биографического метода исследователи переходили к аналитическому, рационалистическому. Йоханн Йохайм Винкельман (1717-1768) – выдающийся немецкий историк и теоретик искусства неоклассицизма. Его считают основоположником исследования художественной культуры античности. В его трудах собственно и формируется наука об искусстве как

таковая. Его классический труд «История искусства древности» (1764) [3] пронизан идеей соотношения биологии живых организмов с процессами в истории культуры. Например, рождением Винкельман считает стиль архаики, расцвет соотносит с классикой античного мира, а старческий закат – искусство современное ему. Очень высоко оценивал его труды И. Кант, утверждая, что Винкельман совершил настоящий переворот в области знаний об искусстве.

Адольф Хильдебранд (1847-1921) – немецкий скульптор и теоретик искусства неоклассицизма. Знаменитая книга «Проблема формы в изобразительном искусстве» (1893) [9]. В его теории присутствует противостояние академизму и натурализму современного искусства, поиски смысла в самом процессе формообразования. Алоиз Ригль (1858-1905) – австрийский историк и теоретик искусства, основоположник «формального метода». Внимание к проблемам декоративного искусства и происхождения орнамента. Знаменитая книга «Проблемы стиля. Основные положения к истории орнамента» (1893) [1]. Формулировка понятия имманентной, мистической «художественной воли» как интуитивного стремления к стилю. Творчество как «художественный порыв», являющийся внутренним источником формирования любого стиля. Историческое развитие стилей: от геометрического через геральдический к классическому. Наиболее полная концепция истории художественных стилей изложена в «Исторической грамматике изобразительных искусств» (1897-1898), опубликованной в 1963 г. С 1897 г. Ригль – профессор кафедры истории искусства Венского университета. Основатель венской школы искусствознания. В трудах Ригля категория стиля впервые стала важнейшей в истории искусства [1].

Представители венской школы искусствознания оказали большое влияние в разработке концепций художественных стилей.

Выдающимся историком и теоретиком искусства, преемником А. Ригля по кафедре истории искусства Венского университета стал Макс Дворжак (1874-1921). В 1918 г. выходит в свет его труд «Идеализм и натурализм в готической скульптуре и живописи» [5]. Развитие собственной концепции «истории искусства как истории духа»; эволюция искусства как отражение духовной жизни общества, развития идей. Положительная оценка Дворжаком маньеризма, как исторически необходимой ступени от материализма Итальянского Возрождения к все более возрастающей духовности, субъективной экспрессивности искусства. Идеи Дворжака получили развитие в работах его учеников: О. Бенеш, Х. Зедльмайр, Ю. фон Шлоссер [4].

Огромное влияние на исследователей искусства оказали идеи Хайнриха Вельфлина (1864-1945) – швейцарский теоретик искусства [4]. Вошли в историю «Вельфлинские категории стиля»: линейная – живописная форма, плоскостная – пространственная, замкнутая – открытая, тектоничная – атектоничная, безусловно ясная – относительно ясная. Первая часть этих оппозиций отнесена к раннему, архаическому периоду развития любого художественного стиля и к искусству классицизма, вторая – к последней, высшей, критической стадии развития – барокко.

Значимость германо-швейцарско-австрийской школы в создании классического искусствознания трудно переоценить.

Теоретические основы стилей в музыкальном и изобразительном искусстве были разработаны в основном труде жизни Освальда Шпенглера «Закат Европы» [10]. Он включил в понятие стиля «природное», спонтанное начала творчества.

В начале века двадцатого складывается так называемая иконология, которая занимается раскрытием скрытого художественного смысла изображения. В это время и происходит трансформация истории изобразительного искусства в историю культуры в целом.

В работах немецкого историка искусства Аби Варбурга (1866-1929) [4] разрабатывается психологическое, дионисийское, направление иконологии.

Он смог дешифровать изображения средневековья, опираясь на некую общность мифов Древней Греции и христианского искусства. Эрвин Панофский (1892-1968) – является основателем противоположного аполлонического, рационально-просветительского направления иконологии [8]. Работая в Германии и США, этот исследователь развивает метод перехода от «предметного» к «символическому» прочтению картины.

В 1950-х гг. происходит сближение иконологии с герменевтикой и структурализмом, рождение понятия «диалога культур».

Русская школа искусствоведения во главе с Ф.И. Буслаевым и Н.П. Кондаковым занималась исследованием систематизации и классификации типологических признаков различных сюжетов и персонажей в живописи («Иконография Богоматери» Кондакова) [2, 6].

Таким образом, представленная историография изобразительного искусства дает нам представление о стиле как наиважнейшей обобщенной категории искусства, проходящей через все исторические эпохи.

Литература:

1. Алоиз Ригль – ключевая фигура для всего западного искусствознания XX в. Электронный ресурс. – Studopedia.ru. Дата обращения – 10.09.20
2. Буслаев Федор Иванович. Электронный ресурс -krugosvet.ru. Дата обращения – 16.09.20
3. Винкельман И.И./ «История искусства древности». – СПб, Алетея, 2000. – 794 с.
4. Власов В.Г. Стили в искусстве. Словарь имен. Кольна. – СПб., 1996. – 2 тома.
5. Дворжак М. Идеализм и натурализм в готической скульптуре и живописи. Электронный ресурс - Litresp.ru. Дата обращения – 16.09.20
6. Кондаков Никодим Павлович. Биография. Электронный ресурс- yuandex.ru/Wikipedia. Дата обращения – 12.09.20
7. Мишина Т.В. Культура как объект исследования когнитивного подхода // Перспективы развития науки. Международная научно-практическая конференция. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. – 2015. – С. 287-289.
8. Панофский Эрвин. Книги онлайн. Электронный ресурс- Koob.ru Дата обращения – 16.09.20
9. Хильдебранд А. Проблема формы в изобразительном искусстве. – М., Логос, 2011. – 144 с.
10. Шпенглер О. Закат Европы. Электронный ресурс- litmir.me. Дата обращения – 16.09.20

УДК: 174

СОСТАВЛЯЮЩИЕ КУЛЬТУРЫ СЕРВИСА В ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА

Старший преподаватель Е.В. Василенко

Кафедра социально-культурного сервиса и туризма

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: vasilena2012@yandex.ru*

Аннотация. Индустрия гостеприимства с каждым годом развивается, а также усиливается конкуренция среди предприятий этой сферы. Сегодня высокий уровень культуры сервиса становится решающим конкурентным преимуществом. Первым шагом в формировании культуры сервиса является определение ее составляющих.

Ключевые слова: культура сервиса, корпоративная культура, контроль качества, «вау-сервис».

Современное гостеприимство – это не только технологии обслуживания, концептуальный стиль в интерьере и дизайне, комфортабельные номера в гостинице и изысканная кухня. Исследователи терминов «гостеприимство» и «индустрия гостеприимства» приходят к мнению о том, что индустрия гостеприимства – собирательное понятие для разнообразных форм предпринимательства на рынке услуг, которые связаны с приемом и обслуживанием гостей: размещение, общественное питание, перевозка, рекреация.

Растущая конкуренция в индустрии гостеприимства приводит к поиску новых возможностей повышения конкурентоспособности предприятий этой сферы.

Цель современной сервисной стратегии в индустрии гостеприимства – формирование культуры сервиса, позволяющей превзойти ожидания клиента.

Формирование культуры сервиса, превышающего ожидания гостей, начинается с разработки и внедрения в работу трех важных составляющих: корпоративной культуры, контроля качества, обучения персонала.

Корпоративная культура дает сотрудникам чувство цели, побуждает их ориентироваться на клиентов, определяет поведение персонала и является частью деятельности по созданию предприятия, ориентированного на потребителей. Контроль качества сервиса предполагает согласованные действия всех сотрудников для достижения общей цели по совершенствованию уровня сервиса и повышения эффективности процессов обслуживания. Культура сервиса характеризует стиль работы руководства, и каждый сотрудник выступает носителем этой культуры. В связи с этим стоит отметить необходимость обучения и развития персонала, в первую очередь, тех сотрудников, которые контактируют с гостями.

Первоклассный уровень сервиса обеспечивает персонализацию отношений с клиентами, четкое понимание и удовлетворение его текущих и перспективных потребностей, а также упреждение его потребностей за счет предложения новых продуктов и дополнительного сервиса, т.е. создание так называемого «вау-эффекта». Научного определения этого понятия пока не существует, но можно определить его как эмоцию удовлетворенности и радости клиента в ходе обслуживания при общении с обслуживающим персоналом.

В современных сервисных стратегиях предприятий сферы гостеприимства, ориентированных на предоставление обслуживания, превышающего ожидания клиента, все шире применяется термин «вау-сервис» и активно внедряются принципы такого сервиса.

Практика обслуживания гостей предлагает различные приемы «вау-сервиса»: закуска или напиток как компенсация за долгое ожидание заказанного блюда; именная баночка варенья от шеф-повара в подарок; конфеты с пожеланиями удачи на обертке при выписке гостя из гостиницы; скидки на билет при задержке визы; кофе-брейки или барбекю на крыше отеля; экскурсии по предприятию; отказ от привычной стандартной мебели и использование креативных решений в интерьере; переоборудование лобби отеля в зону коворкинга или выставочный зал; проведение зарядки в зеленой зоне отеля; гастрономический театр или азотное шоу от шеф-повара ресторана; обслуживание на принципах экологизации и здорового образа жизни и множество других решений.

Высокий уровень культуры сервиса сегодня невозможно обеспечить без применения новейших технологий. Адаптируясь к меняющимся требованиям клиентов, гостиничные предприятия внедряют современные решения в технологические процессы обслуживания. Трансформируемые номера; трехмерные проекции для конференц-залов; роботы-дворецкие и консьержи; дистанционное управление освещением, системами кондиционирования, настройками телевизора и музыкальными проигрывателями и т.д. – все это становится реалиями сервисных процессов в индустрии гостеприимства.

Профессионалы в сфере гостеприимства делают акцент на взаимосвязь между технологиями и уровнем сервиса. Например, Le Méridien, Westin, Sheraton и Four Points предлагают своим гостям открывать номер с помощью мобильного приложения, расставшись с пластиковыми картами, которые использовались для этой цели. Технологию распознавания лиц гостей тестируют в Китае. В гостинице Sinclair Hotel сети Marriott номера оборудованы смарт-зеркалами, поверхность которых выполняет функцию экрана и реагирует на прикосновения. Управляющие гостиничной сети Hyatt устанавливают регуляторы освещения, современные системы очистки воздуха, проявляя заботу о здоровье гостей.

Предприятия индустрии гостеприимства, где разработаны грамотные стратегии сервиса, получают несомненное конкурентное преимущество над теми, кто относится к сервису менее внимательно.

Литература:

1. Гирявенко Д.С. Совершенствование деятельности гостиничного предприятия на основе интеграции с выставочным залом / Д.С. Гирявенко, Т.Н. Поддубная // Молодежь – науке - XI. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса: материалы Всероссийской молодежной научно-практической конференции. – Сочи: СГУ, 2020. - С. 491-495.
2. Заднепровская Е.Л. Способы сохранения клиентской базы на примере гостевого дома «Ирий», г. Сочи / Е.Л. Заднепровская, О.С. Зиберова // Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий: материалы III международной научно-практической конференции. – Донецк: ДАУГС, 2019. – С. 127-128.
3. Заднепровская Е.Л. Анализ предпринимательской активности на рынке гостиничных услуг / Е.Л. Заднепровская, Е.В. Ползикова, Т.А. Джум, А.В. Казалиева // Финансовая экономика. – 2019. – № 4. – С. 615-619.
4. Заднепровская Е.Л. К вопросу о перспективах развития бюджетных средств размещения (на примере хостелов) / Е.Л. Заднепровская, Н.О. Сутормин // Современные тенденции развития туризма и индустрии гостеприимства: сборник материалов II Международной научно-практической конференции. – Донецк: ДНУЭТ им. Туган-Барановского, 2019. – С. 45-47.
5. Поддубная Т.Н. Анализ состояния рынка ресторанно-гостиничного сектора в Краснодарском крае / Т.Н. Поддубная, Ф.Р. Хатит // 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: КГУФКСТ, 2019. – С. 216-219.
6. Поддубная Т.Н. Анализ состояния рынка ресторанно-гостиничного сектора в Краснодарском крае / Т.Н. Поддубная, Ф.Р. Хатит // 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: КГУФКСТ, 2019. – С. 216-219.
7. Тараненко Е.А. Культура сервиса и качество обслуживания в России / Е.А. Тараненко // Сервис plus. – 2018. – Т.12. – №2. – С. 146-152

УДК: 796.075

О НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Кандидат педагогических наук, доцент С.С. Воеводина
Магистрант Д.Е. Савельев

Кафедра управления в спорте и образовании

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, город Краснодар, улица Буденного, 161
e-mail: ssvoevodina@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты анализа российской системы управления физической культурой и спортом.

Ключевые слова: спортивная отрасль, государственное и муниципальное управление, общеуправленческие полномочия в области физической культуры и спорта.

Одной из составляющих развития спортивной отрасли является система ее государственного управления, эффективность которой на федеральном уровне рассматривалась более 25 лет. Ее участниками являются:

- на государственном уровне – Министерство спорта России, взаимодействующее с федеральными министерствами по вопросам межотраслевой координации (например, Министерство труда и социального развития России), региональные отраслевые органы управления;

- на уровне общественного управления – Олимпийский комитет России, спортивные федерации, физкультурно-спортивные организации;

- на муниципальном уровне – органы местного самоуправления.

При Министерстве спорта России функционирует Общественный совет, деятельность которого позволяет осуществлять функциональное регулирование спортивной отрасли.

Система регионального государственного управления включает 49 министерств (13 из которых решают вопросы развития туризма и молодежной политики); 1 агентство; 12 департаментов; 12 комитетов; 11 управлений.

В аналитических материалах Общественного совета отмечается текучесть кадров руководителей отраслевых региональных органов управления (77% за последние 5 лет). Так, за 2018 -2019 гг. руководители отрасли сменились в 23 регионах (27%). Причем 40% спортивных руководителей регионов не имеют высшего спортивного образования [1].

Федеральный отраслевой орган управления не может повлиять на решения регионального уровня управления в аспекте назначения руководителей по причине отсутствия нормативно закрепленных контрольных полномочий, что целесообразно предусмотреть в спортивном законодательстве.

Министерством спорта России подготовлены рекомендации по определению численности отраслевых государственных и муниципальных

органов управления в зависимости от реализуемых полномочий, численности населения и уровня развития спортивной отрасли (таблица) [2].

Таблица 1

Примерные нормативы штатной численности по группе общеуправленческих полномочий в области физической культуры и спорта

| Тип региона/ муниципального образования | Штатная численность, единицы |
|--------------------------------------------|------------------------------|
| Субъект РФ с численностью населения: | |
| Свыше 2 млн. чел. | 3 - 6 |
| 1-2 млн. чел. | 2 |
| Менее 1 млн. чел. | 2 |
| Муниципальное образование | |
| Городской округ | 0,5 - 3 |
| Муниципальный район | 0,25 - 1 |
| Городское поселение | 0,25 |
| Сельское поселение | 0,1 |

Что касается муниципального управления спортивной отраслью, то соответствующие органы действуют в 83% муниципальных образований, более половины из них выполняют свои полномочия совместно с культурой, туризмом, молодежной политикой, здравоохранением, а в 429 муниципальных образованиях нет профильных отраслевых органов управления.

Вместе с тем в Законе о спорте определены их права, позволяющие развивать массовую физическую культуру и спорт (ст. 9, ст.9.1), тем самым обеспечивая продвижение здорового образа жизни на территории муниципального образования [3].

Таким образом, совершенствование национальной системы управления физической культурой и спортом предполагает взаимодействие федеральных, региональных, муниципальных органов исполнительной власти в сфере физической культуры и общественное участие в решении задач развития спортивной отрасли при регулирующей и контролирующей функции Министерства спорта России.

Литература:

1. Аналитические материалы Общественного совета при Министерстве спорта Российской Федерации. – Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/function/documents> (дата обращения 27.08.2020).

2. Методические рекомендации для органов исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта по определению нормативов численности работников государственных и муниципальных органов управления в области физической культуры и спорта и подведомственных им учреждений с учетом характера их деятельности (утв. Минспортом России 25.10.2017). – Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения 01.09.2020).

3. Тарасенко А.А. Управленческий механизм экономического развития физической культуры и спорта / А.А. Тарасенко, С.С. Воеводина // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 188-190.

УДК: 378.016

СТРАТЕГИЯ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ БАКАЛАВРОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА

Старший преподаватель **Е.И. Гетман**

Кандидат филологических наук, доцент **В.П. Осадчая**

Кафедра иностранных языков

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015 г.Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: luckyvalery@mail.ru*

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению ряда подходов и стратегий в образовательном процессе обучения иностранному языку и его изучения. Учебные стратегии, обсуждаемые в статье, позволяют реализовать проблему формирования и совершенствования знаний студентов по иностранному языку, приемов, способствующих их самопознанию и самоутверждению.

Ключевые слова: учебный процесс, стратегии, мыслительная деятельность, знания, совершенствование.

Основной концепцией современных методик обучения, процедур, подходов и стратегий в деле совершенствования образования выступает концепция лично ориентированного обучения. Его цель – запустить и развить в каждом обучающемся механизмы самореализации, пробуждать и поддерживать в нем стремление и желание к самостоятельному продвижению в области получаемого им образования. Изучение активного характера учебной деятельности стало своего рода основой учения о ее организации и со стороны преподавателя, и со стороны самого обучающегося. Стратегия организации учебного процесса при обучении студентов иностранному языку (ИЯ) предстает как одна из первостепенных среди других ведущих параметров. Как известно, понятие стратегия – это план действий для достижения долгосрочной цели в то время, как стратегия обучения – это более общий термин. Р. Оксфорд определяет стратегии обучения как «операции, используемые учеником, чтобы помочь приобретению, хранению, поиску и использованию информации». Данные операции включают «определенные меры, принятые учеником, чтобы сделать изучение легче, быстрее, более самонаправленным, более эффективным и более применимым к новым ситуациям [1]. В англоязычных словарях находим более или менее идентичные определения понятию стратегии: «преднамеренно продуманный план достижения определенной цели (как часть общей стратегии добиться продвижения [3]. Другой словарь указывает, что стратегия – это хорошо структурированная серия действий для успешного достижения цели, умелое общее планирование [4] (например, при наличии необходимости сосредоточиться на стратегии обучения ИЯ всей группы в целом. В процессе актуализации подходов, процедур, стратегий преподаватель направляет и формирует учебный процесс, студенты при этом должны владеть

стратегическими умениями организации и планирования своей самостоятельной учебной работы, выбора целесообразных способов решения ее отдельных этапов и регулярного отслеживания результатов своей деятельности. Подготовка к выполнению требований к предстоящим занятиям по ИЯ накладывает определенную ответственность на студентов, обеспечивая их при этом инструментом для применения необходимых организационных стратегий. Вербализация мыслительного процесса приводит обучающихся к осознанию своего продвижения в процессе изучения ИЯ, ориентируя их на выполнение заданий и активируя уже имеющиеся у них знания. Следуя стратегии ориентирования, обучающийся формулирует собственные намерения в вопросе использования ИЯ, самостоятельно находит удобные для них способы работы над заданиями по ИЯ, руководствуясь стратегиями взаимодействия с изучаемым материалом и применения его на практике.

К когнитивным стратегиям [1], о которых идет речь, относятся и система организации, и системы распределения, группировки и классификации текущего учебного языкового материала, определение названий правил проведения и мест проведения спортивных мероприятий, снарядов, оборудования, оценивания той или иной спортивной деятельности. Интересным в этом плане заданием будет, на наш взгляд, определение лексического ядра концепта «спорт» или отдельных его видов, ближней и дальней его периферии. Регулярное накопление общеупотребительной и специальной терминологии изучаемых тем в банке данных, классификация материала отдельной темы по ее смысловым разделам, составление диалогов или написание краткого эссе по содержанию темы свидетельствует о важности и полезности использования студентами в ходе изучения ИЯ когнитивных стратегий, что дает возможность сбалансировать, организовать, скомпоновать учебную деятельность как отдельных обучающихся, так и всей группы в целом.

К другой категории учебных стратегий – социально-аффективных [1], можно отнести сотрудничество, вопросо-ответную работу, перефразирование, умение самому активно дополнить и завершить учебное задание.

Опытные преподаватели подходят к рассматриваемой проблеме, как к способам получения, развития, углубления и закрепления знаний. Главное – уметь строить свою мыслительную деятельность внутри изучаемой дисциплины, что означает уметь управлять набором понятий и идей и набором стратегий заинтересованности и творческой направленности своих знаний. В ряду ключевых стратегий обучения метакогнитивные стратегии [1] являются первоочередными. Планирование, целенаправленное и выборочное внимание, самоконтроль, проблема идентификации и некоторые другие составляют группу этих стратегий научения. Именно тип задания является главным детерминатором того, какую или какие стратегии следует использовать наиболее эффективно для разного типа студентов. Время от времени, по степени необходимости, преподавателю рекомендуется менять или чередовать способы работы и виды учебных заданий. Для того чтобы будущие квалифицированные специалисты-выпускники бакалавриата могли взаимодействовать и общаться с другими людьми на ИЯ, преподаватель ИЯ

стремится сформировать у обучающихся коммуникативные стратегии, среди которых можно назвать использование универсальных слов, создание или подбор новых словосочетаний, буквальный перевод, употребление иностранных слов [2], англицизмов, слов-заполнителей пауз или служащих для перехода одной мысли к другой, и др. Знание особенностей коммуникативных стратегий чрезвычайно важно для многих студентов ввиду того, что они помогают вести и продолжать беседу, интервью, репортаж, помогают придать говорящему уверенность в разговоре, проявить заинтересованность. Преподавателю следует поощрять, стимулировать и мотивировать студентов, понимая, что важен не только результат, но и сам процесс учебной деятельности, который способствует активизации личностных возможностей обучающегося – их знаний, субъективной оценки, интересов, потребностей самоутверждения, стремления к достижению ожидаемых результатов.

Литература:

1. Chamot A.U. Learning strategies in foreign language instruction. / A.U. Chamot, L. Kasper. *Foreign Language Annals*, 22(1). 1989. P. 13-24.
2. Dornyei Z. On the teachability of communicative strategies / Z. Dornyei // *TESOL Quarterly*.-1995. – Vol.29(1) – P.55-8.
3. Hornby A.S. *Oxford Advanced Learner's Dictionary*. / A.S.Hornby/ Oxford University Press, 2005. – P.1516.
4. *Longman Dictionary of Contemporary English*. Longman.Pearson Educational Limited, 2001. – P. 1426.
5. Oxford R.L. *Language Learning strategies: what every teacher should know*/ R.L. Oxford. N.Y.: Newsbury House Publishers, 1990. –P.8.

УДК: 796. 075

УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Кандидат экономических наук, доцент **Е.П. Гетман**

Магистр **С.В. Кардашян**

Преподаватель **К.В. Туманян**

Кафедра управления в спорте и образовании

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

Контактная информация для переписки: 350015 г. Краснодар, ул. Буденного, 161,

E-mail: egetman@mail.ru

Аннотация. В статье поднимаются управленческие аспекты организации и планирования спортивной деятельности в условиях отмены проведения соревнований в обычном режиме. Предлагается управленческое решение, направленное на развитие новых социально ориентированных спортивных проектов, таких как эффективный путь поддержания спортивной активности спортсменов и населения в целом.

Ключевые слова: управление, соревновательная деятельность, тхэквондо, спортивный проект.

Управление спортивной отраслью на системной основе, как правило, сопровождается организационными трудностями. Совершенствование процедур функционирования системы управления по объективным причинам становится постоянным процессом. Основанием такого утверждения являются нормативные изменения, которые в определенной мере соответствует уровню развития отношений части населения к постоянным занятиям спортом [2]. Переход к информационному обеспечению развития большинства сфер деятельности, в том числе и спортивной, обозначает поиск современных методов к планированию и организации и соревновательной деятельности. Необходимость управления соревновательным процессом, реализация функций управления как интегрированной системы независимо от масштабов и уровня спортивного события зависит от того, как организовано спортивное соревнование, насколько оно ценностно для зрителей, участников, его координаторов. Так, известные специалисты в области спортивного менеджмента Ю.А. Зубарев, С.С. Сучилин уверены, что проведение спортивного соревнования направлено на решение ряда задач спортивно-педагогического и управленческого характера. Они отмечают, что при проведении спортивных занятий и при проведении спортивных соревнований важны схожие управленческие решения, направленные на повышение спортивной подготовленности. Также специалисты выдвигают тезис о том, что спортивные соревнования, влияя с одной стороны на развитие спорта, с другой стороны, положительно воздействуют и на зрителей, и что соревновательным процессом возможно и необходимо управлять.

Повышение системы управления при проведении спортивного соревнования основано на оптимально-эффективном применении классических функций управления, таких как планирование, организация, мотивация, координация и контроль [1]. Отметим также, что названные классические функции управления следует рассматривать как обособленные направления управленческой деятельности, реализующие управленческое воздействие. Другими словами, управление спортивными соревнованиями, как организованный и скоординированный управленческий процесс можно рассматривать как теорию и практику эффективного управления спортивным событием в условиях турбулентности окружающей среды.

Развитие тхэквондо как вида спорта [1] также тесно связано с поиском путей совершенствования ряда управленческих аспектов, к которым может быть отнесен поиск путей совершенствования управления, организации, теории и методики, правил и положений о проведении соревнований. В настоящее время, когда планируемые соревнования переносятся на неопределенные сроки, возможно развитие новых социально ориентированных спортивных проектов – детских и взрослых онлайн-марафонов по тхэквондо «Я выбираю тхэквондо». Реализация подобного рода проектов направлена на популяризацию и развитие тхэквондо среди детей и взрослого населения. В рамках проведения проекта можно планировать и организовать спортивные соревнования по данному виду спорта. Участники, показавшие свои умения профессиональным спортсменам, отбираются для участия в мастер-классе от знаменитого спортсмена.

Условия участия в конкурсе четко прописываются. Например, претендентам необходимо:

1. В объявленный период разместить на персональной странице в социальной сети видеоролик с хэштегом #явыбираютхэквондо. Видеоролик должен демонстрировать навыки в тхэквондо потенциального участника.

2. Жюри Конкурса отберет участников с лучшими результатами, которым будет предоставлена возможность принять участие в онлайн-финале фестиваля тхэквондо и померяться силами с профессиональным спортсменом.

3. В социальных сетях будет размещена информация о новом проекте.

Таким образом, описываемый проект в условиях, когда в обычном режиме отменяется проведение соревнований, позволяет поддерживать интерес к тхэквондо как виду спорта и в том числе направлен на поддержание интереса в целом к спорту у жителей Краснодарского края.

Литература:

1. Бугаев Д.В. Управление системой спортивных соревнований / Д.В. Бугаев, С.В. Кардашян, Е.П. Гетман // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2020 г.) – Краснодар. КГУФКСТ. Ч.3. – 133 с.

2. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании: коллективная монография / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 137 с.

3. Зубарев Ю.А. Экономика физической культуры и спорта / Ю.А. Зубарев, А.А. Сучилин. – Волгоград, 2015. – 255 с.

4. ООО Федерация тхэквондо (ИТФ) Россия [Электронный ресурс]. URL:- <https://vk.com/russiantaekwondofederation>

УДК: 796.075

БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ И ОТЧЕТНОСТЬ В СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Кандидат экономических наук, доцент Л.А. Гремина

Кандидат экономических наук, доцент Е.П. Гетман

Кафедра управления в спорте и образовании

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки : 350015 г.Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: egetman@mail.ru*

Аннотация. В статье анализируются учетные принципы и особенности ведения бухгалтерской отчетности в многопрофильных спортивных организациях. Выделяются основные показатели бухгалтерского учета, которые могут быть максимально информативными при оценке деятельности спортивной организации.

Ключевые слова: бухгалтерский учет, бухгалтерская отчетность, отражение в учете информации, спортивная организация.

В многопрофильных спортивных организациях основополагающей функцией бухгалтерского учета является обеспечение информированностью о полученных результатах финансовой деятельности за любой промежуток времени [1]. Учет является основным видом документационного контроля, жизненно необходимым любой организации для осуществления эффективного управления ею. Суть бухгалтерского учета и ведения отчетности в организации заключается в наблюдении и систематизации данных об основных показателях деятельности многопрофильной спортивной организации [2]. При этом только хорошо поставленный бухгалтерский учет позволяет получить точную и информативную бухгалтерскую отчетность.

В сфере физической культуры и спорта используется унифицированная система учета, куда включены оперативный бухгалтерский, статистический учеты и отчетность. В свою очередь, система учета представляет собой часть единой государственной системы статистики, и учет ведется на основе унифицированной системы документации. Объектами учета могут являться физкультурные коллективы, физкультурно-спортивные учреждения, комитеты по физической культуре и спорту, советы добровольных спортивных обществ, спортивные школы, физкультурно-спортивные сооружения и базы, в том числе многопрофильные.

Бухгалтерская отчетность в указанных организациях ведется по трем блокам: 1) данные о доходах организации и целевых поступлениях; 2) данные о расходах организации, в том числе за счет целевых поступлений; 3) просчитанные на основе финансовых результатов деятельности организации показатели деятельности [4].

Бухгалтерский учет и ведение самостоятельного баланса (отчет доходов и расходов) – наиболее важная особенность учетной политики на

спортсооружениях, имеющих самостоятельный баланс. Представляют бухгалтерские отчеты в общие сроки (как правило за квартал и календарный год). Отчетность, составленная на основе оперативного и бухгалтерского учета, служит основой для статистической отчетности [2].

Формы отчетности – это официальный документ, обладающий юридической силой. Формы в обязательном порядке подписываются руководителем учреждения области физической культуры и спорта. Именно руководитель несет полную ответственность перед законом за правильное оформление отчетных форм, достоверность и правильность занесенных в отчетные формы сведений об экономических показателях деятельности вверенного ему учреждения. Все данные, содержащиеся в годовом отчете, формируются на основе первичной документации, где отражены показатели деятельности учреждения. Для совершенствования процесса статистической обработки бухгалтерской отчетности широко используются методы статистического анализа данных.

Когда организация является многопрофильной, а следовательно, предоставляет несколько видов разноплановых услуг, возникает закономерный вопрос о целесообразности распределения расходов организации по видам предоставляемых услуг. Эта процедура, несомненно, усложнит ведение бухгалтерского учета в организации. В законодательстве на сегодняшний день отсутствует четкий порядок распределения произведенных расходов по видам деятельности [2, 5]. Зачастую бухгалтеры множества спортивных организаций склонны учитывать расходы, сбрасывая их «в общий котел». Но указанный подход оказывается неприемлемым в ведении учета расходов многопрофильных спортивных организаций, так как у них информация о себестоимости услуг является основанием для установления платы за эту услугу и материалом для принятия правильных решений по оптимизации управления организацией.

Таким образом, в многопрофильных спортивных организациях не наблюдается принципиальных отличий основных принципов и приемов ведения бухгалтерского учета и отчетности от других предприятий области физической культуры и спорта. Отнесение доходов и расходов организации к тем или иным статьям осуществляется на основании установленных стандартных перечней. Правильно организованная система бухгалтерского учета позволяет корректно вести бухгалтерскую отчетность и принимать правильные управленческие решения.

Литература:

1. Гмыра Ф.А. Бухгалтерская отчетность организации. Практическое руководство. – СПб.: Питер-Москва, 2016. – 368 с.
2. Донцова Л.В. Анализ бухгалтерской (финансовой) отчетности. Практикум, Дело и сервис / Л.В. Донцова. – М., 2015. – 160 с.
3. Зубарев Ю.А. Менеджмент, маркетинг и экономика в сфере физической культуры и спорта: Учебник / Ю.А. Зубарев, И.И. Шамардина и др. – Волгоград: ОФСЕТ, 2010. – 423 с.
4. Ломовцева Н.Н. Экономика и бухгалтерский учет в бюджетных учреждениях. Учебное пособие/ Н.Н. Ломовцева. – М.: КНОРУС, 2014. – 192 с.
5. Макушина Т.Н. Бухгалтерский финансовый учет: Учебное пособие/ Т.Н. Макушина, Ю.Ю. Газизьянова, Ю.Н. Кудряшова, Ю.В. Чернова. – Кинель: РИЦ СГСХА, 2015. – 375 с.

УДК: 642.5

СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПРЕДПРИЯТИЙ ПИТАНИЯ, НАЦЕЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА

Кандидат технических наук, доцент Т.А. Джум¹

Кандидат экономических наук, доцент Е.Л. Заднепровская²

Кандидат технических наук Р.В. Брюшков³

¹*Кафедра общественного питания и сервиса*

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»

²*Кафедра социально-культурного сервиса и туризма*

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

³*Кафедра торговли и общественного питания*

КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

Контактная информация для переписки:

350072, г. Краснодар, ул. Московская, 2, e-mail: tatalex7@mail.ru

350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: ele-zadnepr@yandex.ru

350002, г. Краснодар, ул. Садовая, 17, e-mail: pochta_brw@mail.ru

Аннотация. В представленной статье рассматривается ситуация на рынке услуг питания в кризисных условиях. Приводятся возможные варианты решений организации ресторанного бизнеса. Рекомендуются меры по налаживанию связей со своей потребительской аудиторией.

Ключевые слова: предприятие питания, кризис, персонал, потребители, ретейл, take away, арендная ставка, месторасположение

За последние 20 лет, начиная с 2000 года, ресторанный рынок пережил довольно много кризисов: 2003, 2008, 2013, лето 2019 года. Но такого глобального кризиса мир еще не видел. Раньше масштабные упадки в отрасли были связаны с обрушением курса рубля и неплатежеспособностью населения.

Ситуация, которая присуща для индустрии гостеприимства в настоящее время, характеризуется экономическим кризисом, ростом курса доллара, распространением коронавируса и появлением паники. Данный кризис можно охарактеризовать и как социально-психологический, люди не знают, что их ждет завтра. Но за ним последуют другие – финансовый и банковский.

Пришло то время, когда государство должно поддержать малый и средний бизнес, к которому и относятся в основном предприятия питания как один из секторов индустрии гостеприимства.

Наиболее сильно пагубное влияние кризиса ощутили рестораны: их обороты снизились на 30-90%. Падение загрузки большей части гостиниц в марте 2020 года составило свыше 50%, а на апрель бронь отменялась массово.

В нашей стране люди всегда умели справляться с критическими ситуациями и быстро мобилизоваться, чтобы выжить.

Понятно, что рестораны, отели, event, mise – это надстройка над жизненно необходимыми задачами государства, связанными с обеспечением социальных нужд и логистики. Но, тем не менее, в индустрии гостеприимства трудится очень много людей, потеря работы которыми будет катастрофической для государства. В связи с этим государство должно поддержать бизнес.

Основной акцент предприятия питания делают на сохранение команды, стараясь предложить и максимум возможного своим гостям в ожидании дальнейшего развития ситуации. Позитивный настрой придают благосклонные отзывы от постоянных клиентов, которые пользуются сервисом предприятия питания.

В новой экономической ситуации можно предсказать активное развитие общепита на базе ретейла, который будет развивать собственные форматы кафе и кулинарии на базе своих магазинов и супермаркетов. Если вовремя сориентироваться и предложить интересные варианты сотрудничества, то это для предприятия питания может стать хорошей возможностью и новой нишей для развития своего бизнеса.

Можно обратить внимание и на такие форматы, как take away, grab & go. Привычка потребителей использовать эту модель скорее всего сохранится. В связи с этим необходимо частично проработать ассортимент, выделив позиции, которые можно отдавать в таком формате.

Для современного рынка услуг индустрии гостеприимства открытие новых проектов не характерно, так как шанс на их успех невелик, за исключением бюджетных и быстрых форматов – пекарен у дома, кулинарий в местах с хорошим трафиком.

Необходимо активно мониторить ситуацию на рынке, отслеживать закрытие ресторанов, так как это шанс получить отличную локацию с выгодной арендной ставкой и качественной материально-технической базой. В этом аспекте первично расположение и невысокая стоимость аренды по сравнению с классным интерьером и красивой мебелью. Именно месторасположение и цена аренды станут удачным вариантом в долгосрочной перспективе. Также на рынке могут появиться выгодные предложения по оборудованию (импортные позиции в будущем будут дорожать) и фабрикам-кухням.

Наступил настоящий момент для обновления в общественном питании, который стоит использовать. Сегодня нельзя выбирать путь «умереть красиво». Важно найти в себе силы и смелость делать то, что раньше казалось серым, неприятным, неприемлемым, но стало неизбежным в нынешних обстоятельствах. Общественное питание – вечно. Необходимо думать о прежних гостях, наблюдать, что и как меняется в их жизни, насколько для них принципиален курс, происходящие колебания. Все это делается для того, чтобы точно знать, кто будет будущим потребителем предприятия питания.

В долгосрочной перспективе только человеческие отношения с командой предприятия, гостями и партнерами станут эффективным рычагом по возврату гостевого трафика и позиций на рынке. Обязательно рассказывать своей аудитории обо всех изменениях, активно используя социальные сети – будь то изменения меню, смена формата обслуживания или даже временное закрытие.

Важно освещать для гостей весь путь трансформации предприятия, напоминать о себе как можно чаще и быть в постоянном диалоге.

Литература:

1. Бородин В.В. Анализ социально-экономической эффективности туризма: Учеб. пособие. – М.: РИОР: ИНФРА-М, 2013. – 230 с.
2. Василенко Е.В. Практический опыт продвижения услуг отечественных предприятий общественного питания / Е.В. Василенко, Т.В. Осипенко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – Краснодар, КГУФКСТ, 2018. Т. 1. – С. 119-123.
3. Гостеприимство и сервис в индустрии питания: учебное пособие / Л.Н. Рождественская, С.И. Главчева, Л.Е. Чередниченко. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 179 с.
4. Джум Т.А. Современные тренды ресторанного рынка / Т.А. Джум, М.В. Ксенз, Е.Л. Заднепровская // Электронный журнал Краснодарского филиала «РЭУ им. Г.В. Плеханова» «Сфера услуг: Инновации и качество». – 2019. – № 45. – С. 41-48.
5. Джум Т.А. Современные особенности дизайна интерьера предприятия питания / Т.А. Джум, Е.Л. Заднепровская, Т.Н. Поддубная / Монография. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 155 с.
6. Молчан А.С. Проблемы правового регулирования экономической безопасности малого и среднего бизнеса в условиях кризиса / А.С. Молчан, И.В. Петров // Экономика устойчивого развития. – 2020. – № 2 (42). – С. 155-159
7. Поддубная Т.Н. Анализ состояния рынка ресторанно-гостиничного сектора в Краснодарском крае / Т.Н. Поддубная, Ф.Р. Хатит // 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: КГУФКСТ, 2019. – С. 216-219.

УДК: 37.014.54

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ

Кандидат гос. управления, доцент **И.Ю. Древицкая**¹

Преподаватель первой категории **И.В. Древицкая**²

Кандидат педагогических наук, профессор **В.Г. Минченко**³

¹*Кафедра менеджмента*

ГОУ ВПО «ДонНУ» г. Донецк, ДНР

²*Комиссия экономических дисциплин*

ГПОУ «Донецкий электрометаллургический техникум», г. Донецк, ДНР

³*Кафедра социально-культурного сервиса и туризма*

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

Контактная информация: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,

e-mail: irina.drevitskaya@yandex.ua

Аннотация. В работе рассматривается значение сферы образования как одного из определяющих факторов устойчивого развития государства. Определяются субъекты и объекты рынка, а также взаимодействие интересов личности и общества в сфере образования. Рекомендуются использование различных маркетинговых технологий, в первую очередь экономики впечатлений.

Ключевые слова: образование, маркетинг, экономика впечатлений, промышленный туризм, профессиональная ориентация.

Развитие сферы образования является одним из определяющих факторов устойчивости государства. Донецкая Народная Республика, живущая в условиях мощного прессинга со стороны Украины и их западных партнеров, должна в первую очередь заботиться о создании определенной кадровой базы, которая позволит обеспечить сбалансированное развитие хозяйства и социальной сферы государства.

По мнению авторов, именно использование маркетинговых технологий в сочетании с грамотно поставленной профессиональной ориентацией позволит упрочить обеспечение качественно подготовленной рабочей силой всех отраслей хозяйства республики.

Прежде всего, целесообразно обеспечить такое маркетинговое исследование, как изучение спроса и предложения.

Важным моментом при рассмотрении вопросов рынка образовательных услуг является определение субъектов и объектов рынка. По мнению А.П. Панкрухина, «участниками рыночных отношений являются не только образовательные учреждения, но и потребители (отдельные личности, предприятия и организации), широкие круги посредников (включая службы занятости, биржи труда, органы регистрации, лицензирования и аккредитации образовательных учреждений и др.), а также общественные институты и структуры, причастные к продвижению образовательных услуг и продуктов на рынке» [1]. С.А. Мамонтов указывает, что «в сфере высшего профессионального образования в качестве потребителей выступают личности, фирмы (рынок труда), общество в целом» [2].

По мнению авторов, в плане маркетинговых исследований системы образования целесообразно выявить такое состояние системы, когда будут оптимальным образом сочетаться потребности отдельной личности и общества в целом: известно, что наилучшие результаты труда имеют работники, которые и на рациональном, и на эмоциональном уровне позитивно воспринимают не только общественную значимость, но и содержательную сторону своей работы.

В настоящее время некоторые исследователи на Западе говорят о наступлении четвертой стадии экономики – экономики впечатлений [3].

Более традиционное ее наименование – промышленный туризм, являлся важным и востребованным направлением развития туризма в регионе.

В настоящее время, как правило, престижность рабочих и инженерных профессий не особенно высока, что показывают и конкурсы в высшие и средние специальные учебные заведения, поэтому значимость промышленного туризма с точки зрения его профориентационного значения трудно переоценить [4].

Особенностью сферы образования также является двойственная природа результата ее деятельности – с одной стороны, выпускники, с другой – образовательные программы, которые и обеспечивают, в свою очередь, подготовку востребованных на рынке труда выпускников.

Следует отметить, что даже одно и то же учреждение образования выпускает совершенно разных специалистов в силу их психофизиологических и личностных различий.

Политики продвижения и коммуникаций в сфере образования теснейшим образом связаны с профессиональной ориентацией, которая должна по сути связать различные элементы сферы образования с потребителями.

Указанные в публикации моменты нуждаются в дальнейшем развитии и призваны по мере возможности расширить маркетинговые аспекты в дальнейшем развитии сферы образования – гарантии устойчивого развития Донецкой народной Республики

Литература:

1. Древицкая И.Ю. Экономика впечатлений: новое видение//Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Стратегические изменения в сфере туризма и гостеприимства: поиск нового вектора развития». – г. Казань: Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязева, 21 сентября 2018 г.

2. Древицкая И.Ю. Модель менеджера образования: содержательные аспекты и проблемы подготовки: Материалы Международной научной конференции «Образование в современном мире: теория, методология, практика» 16 мая 2019 года. – г. Донецк: ГОУ ВПО «Донецкий педагогический институт». – 184 с.

3. Заднепровская Е.Л. Портфолио как один из инструментов оценивания уровня подготовки будущих специалистов сферы туризма / Е.Л. Заднепровская, Т.Н. Поддубная // Непрерывное образование в России: состояние и перспективы. Материалы докладов X Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Дону: РГМУ, 2020. – С. 121-125.

4. Мамонтов С.А. Сфера образования как многоуровневая маркетинговая система // Маркетинг в России и за рубежом. – 2005. – №5. – С. 33-39.

5. Ползикова Е.В. Теоретические и методические аспекты подготовки студентов в области туризма / Е.В. Ползикова, Т.Н. Поддубная, Ф.Р. Хатит, Е.Л. Заднепровская // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – Майкоп: МГТУ, 2017. – № 3. – С. 61-66.

6. Ползикова Е.В. Планирование карьеры студентов, обучающихся по направлению подготовки 43.03.02 Туризм / Е.В.Ползикова, Т.Н. Поддубная, Д.А. Кружков, Е.В. Василенко, Л.И. Демидова // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – Майкоп: МГТУ, 2018. – № 3. – С. 91-97.

7. Poddubnaya T.N., Zadneprovskaya E.L., Dzhum T.A., Khatit F.R. Using the electronic information and educational environment of the university in the training of tourism industry workers// Amazonia Investiga. Volume 9.-Issue 28/April 2020.P.249-259: URL <https://www.amazoniainvestiga.info/index.php/amazonia/article/view/1318> – (accessed 23 May 2020).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ТУРИСТСКИХ УСЛУГ

Кандидат экономических наук, доцент **И.Ф. Емельянова**¹
Кандидат экономических наук, доцент **Е.Л. Заднепровская**²

¹*Кафедра философии и истории*

ГОУ ВПО «Горловский институт иностранных языков», ДНР

²*Кафедра социально-культурного сервиса и туризма*

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Контактная информация для переписки: ДНР, г.Горловка, ул.Рудакова, 25,

e-mail: GIFL1949adm@yandex.ru

350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: ele-zadnepr@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию теоретико-методологических основ применения информационных технологий в туристском бизнесе; определено их значение в менеджменте и маркетинге туристических предприятий

Ключевые слова: туризм, информационные технологии, туристское предприятие, программное обеспечение, комплексные системы автоматизации.

Использование информационных технологий в сфере туристского бизнеса является необходимым условием эффективного продвижения туристского продукта на национальный и международный рынок услуг, что объясняется, во-первых, географической разобщенностью участников процесса производства и реализации туристского продукта; во-вторых, удаленностью мест реализации и потребления услуги. Поэтому изучение вопросов, связанных с разработкой и использованием информационных технологий в сфере туристических услуг, приобретает особую актуальность.

Анализ литературы по данной проблематике [1,2,3,4] свидетельствует о том, что индустрия туризма сегодня является одним из крупнейших потребителей информационных технологий. К наиболее активно используемым в практике туристского бизнеса программным комплексам отнесем: «САМО-Тур», «САМО-ТурАгент», «Сам себе тур», «Мастер-Тур», «Туроператор», «TurwinMultiPro», «Jack» и др. [3]. К основным задачам автоматизации деятельности туристского предприятия отнесем: секторальный мониторинг туристского рынка; автоматизация внутрифирменного документооборота от отслеживания заявки туриста до выписки необходимых документов; сохранение и накопление клиентской базы с целью развития программ лояльности; автоматизация партнерских отношений, бухгалтерских операций, статистических оперативных данных и т.д.

Использование глобальных компьютерных систем бронирования «AMADEUS», «TRAVELPORT», «SABRE» и др. стало необходимым условием осуществления туристской деятельности. Многие туристские предприятия

используют также системы управления тарифами, которые работают в условиях реального времени, обрабатывают и оценивают информацию, полученную от системы управления турфирмой, а именно: бронирование гостиниц, авиа и жд-билетов, сезонные ценовые колебания, динамику прошлых периодов, особенности целевых сегментов рынка.

На практике туристские предприятия могут осуществлять и постепенную автоматизацию отдельных функциональных групп процессов. Специфика туристских предприятий заключается в проектировании маршрутов и туров. Прикладные программные продукты, используемые субъектами туристической деятельности, разделяются на стандартные и специальные, они обеспечивают: накопление данных в единой информационной системе; обработку и передачу этих данных; стандартизированные технологические приемы для выполнения автоматизированных операций. Большинство туристских предприятий в своей деятельности использует как стандартное (как правило пакеты фирмы Microsoft: Word, Excel, PowerPoint, Outlook), так и специальное (разрабатывается для автоматизации решения конкретных узкоспециализированных задач туристического бизнеса) программное обеспечение [3, 4].

Проведений анализ современных информационных технологий, используемых в деятельности предприятий туристской сферы, доказывает их практическую ценность и целесообразность применения. Эффективность деятельности и повышение конкурентоспособности предприятий туристской сферы напрямую зависит от активного внедрения и использования различных современных средств автоматизации, так как значительно повышает степень управляемости бизнеспроцессов, снижает влияние человеческого фактора, экономит денежные средства, оптимизирует учет и контроль, повышает эффективность работы как каждого туроператора отдельно, так и всего туристского бизнеса в целом.

Литература:

1. Алеева В.А. Применение современных информационных технологий в управлении бизнесом в сфере туризма / В. А. Алеева, Ю. Д. Мочалова // Бизнес-образование в экономике знаний. – 2018 – № 3. – С. 3-7.
2. Бородина Е.С. Применение интернет-маркетинга в деятельности туристских предприятий Краснодарского края / Е.С. Бородина, Е.В. Василенко // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С. 209-210.
3. Зленко Д.Г. Использование информационных технологий в туризме / Д.Г. Зленко // Научный вестник. ЮИМ. – 2014. – № 4. – С. 19-22.
4. Ожева С.Б. Тенденции развития рынка онлайн-туризма в России / С.Б. Ожева, Т.Н. Поддубная, Ф.Р. Хатит, О.В. Агошкова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – Т. 1. – С. 171-175.
5. Поддубная Т.Н. Связь компьютерных игр с туризмом / Т.Н. Поддубная, А.Д. Самородов // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – Т. 2. – С. 272-274.
6. Саак А.Э. Информационные технологии управления: учебник для вузов / А.Э. Саак, Е.В. Пахомов, В.Н. Тюшняков. – СПб.: Питер. 2013. – 320 с.

ОСОБЕННОСТИ ЭФФЕКТИВНОГО ПРОДВИЖЕНИЯ ТУРИСТСКОГО САЙТА

Кандидат экономических наук, доцент Е.Л. Заднепровская¹

Кандидат технических наук, доцент Т.А. Джум²

¹ Кафедра социально-культурного сервиса и туризма

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

² Кафедра общественного питания и сервиса

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: ele-zadnepr@yandex.ru

350072, г. Краснодар, ул. Московская, 2, e-mail: tatalex7@mail.ru

Аннотация. В представленной статье рассматриваются особенности эффективного продвижения туристского сайта с помощью ряда мероприятий, связанных с современными интернет-технологиями. Рекомендуемые мероприятия способны увеличить количество трафика на сайт и объемы продаж турпродукта.

Ключевые слова: интернет-технологии; туристское предприятие; потребители; рекламная деятельность; туристский сайт.

Современная рекламная деятельность любого туристского предприятия неразрывно связана с интернет-технологиями, поскольку среда Интернета является максимально эффективным пространством для представления рекламы туристского продукта, а именно: предоставляет туристскому предприятию самый доступный по стоимости способ фокусированного воздействия на конкретный потребительский сегмент (молодежная аудитория, семейные туристы и т.д.); предоставляет возможности текущего анализа рекламных мероприятий; имеет низкий «порог входа», что особенно важно для небольших туристских агентств.

Рекламные мероприятия в Интернете имеют двухуровневый подход: верхний уровень – содержательная реклама на web-сайте туристского предприятия; нижний уровень – внешняя реклама, размещаемая на популярных web-сайтах других фирм, рассылаемая по почте клиентам, распространяемая через поисковые системы и каталоги.

Наиболее эффективными способами продвижения туристского сайта являются следующие мероприятия:

1. SMM (социальные сети и микроблоги):

– группы в соцсетях и микроблогах (VK, Circles, Google+, LinkedIn, Myspace, Twitter, Tumblr);

– покупка постов в пабликах;

– таргетированная реклама.

2. SEO-продвижение (Яндекс и Google), за счет которого расширяется семантическое ядро, увеличивается количество посадочных страниц

(формируются индексируемые страницы фильтров под запросы «активный туризм», «оздоровительный туризм» и т.д.). Таким образом, собирается достаточно большее количество потенциальных клиентов туристского предприятия.

3. Необходимо продвигать не только разделы сайта («Европа», «Россия», «Азия» и т.д.), но и карточки туристских продуктов, результатом будет трафик «горячих» клиентов, которым интересен именно тот самый туристский продукт (например, «Архыз – жемчужина Кавказа»).

4. На следующем этапе необходимо создать раздел с полезными информационными статьями (для страниц, продвигаемых по информационным запросам).

5. Размещение рекламы в поисковых системах: Яндекс.Директ; Google Adwords.

6. Использование возможностей email-маркетинга, при этом создавать качественные рассылки для своих клиентов.

7. Участие в партнерских программах, программа поощрения постоянных клиентов скидками и бонусами за привлечение новых клиентов.

8. Использование приемов крауд-маркетинга – распространение информации о бренде и туристском продукте на форумах, комментариях на сайтах и т.п.

Таким образом, перечисленные выше меры по продвижению сайта туристского предприятия могут при разных бюджетах решить несколько задач – увеличить количество трафика на сайт, увеличить объемы продаж туристских продуктов, увеличить прибыль предприятия.

Литература:

1. Бородина Е.С. Применение интернет-маркетинга в деятельности туристских предприятий Краснодарского края / Е.С. Бородина, Е.В. Василенко // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. Редколлегия: Г.Д. Алексанянц, А.И. Погребной, Л.И. Просоедова. – 2017. – С. 209-210.

2. Василенко Е.В. Современные тенденции продвижения турпродукта на туристском рынке / Е.В. Василенко, А.Р. Рассоха // Управление стратегическим развитием основных сфер и отраслей народного хозяйства в условиях современных вызовов: материалы научно-практической конференции. – Донецк: Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики. 2019. – С. 538-543.

3. Коренева М.В. Практика сервиса в туристской индустрии: учебно-методическое пособие / М.В. Коренева. – Краснодар: КГУФКСТ. 2018. – с. 287.

4. Ожева С.Б. Тенденции развития рынка онлайн-туризма в России / С.Б. Ожева, Т.Н. Поддубная, Ф.Р. Хатит, О.В. Агошкова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – Т. 1. – С. 171-175.

5. Поддубная Т.Н. Связь компьютерных игр с туризмом / Т.Н. Поддубная, А.Д. Самородов // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – Т. 2. – С. 272-274.

6. Ползикова Е.В. Особенности организации процесса рекламы туристских услуг в интернете / Е.В. Ползикова, А. Самородов // Управление стратегическим развитием основных сфер и отраслей народного хозяйства в условиях современных вызовов: материалы научно-практической конференции. – Донецк: Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики. 2019. – С. 712-716.

ИНСТРУМЕНТЫ ИНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГА ПРИ ПРОДВИЖЕНИИ ТУРИСТСКИХ МОЛОДЕЖНЫХ УСЛУГ НА МИКРОУРОВНЕ

Кандидат экономических наук, доцент Е.Л. Заднепровская¹

Доктор педагогических наук, профессор Т.Н. Поддубная¹

Доктор педагогических наук, профессор А.И. Погребной²

¹Кафедра социально-культурного сервиса и туризма

²Кафедра теории и методики плавания, парусного и гребного спорта

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: ele-zadnepr@yandex.ru*

Аннотация. Рассмотрены основные современные инструменты интернет-маркетинга, которые должны использоваться при продвижении туристских молодежных услуг на микроуровне.

Ключевые слова: туристские услуги, интернет-маркетинг, микроуровень, молодежный туризм.

Молодежный туризм многими авторами и специалистами индустрии туризма рассматривается как сегмент туристского рынка, основным потребителем которого выступает молодежь. В Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года молодежный туризм определен как «туризм лиц в возрасте от 18 до 35 лет». Молодежный туризм способен объединить путешественников общей целью – расширение социальных контактов и кругозора, участие в активном отдыхе.

Молодежный туризм становится все более актуальным видом туризма по следующим причинам, это – демократичный с точки зрения стоимости вид отдыха; скидки на групповые туры; новые знакомства и др. Комплекс мер, направленных на реализацию молодежного туристского продукта, имеет свои особенности, которые должны строиться на современных инструментах, в том числе интернет-маркетинга:

- информационный портал турфирмы минимум на трех языках;
- интернет-ярмарки молодежного турпродукта с акцентом на активный отдых;
- трэвел-блоги – виртуальные дневники, содержащие комментарии на определенную туристскую тему или объект показа; они интерактивны, позволяют пользователям участвовать в дискуссии; должны иметь легкоузнаваемый URL, качественную фото- и видеoinформацию;
- информационные туры для блогеров, журналистов. Лучшие трэвел-блогеры по версии Wday.ru, это – Лобашева Ю. (@julialobasheva); Ежова А. (@curlingtheworld); Браун М. (@marinabraunnn) и др.;
- официальный канал на YouTube; данный видеохостинг является вторым сайтом в мире по количеству посетителей; наиболее популярными

туристскими каналами являются «The Люди», «Поехавший», «Про путешествия» и др.;

- Google AdSense – сервис контекстной рекламы от Google. Турфирмы регистрируются в данной системе и размещают на своем сайте код для показа рекламных текстов, соответствующие алгоритмы автоматически подбирают наиболее подходящие объявления и выводят их на страницу сайта;

- таргетирование. С помощью таргетинга показывается рекламная информация потенциальным покупателям, при этом исключаются незаинтересованные пользователи. Таргетирование позволяет сэкономить на рекламе и увеличить количество кликов;

- размещение информации в мультимедиа сервисах Wiki, Expedia, Tourbina, а также в Wikipedia с одновременной возможностью управления контентом пользователями;

- создание страниц в социальных сетях и микроблогах (VK, Circles, Google+, LinkedIn, Myspace, Twitter, Tumblr);

- on-line конференции по вопросам молодежного туризма;

- продажи в системах интернет-бронирования Booking, AnyWayAnyDay и др.;

- размещение информации о туристских услугах турфирмы в TripAdvisor и Tonkosti; в геосоциальных сетях Foursquare, AlterGeo, системах GPS-навигации;

- создание 3D-макетов объектов показа и 3D-маршрутов и др.

Таким образом, использование современных инструментов интернет-маркетинга при продвижении молодежного туристского продукта способствует активизации интереса молодежного сегмента, росту продаж и эффективности маркетинговой деятельности туристского предприятия.

Литература:

1. Бородина Е.С. Применение интернет-маркетинга в деятельности туристских предприятий Краснодарского края / Е.С. Бородина, Е.В. Василенко // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. Редколлегия: Г.Д. Алексанянц, А.И. Погребной, Л.И. Просоедова. – 2017. – С. 209-210.

2. Василенко Е.В. Современные тенденции продвижения турпродукта на туристском рынке / Е.В. Василенко, А.Р. Рассоха // Управление стратегическим развитием основных сфер и отраслей народного хозяйства в условиях современных вызовов: материалы научно-практической конференции. – Донецк: Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики. – 2019. – С. 538-543.

3. Джум Т.Н. Специфика создания оптимального туристского продукта / Т.Н. Джум, Е.В. Василенко // Курортно-рекреационный комплекс в системе регионального развития: инновационные подходы. – Краснодар: КГУ, 2014. – № 1. – С. 31-35.

4. Коренева М.В. Практика сервиса в туристской индустрии: учебно-методическое пособие / М.В. Коренева. – Краснодар: КГУФКСТ. 2018. – 287 с.

5. Ползикова Е.В. Особенности организации процесса рекламы туристских услуг в интернете / Е.В. Ползикова, А. Самородов // Управление стратегическим развитием основных сфер и отраслей народного хозяйства в условиях современных вызовов: материалы научно-практической конференции. – Донецк: Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики. 2019. – С. 712-716.

УДК: 791.6

СПОРТИВНАЯ РЕЖИССУРА КАК ЧАСТЬ ШОУ-БИЗНЕСА

Кандидат педагогических наук, доцент И.А. Зуева

*Кафедра культурологии, философии и социальных коммуникаций
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161
e-mail: ppivanov@mail.ru*

Аннотация. Спортивные зрелища становятся частью шоу-бизнеса и представляют коммерческий интерес.

Ключевые слова: спортивные мероприятия, шоу-бизнес, массмедиа, визуальность, телесность.

Профессиональная подготовка студентов по направлению 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников», профиль подготовки – «Художественно-спортивные представления и праздники» требует изменений в связи с изменениями в культуре нашего общества. Спорт, с момента своего зарождения, уже был зрелищем и, рассматривая историю спорта, можно видеть, как менялся его образ. По мере коммерциализации культуры в целом, выступления спортсменов и спортивные зрелища приобретают характер товара, который должен быть конкурентоспособен на рынке других культурных развлекательных и медиа-программ.

По мнению Н.В. Протасовой [2], формируется новый эстетический и художественный феномен массовой культуры, который воплощается в спортивных праздниках и спортивных шоу, сохраняя главное – зрелищный образ спорта, а именно – телесность спортсмена. Тело спортсмена, его пластика, максимальные физические возможности становятся с помощью массмедиа «идеалом» для зрителей и частью коммерческого успеха [1]. Герои спорта широко используются в рекламе и становятся частью индустрии потребления. Спортивная одежда стала повседневной и указывает на стиль жизни человека, на его увлечения. Спортивная индустрия стремительно растет. Появились телевизионные передачи, в которых спорт синтезирован с шоу-бизнесом («Танцы со звездами», «Легенды спорта», «Стенка на стенку» и др.). Мы видим, что художественное мировоззрение людей меняется под влиянием изменений в обществе в целом. Соответственно, меняются и прежние технологии проведения спортивных праздников. Все чаще главными режиссерами праздников открытия и закрытия Олимпийских игр становятся известные кинорежиссеры (Рик Берч, Д. Паска, Д. Бойл, С. Спилберг и др.). А сами праздники привлекают больше зрителей, чем соревнования. Все самое новое и интересное в технологиях массового зрелища можно увидеть на церемониях открытия Олимпийских игр. Огромное количество информации, поступающее в единицу времени, не дает современному человеку задуматься, осмыслить происходящее. Современные средства шоу-программ направлены на

то, чтобы человека оглушить спецэффектами: световые инсталляции, звуковые эффекты, дымы, фейерверки, костюмы. Все направлено на создание общего зрелищного, эмоционального эффекта.

Учитывая вышесказанное, необходимо в подготовке студентов специальности «Режиссура театрализованных представлений и праздников», профиль подготовки – «Художественно-спортивные представления и праздники» ввести новые спецкурсы по работе с массмедиа, организации спортивных шоу программ, использования новейшей аппаратуры: лазеры, проекторы, плазменные и светодиодные экраны, мэппинг и др. Особое внимание в обучении надо уделить компьютерной цветографии, формирующей умение видеть праздник в цвете, учитывая особенности зрения зрителей.

Литература:

1. Дубин Б.В. Спорт и культура тела в современном обществе / Б.В. Дубин // Интеллектуальные группы и символические формы. Очерки социологии современной культуры. – М., 2004. – С. 38-45.

2. Протасова Н.В. Современные тенденции позиционирования спорта в сфере шоу – бизнеса. X Фестиваль науки в Москве – 2015 Международный круглый стол: «Спорт и культура: научные векторы анализа сопряжения двух пространств в современном мире» 6 октября 2015 Электронное научное издание «Актуальные инновационные исследования: наука и практика». Культурология: Спорт и культура: научные векторы анализа сопряжения двух пространств в современном мире: материалы международного круглого стола ISSN 2075 - 9843 <http://www.actualresearch.ru>>.http://actualresearch.ru/nn/2016_1/Article/culturology/cultsport_2016_1.htm

УДК: 796.075

УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Кандидат экономических наук, доцент М.Г. Коваленко

Кафедра управления в спорте и образовании

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161,
e-mail: marina-kovalenko-66@mail.ru*

Аннотация. В данном материале рассматривается вопрос разработки и принятия эффективного управленческого решения руководителем физкультурно-спортивной организации для успешной деятельности самой организации и ее продвижении в отрасли.

Ключевые слова: управленческие решения, альтернатива, менеджмент, управление спортивной организацией, эффективность, руководитель спортивной организации, наука управления, отрасль физическая культура и спорт.

На сегодняшний день для руководителей спортивных организаций различных организационно-правовых форм эффективность принятия управленческих решений приобретает наиболее актуальное значение. При огромном выборе вариантов разработка и принятие верного управленческого решения становится наиболее важной в деятельности руководителя, которое способно определить весь дальнейший процесс управления и оказать влияние на конечный результат деятельности спортивной организации.

В практике современного менеджмента процесс принятия эффективного управленческого решения занимает определенную нишу. Но не менее значимым для управления спортивной организацией можно считать не только осуществление управленческого решения, но и применение инструмента управляющего воздействия.

Известно, что любое решение, в том числе и решение руководителя организации, всегда выбор одной из множества имеющихся альтернатив. Принятие руководителем организации управленческого решения можно отнести к мыслительной деятельности с эмоционально-психологическим взаимодействием, когда при выборе альтернатив решение зачастую бывает обусловлено психофизиологическими чертами личности руководителя. Но любое решение, принятое руководителем организации, должно быть строго регламентировано правовыми нормами.

В науке управления эффективное управленческое решение, являясь центральным пунктом, направляет руководителя к принятию обоснованных и объективных решений, моделируя сложные ситуации с помощью количественных методов и моделей, которые способны помочь повысить эффективность деятельности спортивной организации.

Важно отметить, что для руководителя основной целью является все-таки не принятие управленческого решения, а выбор наиболее приемлемой альтернативы для разрешения управленческой проблемы. И как правило решение проблемы достигается не единичным решением, а последовательно выстроенным процессом, имеющим свою структуру и определенную последовательность.

Для того чтобы достичь наибольшей эффективности от принятия управленческих решений руководителю необходимо использовать все имеющиеся методы доведения решений до исполнителей. Точное выполнение решений будет зависеть от правильной группировки и подбора исполнителей. Каждый сотрудник организации, получив конкретное задание, в зависимости от своих профессиональных обязанностей вступает во взаимодействие с рядом объективных и субъективных факторов окружения, а мастерство и умение точно передать задачи для исполнителей становится залогом эффективно принятого управленческого решения.

И, конечно же, нельзя забывать о том, что при любом решении, принятом руководителем, для него наступает ответственность за принятое решение и его исполнение. Именно это, на наш взгляд, и должно нацеливать руководителя организации на определение наиболее оптимального выбора в той или иной ситуации. Каждое принятое управленческое решение кроме эффективности должно быть качественным, рациональным и приоритетным для самой организации.

В современной действительности, когда спортивные организации приобрели некоторую рыночную самостоятельность и более широкими, и сложными стали возложенные задачи и поставленные цели, особо остро встает вопрос расширения сферы управления и ответственности руководителей за всю организацию в целом, за проводимую кадровую политику и за качество принятых ими решений.

Управленческие решения, принятые руководителями спортивных организаций на основе закономерностей функционирования физической культуры и спорта на отраслевом рынке, позволяют планомерно развиваться организации и достигать поставленные цели.

Литература:

1. Андрейчиков А.В. Стратегический менеджмент в инновационных организациях. Системный анализ и принятие решений: Учебник / А.В. Андрейчиков. – М.: Вузовский учебник, 2018. – 868 с.
2. Балдин К.В. Управленческие решения / К.В. Балдин, С.Н. Воробьев, В.Б. Уткин. – М.: Дашков и Ко, 2016. – 496 с.
3. Грибов В.Д. Основы экономики, менеджмента и маркетинга: Учебное пособие. – М.: КноРус, 2020. – 224 с.
4. Дашкова И.А. Менеджмент. Методы принятия управленческих решений / И.А. Дашкова, И.В. Ткаченко, Н.С. Захарченко. – М.: Юрайт, 2020. – 276 с.
5. Коргова М.А. Менеджмент. Управление организацией. – М.: Юрайт, 2019. – 198 с.
6. Мелехин А.В. Менеджмент физической культуры и спорта: Учебное пособие для СПО. – М.: Юрайт, 2019. – 480 с.
7. Петров А.Н. Менеджмент: Учебник для академического бакалавриата. В 2-х частях. Часть 1. – М.: Юрайт, 2019. – 350 с.

УДК: 796.075

ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Кандидат экономических наук, доцент **М.Г. Коваленко**

Преподаватель **К.В. Туманян**

Кафедра управления в спорте и образовании

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161,
e-mail: marina-kovalenko-66@mail.ru*

Аннотация. В данном материале рассматривается вопрос необходимости приобретения спортивными менеджерами таких качеств, которые повысят эффективность деятельности спортивной организации в условиях современного конкурентного рынка.

Ключевые слова: управленческие решения, руководители спортивных организаций, управление персоналом, методы управления, физкультурно-спортивные организации, управление спортивной организацией, эффективность.

В условиях рыночной экономики спортивные организации получили некоторую экономическую и финансовую самостоятельность, получили возможность использовать свои ресурсы для поддержания конкурентных позиций на отраслевом рынке и стали более заинтересованы в эффективности деятельности. А это возможно только при грамотном руководстве и взаимодействии всех членов трудового коллектива.

И теперь на первый план выходят не только знания, умения и навыки руководителя, но его личные качества, как спортивного менеджера, так и творческой личности. От спортивного менеджера требуется применение его творческих способностей, умение оценить такие же способности у других, настойчивость, потребность в переменах и новаторских решениях с умение совмещать организационно-управленческую деятельность с существующими традициями. Для эффективного руководства современной спортивной организацией многое сегодня зависит от личных качеств руководителя.

Теперь мы можем перейти к рассмотрению основных качеств, которые требуются спортивному менеджеру для управления спортивной организацией. Конечно, наряду с личными качествами, стоят профессиональные – необходимые любому менеджеру.

К профессиональным качествам относится прежде всего компетентность спортивного менеджера или имеющаяся основа теоретических знаний и практических навыков для специальной управленческой деятельности, понимание корпоративной культуры, экономической составляющей, нормативно-правовой, информационной и, конечно, психолого-педагогической.

Немаловажным для отражения профессиональных качеств является организаторская культура спортивного менеджера и владение методами набора, подбора и расстановки кадров, разработки тактических и стратегических планов развития спортивной организации, планирование деятельности, применение методов мотивации и стимулирования труда.

Следующим довольно значимым качеством, которым должен обладать спортивный менеджер, на наш взгляд, являются его организаторские качества, характеризующиеся прежде всего целеустремленностью. Спортивный менеджер должен иметь решимость и твердость, уметь устанавливать цели и четко следовать к ним, принимать обоснованные управленческие решения и строго контролировать их исполнение.

Спортивному менеджеру для успешной профессиональной деятельности должны быть присуща самодисциплина, постоянный контроль над собой и своими чувствами и эмоциями, повышенная работоспособность и умение контролировать поведение сотрудников с правильно подобранным подходом к каждому из них.

Еще одна важная черта для успешного спортивного менеджера, на наш взгляд, – это реализм, который помогает в рабочей ситуации правильно оценить свои силы и возможности, действия и поступки сотрудников и скорректировать деятельность в нужном направлении.

Для успешного руководства необходимой чертой спортивного менеджера можно считать и стремление к власти и лидерству, обладание доминантностью и стремлениями к бескомпромиссной борьбе для успешной деятельности своей спортивной организации.

И все-таки, несмотря на множество методов и стилей руководства, на необходимость некоторых качеств для эффективного функционирования спортивной организации каждый руководитель должен выбирать такие стили и методы, которые будут соответствовать характеру современных взаимоотношений.

Литература:

1. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учеб. / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2016. – 688 с.
2. Ащеулов А.В. Обеспечение экономической безопасности при управлении персоналом в сфере физической культуры и спорта / А.В. Ащеулов, А.С. Тютюнников, Е.С. Чиканова // Лидерство и менеджмент. – 2019. – Том 6. – № 4. – С. 487-494.
3. Власова В.Л. Менеджмент в физической культуре и спорте: Учеб.-метод.пособие / В.Л. Власова. – СПб. : СПбГУФК, 2008. – 46с. 1 экз
4. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов / В.В. Галкин. Ростов н/Д.: Феникс, 2016. – 448 с.
5. Спортивный менеджмент. Принципы и применение: Пер.с англ. / Р. Хойя [и др.]. – 3-е изд. – М. : Рид Медиа, 2013. – 352с.

УДК:378.14

**«СТРАХОВАНИЕ В ТУРИЗМЕ И ТУРИСТСКИЕ ФОРМАЛЬНОСТИ»:
СУЩНОСТЬ И РОЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Кандидат педагогических наук, доцент М.В. Коренева

Кафедра социально-культурного сервиса и туризма

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, каб.10,
e-mail: skst_kgufkst@mail.ru*

Аннотация. В работе рассмотрены вопросы, связанные с сущностью и ролью дисциплины «Страхование в туризме и туристские формальности» в сфере физической культуры и спорта, раскрыты ее цель и задачи, а также основные вопросы, необходимые для изучения обучающимися, профессиональная деятельность которых будет связана с организацией зарубежных поездок спортсменов, тренеров и официальных лиц для участия в международных соревнованиях.

Ключевые слова: страхование в туризме, туристские формальности, сущность дисциплины, роль дисциплины, физическая культура, спорт.

Современная сфера физической культуры и спорта предполагает участие спортсменов и спортивных команд в международных спортивных соревнованиях, проводимых на территории различных странах мира. Одним из важных аспектов организации зарубежной поездки является наличие у участников, тренеров и других официальных лиц полного пакета документов для выезда из Российской Федерации, въезда в страну, перевоза спортивного инвентаря, регистрации в соответствующих органах миграционного учета и т.д. В этой связи особую актуальность приобретает изучение дисциплины «Страхование в туризме и туристские формальности» в вузах физкультурно-спортивной направленности.

Необходимо отметить, что одними из основных документов для выезда участников спортивных соревнований международного уровня являются:

- внутренний паспорт спортсмена (оригинал и копия);
- загранпаспорт (оригинал и копия);
- спортивная страховка для выезда за границу (оригинал и копия);
- медицинская справка об осмотре от основных врачей;
- письменное разрешение от родителей на участие в соревнованиях международного уровня для спортсменов возрастом до 18 лет;
- открытая виза.

Также важную роль играет изучение специфики посещаемой спортсменами страны, особенностей национального характера и религиозной веры, правил поведения за рубежом и т.д.

Поэтому основной целью изучения дисциплины «Страхование в туризме

и туристские формальности» является получение обучающимися, которые будут осуществлять свою профессиональную деятельность в сфере организации зарубежных поездок спортсменов и команд, системных знаний о роли государственного регулирования в туризме, видах и процедурах осуществления туристских формальностей, а также особенностях осуществления туристских выездов [1, 3, 4].

Для достижения поставленной цели в рамках дисциплины необходимо решить ряд задач:

- изучить понятие, классификацию, основные правила, требования и нормы туристских формальностей, которые были установлены государственными органами той или иной страны, касающихся въезда и пребывания спортсменов, тренеров и других официальных лиц на их территории;

- рассмотреть особенности страхования для спортсменов, тренеров и других официальных лиц, выезжающих за рубеж, а также виды страховок, необходимых для регистрации и допуска к международным соревнованиям;

- познакомиться с мировым и российским опытом прохождения процедур, связанных с соблюдением спортсменами, тренерами и другими официальными лицами, пересекающими государственную границу той или иной страны;

- обрести теоретические знания по вопросам работы с документацией, обеспечивающей туристскую деятельность, связанной с организацией зарубежных поездок спортсменов, тренеров и других официальных лиц для участия в международных соревнованиях [2].

Для решения организационных вопросов, связанных с выездом спортивных команд на международные соревнования, в содержание дисциплины были включены следующие тематики:

- классификация страхования;
- важнейшие условия (правила) личного и имущественного страхования спортсменов, тренеров и других официальных лиц;

- особенностей страхования в туризме и спортивного страхования;

- изучение туристских формальностей в Российской Федерации и за рубежом;

- приобретение теоретических знаний и умений по вопросам страхования, туристских формальностей;

- практические владения навыками по работе с соответствующей документацией и др.

Таким образом, с учетом вышесказанного можно констатировать, что реализация дисциплины «Страхование в туризме и туристские формальности» играет важную роль в сфере физической культуры и спорта, поскольку от соблюдения правил, условий и действий, необходимых с точки зрения законности и установленного в государстве порядка, обязательно соблюдаемых при организации, оформлении и совершении зарубежной поездки, зависит возможность посещения и участия, а также успешность пребывания

спортсменов, тренеров и других официальных лиц в стране проведения международных соревнований.

Литература:

1. Еремина Е.А. Проблема реализации ФГОС 3+ на разных ступенях профессиональной подготовки по направлению «Туризм» / Е.А. Еремина, В.Г. Минченко, Т.Н. Поддубная // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2017. – № 1. – С. 220.

2. Коренева М.В. Содержание и реализация дисциплины «Страхование в туризме и туристские формальности» в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма / М.В. Коренева // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 271-272.

3. Поддубная Т.Н. Проектирование фондов оценочных средств как условие реализации ФГОС ВО / Т.Н. Поддубная, Д.А. Кружков, Л.И. Демидова, Е.В. Ползикова, Е.Л. Заднепровская // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2019. – № 1. – С. 104-113.

4. Шпырня О.В. Проблемы внедрения федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования 3++ в индустрии туризма и гостеприимства / О.В. Шпырня, М.Н. Андрейко // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2018. – № 3. – С. 105-110.

УДК: 338.48

ДЕЛОВАЯ КОММУНИКАЦИЯ И РЕФОРМИРОВАНИЕ ТУРИСТСКОГО РЫНКА В ПЕРИОД ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ НЕПРЕОДОЛИМОЙ СИЛЫ

Кандидат географических наук, доцент И.М. Кучеренко

Кафедра социально-культурного сервиса и туризма

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,

e-mail: trk2008@inbox.ru

Аннотация. Деловая коммуникация и реформирование туристского рынка в период возникновения обстоятельств непреодолимой силы, формирование механизма развития внутреннего туристского рынка в результате изменения законодательства, построение новых рыночных отношений и корпоративной культуры.

Ключевые слова: деловая коммуникация, партнер, механизм, внутренний туризм, законодательство, корпоративная культура, баттл, туроператор, турагент, отельер.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 20.07.2020 № 1073 «Об утверждении Положения об особенностях на 2020 и 2021 годы исполнения и расторжения договора о реализации туристского продукта», заключенного по 31 марта 2020 года включительно, туроператором, осуществляющим деятельность в сфере внутреннего туризма, или въездного туризма, или выездного туризма, либо турагентом, реализующим туристский продукт, сформированный таким туроператором, включая основания, порядок, сроки и условия возврата туристам или иным заказчикам туристского продукта уплаченных ими за туристский продукт денежных сумм или предоставления в иные сроки равнозначного туристского продукта, в том числе при наличии обстоятельств, указанных в части третьей статьи 14 Федерального закона «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» туроператорами принято решение о предоставлении туристам равнозначного туристского продукта, по договорам, обязательства по которым не были исполнены в связи с ограничениями, введенными государственными органами иностранных государств и Российской Федерации в связи с возникновением обстоятельств непреодолимой силы: пандемией коронавирусной инфекции COVID19 [1].

В такой непростой ситуации 32% турагентств не исключают, что могут прекратить свою деятельность в 2020 году, по результатам опроса, представленного на баттле «Турагенты и внутренний туризм: за и против» в рамках выставки «Знай наше: осень-зима 20/21». Более трети турфирм, около 37%, спасла финансовая подушка. Некоторые турагентства «выжили» за счет продаж туров по России (16%) и по Турции (14%). Открытие Турции облегчило участь туристов, которые ждали возобновления международных рейсов и не соглашались отдыхать на российском побережье, а вот с внутренним турпродуктом пришлось активно поработать турагентам, чтобы убедить их

отправиться на отдых по нашей стране. Для 11% туркомпаний переговоры с заказчиками дали положительный результат по замене иностранного курорта на отечественный, однако 19% турфирм удалось перебронировать только половину клиентов. В каждой второй турфирме на российском юге согласились отдыхать около 20% туристов, остальные, в качестве приоритетного направления, выбрали Турцию или находятся в ожидании начала полетов в другие зарубежные страны [3]. Надо также отметить, что 16% компаний не смогли, либо не стали уговаривать потребителей переориентироваться на внутренний туристский рынок.

Одной из главных проблем организованного туризма на пляжных направлениях в этом сезоне стал конфликт между отельерами и их партнерами. Этой новостью поделились эксперты в прямом эфире выставки «Знай наше: осень-зима 20/21» на баттле «Турагенты и внутренний туризм: за и против». И даже в такой нестандартной для всех обстановке, связанной с пандемией, партнерские отношения между туроператорами, турагентами и отельерами вызывают «бурю» недопониманий. Менеджерам турагентств, реализующих турпакеты туроператоров, приходилось длительный период ждать подтверждения бронирования от отельеров (надо заметить, что некоторые зарубежные отели в период высокого сезона подтверждают отели мгновенно).

Создавшаяся проблема возникла в результате наличия ограниченного количества достойных средств размещения, что привело к практически полному отсутствию конкуренции. Летом 2020 г. ситуация обострилась до крайней степени: ажиотажный спрос на российские курорты из-за невозможности отдохнуть за границей развязал многим отельерам руки. Гостиницам невыгодно «держат» номера для туроператоров, они продают их в режиме реального времени, так как загруженность отелей достигла почти 100% показателя. Кроме того, часть отельеров считают прямые продажи более безопасными: в сегодняшних кризисных условиях они боятся банкротств партнеров и неоправданных простоев. Безусловно, не все отели на юге России нарушают корпоративные правила сотрудничества. Существуют и показательные партнерские отношения со стороны некоторых средств размещения, которые уже достаточно давно работают в связке с туроператорами. Однако они теряются среди подавляющего большинства тех, кто предпочитает работать напрямую с заказчиками. Чтобы механизм внутреннего туристского рынка заработал, нужно менять законодательство, менталитет участников, выстраивать здоровые рыночные отношения и корпоративную культуру, создавая для всех одинаково выгодные и безопасные условия и возможности.

Литература:

1. Постановление Правительства РФ от 20 июля 2020 г. №1073 «Об утверждении Положения об особенностях на 2020 и 2021 годы исполнения и расторжения договора о реализации туристского продукта, заключенного по 31 марта 2020 года.»
2. Кучеренко И.М. Разработка механизма партнерских взаимоотношений в туристической индустрии / И.М. Кучеренко, Е.В. Ползикова, Е.Л. Заднепровская, Я.В. Коробенко // Финансовая экономика. – 2019. – № 1. – С. 353-355.
3. Кучеренко И.М. Современные каналы деловой коммуникации в туризме: Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 120-122.

ЗАНЯТОСТЬ ПЕРСОНАЛА И РЕСТАРТ ТУРИЗМА В ПОСТКОВИДНЫЙ ПЕРИОД

Кандидат географических наук, доцент И.М. Кучеренко

Кафедра социально-культурного сервиса и туризма

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: trk2008@inbox.ru*

Аннотация. Ситуация, связанная с занятостью персонала в сфере туризма и гостеприимства, как в период пандемии, так и в постковидный период рестарта, по прогнозам специалистов, займет не менее полутора-двух лет. Мультипликативный эффект затронет многие отрасли экономики и приведет к масштабным потерям персонала, включая самозанятое население.

Ключевые слова: персонал, занятость, туризм, гостеприимство, рестарт, мультипликативный эффект.

Туристическая отрасль – одна из тех отраслей российской экономики, которая в числе первых попала под удар коронавирусной инфекции. Во-первых, вспышка заболеваемости в России стала последствием возвращения граждан из зарубежных путешествий, во-вторых, по причине распространения COVID-19 по всему миру текущие туры пришлось прервать, а запланированные на более поздний срок – отменить или перенести. В таких условиях туроператоры, турагенты, перевозчики и другие участники рынка туристских услуг понесли серьезные убытки. В условиях неблагоприятной эпидемиологической обстановки развитие туристского бизнеса оказалось под серьезной угрозой.

Эксперты в туротрасли подсчитали, что только в первые месяцы пандемии спрос по всем выездным направлениям сократился на 20-25%, а после закрытия границ многими государствами – упал практически до нулевой отметки. В связи с этим Всемирный совет по путешествиям и туризму (WorldTravel&TourismCouncil, WTTC) представил свой прогноз, согласно которому Россия в результате кризиса, связанного с пандемией, может потерять до 1,1 миллиона рабочих мест в секторе туризма и путешествий [3]. По подсчетам WTTC, наиболее критичная ситуация складывается в сфере занятости в туризме Германии, где угроза потери рабочих мест составляет 1,6 миллиона человек [5]. На втором месте находится Россия, тогда как Италия и Великобритания вынуждены сократить по миллиону профессионалов туротрасли. В подтверждение сказанного, рассмотрим показатели, представленные в таблице 1, которые дают возможность сопоставить доходы от предоставленных услуг в январе-июне за 2019/2020 гг. и проанализировать деятельность коллективных средств размещения, что позволило сделать соответствующие выводы о ситуации, связанной с занятостью персонала в этой сфере, как в период пандемии, так и в постковидный период рестарта туризма, который по прогнозам специалистов займет не менее полутора-двух лет.

Основные показатели деятельности коллективных средств размещения [1]

| Показатели | Январь-июнь | | Январь-июнь 2020 в % к январю-июню 2019 |
|------------------------------------------------------|-------------|---------|--------------------------------------------------|
| | 2019 | 2020 | |
| Число КСР, единиц ¹⁾ | 5606 | 3728 | 66,5 |
| Число мест, единиц ¹⁾ | 433533 | 164090 | 37,8 |
| Число ночевок, тыс. единиц | 17679,5 | 6813,8 | 38,5 |
| Численность размещенных лиц – всего, тыс. человек | 3015,2 | 1271,3 | 42,2 |
| в том числе граждан: | | | |
| России | 2898,7 | 1237,1 | 42,7 |
| других стран | 116,5 | 34,3 | 29,4 |
| Доходы от предоставляемых услуг, млн. рублей | 33528,6 | 15070,8 | 44,9 |

Мировые лидеры должны экстренно отреагировать на возникшую в туротрасли проблему, разработав мероприятия с целью поддержки приблизительно 75 миллионов рабочих мест, которым в ближайшем будущем грозит сокращение. В этой кризисной для отрасли ситуации WTTC предупредил, что в мире из-за глобальной пандемии под угрозой сокращения уже находится 50 млн. рабочих мест [2]. Однако надо понимать, что вопросы занятости не могут быть ограничены только этой сферой экономики. Мультипликативный эффект от развития туризма в данном случае обязательно приведет к «эффекту домино», который затронет многие отрасли и приведет к масштабным потерям квалифицированных кадров, включая самозанятое население [4]. Понимая, что турбизнес сам не сможет справиться с возникшими трудностями, государство в РФ разработало ряд мер по поддержке индустрии туризма и гостеприимства.

Литература:

1. [https://rosstat.gov.ru/region/Доклад о социально-экономическом положении Краснодарского края.](https://rosstat.gov.ru/region/Доклад_о_социально-экономическом_положении_Краснодарского_края)
2. Гарант.ру: <http://www.garant.ru/article/>
3. Названы главные тренды туризма в 2020 году: https://ria.ru/tourism_news/
4. Технология управления персоналом и организация труда на предприятиях гостиничного и туристского бизнеса: Учебное пособие для студентов-бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки «Туризм», «Гостиничное дело», «Менеджмент» / И.М. Кучеренко. – Краснодар, Саратов, 2017.
5. Российско-германское сотрудничество и реализация креативных проектов, направленных на развитие въездного туризма / И.М. Кучеренко // Экономика и предпринимательство. – 2017. – № 10-1 (87). – С. 80-82.

УДК: 796.011.1

СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кандидат философских наук, доцент Т.В. Мишина

*Кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: mishina84@list.ru*

Аннотация. В статье физическая культура рассмотрена как часть социальной культуры. Определена необходимость физической культуры для гармоничного развития личности и общества в целом, предложен специфический ряд функций, которые выполняет физическая культура в обществе.

Ключевые слова: физическая культура, общество, социальная роль, функции, гармоничное развитие.

Взаимодействие людей в обществе так или иначе сопровождается проявлением физической активности. Темп современной жизни нацелен на активных, здоровых, терпеливых, интеллектуально и психологически развитых личностей. Как известно, культура общества представляет собой весь спектр человеческой жизнедеятельности, который включает его эмоциональное, этическое, психофизическое развитие. Человек создает культуру, человек обитает и функционирует в культуре, человек созидает культуру.

Физическая культура является неотъемлемой частью социальной культуры, так как она непосредственным образом способствует человеческому взаимодействию, удовлетворяет потребность к труду и иным формам жизнедеятельности, является средством воспитания и способствует как физическому, так и психологическому самосовершенствованию.

Развивая физические способности человека, физическая культура способствует не только развитию двигательных навыков, но и дает приток физической энергии, влияющей на дееспособность индивида, способствует духовному и всесторонне гармоничному развитию.

Движение является одним из ключевых механизмов человеческой жизнедеятельности. Взаимодействуя в процессе социализации с представителями различных социальных групп (семья, школа, трудовой коллектив и общество в целом), мы развиваемся, получая новую информацию, коммуницируем, общаясь с кем-либо на любую интересующую нас тему, самовыражаемся, принимая ту или иную социальную роль, самореализуемся, приобретаем какой-либо социальный статус, и так далее. Мы находимся в постоянном движении. Социальная роль физической культуры проявляется через носителя культуры и выражается в различных аспектах [3].

Физическая культура в обществе играет ряд специфических функций:

– образовательную, которая направлена на объяснение и разъяснение особенностей функционирования организма человека, влияние физической

активности на психологическое здоровье и необходимость поддержания физической формы для активного функционирования в социуме [2];

– воспитательную, направленную на развитие всесторонне развитой личности, объяснение взаимосвязи здорового образа жизни с активностью и продуктивностью в обществе. Воспитанием физической культуры необходимо заниматься с детства. Большую роль в данном направлении играют родители, показывающие нормы поведения своим примером и объясняющие пользу утренней или вечерней зарядки, пробежки, вреда курения и алкоголя;

– общефизического развития, направленная на укрепление здоровья людей независимо от половозрастной принадлежности, формирование двигательных навыков, развитие опорно-двигательной системы, реабилитацию, предупреждение утомляемости, уменьшение лишнего веса, приобщение к здоровому образу жизни, и наконец, сохранение здорового генофонда нашей родины [1];

– рекреационную, направленную на активное проведение досуга (игры на свежем воздухе, спортивный туризм, катание на велосипедах, плавание и т.д.);

– пропагандистскую, направленную на пропаганду здорового образа жизни, привлечение как можно большего количества людей к занятиям физическими упражнениями. Пропаганда в современном обществе идет очень активно, за счет различных пабликов в сети Интернет, тренда на красивое тело, проведение различных бесплатных марафонов стройности и правильного питания, направленного на укрепление организма;

– укрепления международных контактов. Физическая культура и спорт, являясь культурными универсалиями, нацелены на укрепление сотрудничества и мира между представителями различных народов [4]. Спорт объединяет, помогает решить конфликтные ситуации. Во время соревнований происходит знакомство с другими культурами, налаживается межнациональный контакт.

Таким образом, физическая культура является неотъемлемой частью современного общества, способствует гармоничному развитию всесторонне развитой личности, увеличивает продуктивность индивида, повышает его трудоспособность, способствует духовному развитию. В заключение отметим, что физическая культура отдельной личности способствует формированию здорового общества.

Литература:

1. Капленко О.М. Социальные функции физической культуры. Актуальные вопросы образования. – 2020. – Т. 3. – С. 132-135.

2. Козлова С.В. Социальные функции физической культуры и спорта / С.В. Козлова, А.С. Бирюкова, В.В. Вольский. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – №22 (156). – С. 435-437. – URL: <https://moluch.ru/archive/156/44221/> (дата обращения: 15.09.2020).

3. Машкова В.В. Методологические подходы в исследовании спорта как социокультурного феномена / В.В. Машкова, Т.А. Самсоненко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2019. – Т. 1. – С. 169-174.

4. Мишина Т.В. Спорт как культурная универсалия // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 206-207.

УДК: 796.011.1

НЕГАТИВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПРИЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Кандидат философских наук, доцент Т.В. Мишина

Кандидат исторических наук, доцент Ю.Г. Бич

*Кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: mishina84@list.ru*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности восприятия физической культуры в современном обществе. Дано определение физической культуры личности, выявлены основные его составляющие и определены негативные тенденции, существующие сегодня в сфере физической культуры населения.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, современность, социум, личность.

Вопросы физической культуры, ее роли и места в социуме, ее значимости и актуальности для отдельного человека имеют весомое место в современном мире, в мире глобализационных изменений и трансформаций. Это объясняется тем, что современный ритм жизни требует постоянного нахождения в физическом ресурсе, без которого человек не сможет чувствовать себя активным и ему не хватит сил для достижения поставленных целей. Как отмечает Бабарыгин С.В.: «Уровень развития физической культуры, здоровье, активное долголетие являются важнейшими предпосылками реализации человеческого потенциала и рассматриваются сегодня как ведущие критерии социального прогресса и гуманизации общества» [1].

Помимо позитивной роли физической культуры в социуме, можно определить и ряд негативных факторов, которые мы наблюдаем сегодня.

Во-первых, у многих людей, в частности детей и подростков, наблюдается обесценивание физической культуры как таковой, что проявляется в равнодушном отношении к собственному телу. Помимо неблагоприятной экологической среды, на здоровье организма влияет малоподвижный образ жизни (больше времени проводим перед гаджетами, вместо какой-либо физической активности), употребление некачественных продуктов и алкоголя (любимые всеми фастфуды, которые сейчас в свободном доступе, алкоголь для «веселья и расслабления», никотин, в том числе огромное количество различных кальянных, которые являются трендом среди молодежи). Также в данном разделе отметим недостаточное внимание к оздоровительным формам проведения досуга, к ним отнесем время препровождение на природе, туризм, спортивные игры, и главным фактором, влияющим на здоровье будущих поколений, определим низкий уровень физического воспитания со стороны родителей.

Во-вторых, в противоположность первому пункту, мы наблюдаем некий «культ мышц и красивого тела», который несопоставим с ценностями физической культуры. В данном разделе речь идет о людях, которые ставят на первый план телесную красоту, а не духовную [4]. Они целыми днями

тренируются, создают рельеф, принимают различные биологические добавки, способствующие росту мышечной массы и негативно влияющие на внутренние органы человека, что не принимается во внимание. При этом область интересов данных людей снижается до минимума, то есть чаще всего их разговоры только о теле и спорте, только о питании и мышцах, что несомненно характеризует однолинейность личности и является фактором стагнации духовно-нравственного развития.

В-третьих, в спорте наблюдается снижение духовно-нравственного потенциала физической культуры. Здесь речь идет о тренировках, нацеленных на результат, при которых вырабатывается дух соперничества, конкуренции, определение победителей и побежденных, стимулирование ценными призами и подарками. Чаще всего во время соревнований не берут во внимание эстетические, этические, коммуникационные и иные ценности гуманизма, а продуцируют агрессию, азарт, соперничество. К сожалению, мотивацией к профессиональному спорту сегодня считается возможность заработать материальные блага, слава, превосходство над кем-то. Есть в истории немало случаев, когда победа над кем-то иной национальности приводила к конфликтным ситуациям и межэтническим столкновениям. А лозунг многих тренеров «добиться победы любой ценой» воспринимается спортсменами как руководство к действию, поэтому происходит нарушение морально-этических и иных норм, которые не берутся во внимание.

Физическая культура личности представляет собой часть социальной культуры, которая подразумевает под собой интеграцию психологического, физического и духовного здоровья человека. То есть физическая культура включает в себя не только физическое развитие своего тела и достижение каких-либо результатов в спорте, но и духовное, и психологическое развитие. Теряя один из этих пунктов, мы рискуем подвергнуться деградиционным процессам, когда на первый план выйдут не этические нормы, включающие духовно-нравственный потенциал человека, а физические его возможности, когда будет цениться не знания и ум, а тело [3]. Поэтому мы считаем, что необходимо отлаживать систему воспитания и образования физической культуры в единстве психологического, нравственного и физического развития личности.

Культурологический ракурс видения данной проблемы направлен на единение телесного и духовного в человеке. Ставя физическую культуру как один факторов, способствующих формированию системы ценностей, мы расширяем культурологический диапазон изучения человека и его жизнедеятельности.

Литература:

1. Бабарьгин С.В. Ценностно-нормативные и технологические аспекты формирования физической культуры: Историко-культурологический анализ. диссертации канд. культурологических наук: – Санкт Петербург, 1999. – 169 с.
2. Машкова В.В. Методологические подходы в исследовании спорта как социокультурного феномена / В.В. Машкова, Т.А. Самсоненко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2019. – Т. 1. – С. 169-174.
3. Столяров В.И. Проект «СпАрт» и новая комплексная система физкультурно-спортивной работы с целью духовного и физического оздоровления населения России // Теория и практика физич. культуры. – 1993. – № 4. – С. 10-14.
4. Троянский В. А. Методологические аспекты комплексного исследования проблемы здорового образа жизни //Философские вопросы медицины и биологии. – Киев, 1985. – Вып.17. – С. 37.

УДК: 378.14

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Кандидат философских наук, доцент А.В. Плотников

*Кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: smishnik@bk.ru*

Аннотация. Принимая во внимание оперативную значимость и методическую состоятельность дистанционного обучения, автор рассматривает предложенную форму организации учебного процесса как возможность использования дополнительных инструментов обучения для профессиональной адаптации обучающихся в области социально-культурной сферы.

Ключевые слова: образовательная деятельность, электронная образовательная среда, дистанционное обучение, индивидуальный подход.

Современные социально-экономические изменения, глобальность коронавирусной пандемии (COVID-19) существенно усилили кризис информационного общества современной России, потребовали структурного переустройства многих областей деятельности международных государственных образований [2]. Образовательная деятельность как развивающаяся социальная система требует постоянного применения прогрессивных концепций для внедрения в учебно-воспитательный процесс новейших педагогических технологий в аспекте организации контактной работы обучающихся и научно-педагогических работников, в исследовательских разработках и использовании новых информационно-коммуникационных технологий развития высшего образования в России [3]. В организационную деятельность учреждений высшего образования широко внедрены понятия «электронная образовательная среда», «дистанционное обучение», «информационно-коммуникационные технологии обучения» [1].

Вынужденное использование в учебном процессе смешанных систем обучения – контактной и дистанционной в заочном и очном обучении за период с марта по июль 2020 года сформировало миф о полном переводе системы высшего образования в государстве на дистанционный формат. Такая тенденция, с одной стороны, вызвала бурное развитие технологических практик, необходимых для осуществления такого перехода, но с другой стороны, широкую волну сопротивления и неприятия в образовательной среде со стороны обучающихся и преподавательского сообщества. Принимая во внимание, что дистанционное обучение как педагогическая технология доказало свою оперативную значимость и методическую состоятельность на всех уровнях образовательной системы, можно предположить, что использование такого рода технологий эффективно в качестве дополнительных

инструментов обучения и профессиональной адаптации обучающихся. Процесс формирования знаний, умений, навыков профессиональной деятельности в образовательных организациях, которые готовят выпускников для областей: Физическая культура и спорт, Культура и искусство, Образование и наука, строится на инновационных формах и способах проектирования образовательного пространства [4]. Такие инструменты активно представлены и в КГУФКСТ: видео-, аудиолекционные курсы, электронные научные издания и библиотечные порталы, телекоммуникационные возможности аудиодискуссий, телеконференций, мастер-классов с применением сетевых технологий на платформах MOODLE, Teams не только международных, но и национальных сетей типа Internet, Bitnet, TUNet, Вконтакте и др. И несмотря на то, что театральная педагогика как основа подготовки бакалавров направления 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников» в КГУФКСТ опирается, прежде всего, на очную практическую работу обучающихся с педагогами-наставниками, использование дистанционного обучения с учетом специфики подготовки организаторов социокультурных событий может дать новую линию развития структуры содержательных контактов образовательной организации с обучающимися. Такая линия ознаменует решение проблемы поворота, рассчитанного не на массовость образования, а на преимущества индивидуальных подходов в подготовке бакалавра.

Полностью заменить «живого» наставника не способна никакая технологическая инновация, но своевременность использования научно-педагогическим сообществом дистанционных технологий как инструмента профессиональной адаптации обучающихся очевидно будет поддержана всеми гуманитарными вузами. Поэтому повышение информационно-технологической компетентности научно-педагогических работников, развитие информационно-технической оснащенности образовательной организации, наряду с расширением форм дополнительной дистанционной контактности обучающихся с наставниками, становится частью системной работы вузовской среды и актуальной управленческой задачей руководства вузов.

Литература:

1. Горева О.М. Современное состояние дистанционного образования в российском вузе / О.М. Горева, Л.Б. Осипова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №2. – С. 630.
2. Масликов В.А. Национальная безопасность и устойчивое развитие России в период пандемии / В.А. Масликов // Материалы Афанасьевских чтений. – 2020. – №1 (30). – С. 14-21.
3. Плотникова Г.Г. Подготовка управленческих кадров в системе дополнительного профессионального образования / Г.Г. Плотникова // Образование и наука. – 2014. – № 6 (115). – С. 134-148.
4. Плотникова Г.Г. Особенности гуманитарного образования в подготовке бакалавров к деятельности в социально-культурной сфере / Г.Г. Плотникова, Т.В. Мишина // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 139-141.

УДК: 378.14

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРА К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ СФЕРЕ

Кандидат философских наук, доцент А.В. Плотников

*Кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: smishnik@bk.ru*

Аннотация. Исследуется проблема профессионального наставничества в подготовке бакалавров к деятельности в организации массовых зрелищ. Раскрываются аспекты педагогического наставничества как инструмента повышения мотивации студентов к обучению профессии.

Ключевые слова: наставничество, мастер-наставник, адаптация, режиссура театрализованных представлений и праздников.

Современные тенденции социально-культурного развития в регионах России выдвигают высокие требования к профессионализму организаторов событийных зрелищ. Реализация замыслов общественно-политических, экономических или социальных проектов требует от учреждений высшего образования подготовки кадров высокой квалификации, которые готовы проявлять творческий потенциал в системе непрерывного профессионального и личностного саморазвития [4]. Поэтому подготовка режиссера театрализованных представлений и праздников к деятельности в социокультурной сфере становится не только длительным и сложным процессом, но и предполагает формирование профессиональной адаптации в процессе освоения бакалавром необходимых компетенций с учетом личностных нравственных качеств и его способности к критическому мышлению [2].

Современное гуманитарное высшее образование в подготовке режиссеров массовых художественно-спортивных зрелищ носит скорее академический характер [3]. Причина проблемы в том, что, с одной стороны, утрачена константа воспитательного наставничества от мастера-практика, формирующая в профессиональной культуре специалиста уважение к истокам мастерства и этичности в профессии, с другой стороны, не формируется практическая готовность бакалавра к режиссерско-постановочному процессу как социально-педагогической системы. Проблема может решаться через выстраивание обновленного представления о наставничестве. Многие годы ведется педагогическая дискуссия о содержательности понятия «профессиональное наставничество» и разнообразии его форм. Но неизменна позиция приоритетности наставника как квалифицированного специалиста, имеющего обширную профессиональную практику, большой опыт работы и авторитет в

сообществе. Зарубежные технологии наставничества и адаптации молодых специалистов, привнесшие в российское образование позиции «тьютора» или «коуча», и сегодня вызывают интерес в подготовке специалистов к социально-культурной деятельности. Европейская теория образования интересна тем, что в ней наставник – это человек, обладающий определенным опытом и знаниями, высоким уровнем коммуникации, стремящийся помочь молодому сотруднику приобрести опыт, для овладения профессией в целях реализации стратегических бизнес-целей и качественного формирования кадрового персонала для организации [1]. Российское наставничество в высшем образовании сегодня может включать в себя тьюторство, фасилитацию, коучинг, консультирование, создание сети контактов, а также воспитательную поддержку зрелого мастера в ситуациях сложных профессиональных вызовов [5]. Мастер-наставник в подготовке режиссеров театрализованных представлений и праздников должен поддерживать стремление к сочинению и реализации художественных замыслов зрелищ, поднимать дух и поощрять обучающегося бакалавра к творчеству, делиться здоровым азартом и позитивным энтузиазмом к выполнению всех видов профессиональной деятельности.

Таким образом, наставничество, определенное целями подготовки компетентного выпускника и закрепленное в структуре образовательной деятельности вуза может явиться эффективной инвестицией в профессиональную адаптацию выпускников и развитие имиджа образовательной организации. Внедрение в педагогический процесс формы «мастер-наставник – обучающийся» для взаимодействий будущего режиссера с педагогом-практиком сферы социокультурного проектирования зрелищ создаст существенные предпосылки для роста интереса выпускника направления 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников» к обучению профессии. Наставничество позволит студентам как будущим субъектам профессиональной деятельности осваивать все виды компетенций современного организатора художественно-спортивных зрелищ, способного реализовать свой творческий потенциал в содержательных замыслах, которые осуществляются с опорой на нравственную и мировоззренческую зрелость личности профессионала.

Литература:

1. Льюис Г. Менеджер-наставник / Г. Льюис. – М.: Баланс-клуб, 2002. – 192 с.
2. Плотников А.В. Проектирование модели профессиональной практики в процессе подготовки режиссеров театрализованных представлений и праздников / А. В. Плотников // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 1. – С. 57-64.
3. Плотникова Г.Г. Особенности гуманитарного образования в подготовке бакалавров к деятельности в социально-культурной сфере / Г.Г. Плотникова, Т.В. Мишина // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – 2020. – С. 139-141.
4. Плотникова Г.Г. Подготовка управленческих кадров в системе дополнительного профессионального образования / Г.Г. Плотникова // Образование и наука. – 2014. – № 6 (115). – С. 134-148.
5. Радостина Н.Б. Особенности педагогического наставничества в сравнении с наставничеством в других профессиональных сферах / Н.Б. Радостина // Стратегические направления образования в Оренбургской области. Научно-практическая конференция с международным участием. – 2017. – С. 591-595.

УДК: 379.81

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кандидат педагогических наук, доцент Г.Г. Плотникова

*Кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: tvslovobest@gmail.com*

Аннотация. Социально-культурная деятельность является средством приобщения личности к социуму и к культуре. Педагогическим потенциалом культурно-досуговой деятельности выступают культурно-досуговые технологии как совокупность алгоритмов и методов в организационно-педагогической сфере.

Ключевые слова: социально-культурная деятельность, культурно-досуговые технологии, массовое зрелище, развитие личности.

Социально-культурная сфера, включая в себя культурно-творческую деятельность, является средством приобщения личности к социуму и непосредственно к культуре. Активность в творческом самовыражении проявляется в культурном развитии личности. Результатом взаимосвязи культурно-досуговой и духовной деятельности является выявление творческого потенциала личности, ее способности к активной деятельности, а также преобразование окружающего мира. Социально-культурная деятельность существует как институт, в котором осуществляются воспитательные, педагогические, организационные, рекреативные процессы. Однако сегодня социально-культурная деятельность теряет те ориентиры, которые были свойственны ей в СССР [1, 2]. В связи с этим происходит снижение роли социально-культурного зрелища в культурно-досуговой деятельности. Данная проблематика связана с такими факторами, как противоречие между потенциалом культуры и уровнем ее реализации, а также тем, что средства массовой информации приводят к диссолюции духовно-нравственных ценностей и создают ложные представления как о социальных институтах, о государстве, так и о личности как уникальной социальной системе.

Основу содержания социально-культурной деятельности всегда составляло формирование общечеловеческих ценностей, являющихся частью культурно-нравственной программы, направленной на развитие ее духовного обогащения. Создавая культурно-мировоззренческие установки социально-культурная деятельность является процессом личностной самореализации человека в сфере досуга [5]. Иными словами, культурно-досуговое зрелище, являясь сферой практики, всегда направлено на функционирование личности в свободное от прямой производственной деятельности время, на выбор форм участия в том или ином зрелище для развития духовного статуса личности. Также в различных социальных институтах происходит регулярное

взаимодействие людей, основанное на распространении и сохранении культурных ценностей. Центры досуга и культуры являются неотъемлемой частью развития культуры населения и поддержания социально-культурных инициатив общества, а также создания условий для реализации единой творческой активности общества [4]. Динамичным средством развития культуры становится полиэтничность социума, так как формирующееся на опыте народа национальное самосознание выступает фактором сохранения социально-культурного уклада, социальных норм поведения, традиций и обычаев, передающихся из поколения в поколение [3]. Педагогическим потенциалом культурно-досуговой деятельности являются культурно-досуговые технологии как совокупность алгоритмов и методов в организационно-педагогической сфере, направленных на достижение определенных целей в становлении личности и ее приобщении к общечеловеческой культуре. Социально-культурная деятельность направлена на воспитание личности, соответственно технологии социально-культурной деятельности включают в ее развитие культурно-ценностные отношения как фактор социально-значимого роста. Технологии социально-культурной деятельности являются средствами, формами и методами нравственного воспитания личности, направленными на достижение результатов в различных жизненных сферах.

Таким образом, современная ситуация в социокультурной деятельности имеет широчайшее развитие во всех культурных сферах деятельности, что в свою очередь приводит к разногласиям в общественных отношениях. Но культурно-досуговая деятельность, а именно зрелище как социально-культурное явление способствует духовно-нравственному развитию личности, поднятию уровня патриотизма и сохранению культурной самобытности, что сказывается на культурном развитии населения. В связи с этим проводятся разные формы культурно-досуговых программ, зрелищ, в том числе шоу-программы, литературные вечера, театрализованные тематические концерты, посвященные величайшим событиям в истории России.

Литература:

1. Битарова Л.Г. Проблемы десоциализации личности в информационном обществе Л.Г. Битарова, Д.А.Осина // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2019. – Т. 1. – С. 45-48.
2. Бич Ю.Г. Опыт развития оборонно-массовой и военно-спортивной работы в среде казачества юга России / Ю.Г. Бич, Г.О. Мациевский // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 184-186.
3. Мишина Т.В. Методологический анализ понятия «духовность» / Т.В. Мишина // Актуальные тенденции и инновации в развитии российской науки. Сборник научных статей. Научный редактор Г.Р. Искандарова. – Москва, 2018. – С. 120-123.
4. Плотников А.В. Культурология режиссерского замысла зрелищ / А.В. Плотников // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – С. 136-137.
2. Плотников А.В. Этапы проектирования режиссерского замысла зрелищ / А.В. Плотников // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – 138 с.

УДК: 378.14

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БАКАЛАВРА СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кандидат педагогических наук, доцент Г.Г. Плотникова

*Кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: tvslvobest@gmail.com*

Аннотация. Представлены условия формирования универсальных компетенций бакалавров по направлению 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников» в рамках дисциплины «Методы научных исследований».

Ключевые слова: социально-культурная деятельность, универсальные компетенции, творческая образовательная среда, методы научных исследований.

Профессиональная подготовка бакалавра к деятельности в социально-культурной сфере, перспективы ее развития и совершенствования рассматриваются как важнейшая политическая задача в сфере высшего образования. Обращение к компетентностному подходу связано с запросами государства, рынка труда и самой личности к профессиональной и личностной подготовке дипломированного бакалавра [2]. Это обусловлено, с одной стороны, возросшим объемом и глубиной профессиональных знаний, востребованных в социально-культурной сфере, с другой стороны, требованием работодателей к владению в профессиональной деятельности бакалавра универсальными компетенциями, базовую основу которых составляет творческий подход к решению воспитательных, художественно-просветительских, рекреационных и информационно-коммуникативных задач.

Универсальные компетенции отражают запросы личности и общества к общекультурным и социально личностным качествам выпускника бакалавриата и включают профессиональные характеристики, определяющие встраивание уровня образования в национальную систему профессиональных квалификаций. Требования к отбору ключевых компетенций: многофункциональность – для достижения целей и решения разных проблем в различных контекстах; комплексность, то есть применимость в различных областях жизни; высокий уровень умственной сложности для стимулирования развития уровня мышления и умственных способностей; многомерность – наличие образцов или способов действий [1]. Рабочая программа «Методы научных исследований» по направлению подготовки 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников» в рамках УК-1.1 (анализирует проблему/задачу, выделяя ее базовые составляющие) содержит следующие планируемые результаты: обучающийся должен знать аналитические методы исследования проблемы/задачи для формирования художественно-образной концепции авторского решения режиссера; уметь выделять базовые

составляющие анализа как теоретического метода исследования в создании замысла многоэтапного творческого процесса организации театрализованного действия на основе изучения явлений окружающей действительности; владеть навыками системного мышления, критического анализа и синтеза в процессе решения исследовательских задач по реализации замысла театрализованного действия. УК-2.1 (определяет круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними) содержит следующие планируемые результаты: обучающийся должен знать методику исследования для решения круга режиссерско-постановочных задач в рамках исследовательской цели; уметь определять связи между разработанными задачами исследования для достижения цели; владеть методами научного познания, способствующими решению своих профессиональных задач. В ходе овладения универсальными компетенциями активно используются методы и технологии обучения. Проводя сравнительный анализ современных моделей обучения, И.Э. Смирнова выделяет характеристики инновационных моделей: целевой акцент направлен на процесс обучения научить учиться, активная роль отводится студенту, роль преподавателя заключается в консультировании, методы и формы обучения преимущественно игровые, проблемные, эвристические, результат обучения базируется на прикладном использовании знаний в реальных условиях, а преобладающей деятельностью выступает широкое использование коллективных и групповых форм работы [4]. Важным условием организации любой деятельности является создание комфортной творческой среды. Исследование, проведенное О.М. Шенцовой, показало, что «роль творческой образовательной среды хорошо представляется с позиции ее функций и принципов построения», к которым относятся организующая, воспитывающая и развивающая функции, а также принципы сотворчества и субъект-субъектного взаимодействия преподавателя и студента [5]. Результаты обучения по дисциплине фиксируются в форме создания и реализации режиссерских замыслов в ходе выполнения контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ, творческих показов, а также докладах и публикациях на международных, всероссийских и региональных научно-практических конференциях [3].

Литература:

1. Белкина В.В. Концепт универсальных компетенций высшего образования / В.В. Белкина, Т.В. Макеева // Ярославский педагогический вестник. – 2018. – №5. – С. 117-126.
2. Плотников А.В. Проектирование модели профессиональной практики в процессе подготовки режиссеров театрализованных представлений и праздников / А.В. Плотников // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 1. – С. 57-64.
3. Плотников А.В. Фестиваль-конкурс как форма реализации социальной консолидации участников фестивального движения / А.В. Плотников А.В., А.М. Артемьева // Социальная консолидация и социальное воспроизводство современного российского общества: ресурсы, проблемы и перспективы: Материалы VI Всеросс. науч.-практ. конференции. – 2020. – С. 64-71.
4. Смирнова И.Э. Модели обучения в современном высшем образовании / И.Э. Смирнова // Система профессионального образования в России: проблемы и перспективы развития: монография. Книга 3. – Новосибирск: Издательство НГТУ, 2012. – С. 114-127.
2. Шенцова О.М. Творческая образовательная среда как платформа личностного роста студента / О.М. Шенцова // Новые идеи нового века: материалы международной научной конференции ФАД ТОГУ. – Хабаровск, 2016. – Т. 2. – С. 477-483.

УДК: 378.14

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЦИФРОВИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Доктор педагогических наук, доцент Т.Н. Поддубная
Кандидат экономических наук, доцент Е.Л. Заднепровская
Кандидат педагогических наук, профессор В.Г. Минченко

*Кафедра социально-культурного сервиса и туризма
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: tele-zadnepr@yandex.ru*

Аннотация. Описаны вопросы актуализации цифровизации образования в современных условиях. Раскрыто понятие «цифровизация образования», описана роль педагога в онлайн-образовании. Содержатся некоторые результаты использования электронно-информационной образовательной среды вуза.

Ключевые слова: цифровизация образования, дистанционное обучение, электронно-информационная образовательная среда, интернет-технологии, результаты дистанционного образования.

Сегодня большинство сфер деятельности переходит на цифровые технологии: учреждения здравоохранения, предприятия общественного питания, магазины, сфера услуг, а также учреждения системы образования, что подтверждает факт активного развития современных информационных технологий. Объективные обстоятельства мирового масштаба конца 2019-2020 учебного года обусловили переход всех образовательных систем (школьного, среднего и высшего профессионального образования, дополнительного образования) на электронный формат. Воплощение в жизнь идеи электронного (дистанционного) образования способствовало изменению не только системы образования, но и ее смысла и предназначения. Главной тенденцией современного образования стала его цифровизация – процесс перехода в электронный формат. Дефиниция «цифровизация» применяется в современных условиях с целью описания трансформации, сущность которой заключается в замене аналогового или физического ресурса на цифровой [1].

Вопросы актуализации цифровизации образования содержатся в Государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., Распоряжении Правительства РФ от 28.07.2017 №1632-р «Об утверждении программы «Цифровая экономика Российской Федерации», федеральных государственных образовательных стандартах 3+. Цифровизация в наиболее узком смысле подразумевает самостоятельное изучение обучающимися материала. Педагог выступает в роли помощника, куратора, который оказывает консультативные услуги и контролирует весь процесс на специально разработанных электронных платформах (ресурсах), содержащих всю необходимую информацию о дисциплине для занятий. Цифровизация

учебного процесса предполагает и перевод в онлайн-версии учебных материалов, заданий, журналов успеваемости и посещения обучающими занятий, контрольно-измерительных материалов и т.п. Обучающийся имеет возможность заниматься не выходя из дома, посредством Интернет.

Опыт работы с применением электронно-информационной образовательной среды в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма позволил определить плюсы и минусы цифровизации учебного процесса [2]. В числе положительных результатов отметим следующие: формирование самостоятельности у обучающихся, что может способствовать достижению более высоких результатов, организованности и дисциплинированности; экономия: цифровое обучение сокращает бумажные версии, заменяя их на электронные; упрощение работы педагогов: в цифровой системе профессиональная деятельность преподавателя подразумевает консультативную помощь, преподаватель задает вектор развития обучающихся; абсолютный контроль как обучающихся, так и педагогов (время ведения занятий, пропуски, ответы и оценки в открытом доступе и пр.); профессиональное развитие педагогов посредством овладения новыми интернет-технологиями, что позволит лучше ориентироваться в информационном пространстве в будущем.

К недостаткам дистанционного образования отнесем: риск возникновения проблем с физическим развитием и здоровьем: развивается усталость, утомляемость, ухудшение зрения, изменяется осанка и пр.; снижение умственной активности: обучающийся лишается возможности размышлять – достаточно иметь доступ в Интернет, чтобы узнать необходимые сведения, что ведет к ослаблению мыслительных способностей; слабая социализация – в живом коллективе обучающийся учится взаимодействовать с социумом, адаптируется в нем. Дистанционное обучение значительно понижает возможности эффективной социализации личности в новых социокультурных условиях, что непосредственно может повлиять на дальнейшее ее развитие; нивелирование функции воспитания обучающихся, эффективность которой возможна только при живом общении педагогов и обучающихся; рост рабочей нагрузки и уменьшение свободного времени у преподавателей; отсутствие очного контакта педагога и обучающегося; возможный риск отрицательного результата: цифровизация приведет к кардинальным изменениям системы образования. Однако сегодня сложно прогнозировать положительные результаты такого процесса.

Таким образом, цифровизация образования инициировала изменение ее парадигмы в целом, а также изменение взаимодействия человека с окружающей средой, друг с другом.

Литература:

1. Бедов А.Н. Цифровизация образования – внедрение в образовательный процесс: [Электронный документ] URL <https://infourok.ru/cifrovizacii-obrazovaniya-vnedrenie-v-obrazovatelniy-process-3371080.html> (дата обращения 22.05.2020).
2. Poddubnaya T.N., Zadneprovskaya E.L., Dzhum T.A., Khatit F.R. Using the electronic information and educational environment of the university in the training of tourism industry workers // Amazonia Investiga. Volume 9.-Issue 28/April 2020.P.249-259: URL <https://www.amazoniainvestiga.info/index.php/amazonia/article/view/1318> – (accessed 23 May 2020).

УДК: 378.14

МУЗЫКА В АСПЕКТЕ ВЛИЯНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА ВУЗА

Старший преподаватель И.Н. Подольская

*Кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: podolskaya-i@mail.ru*

Аннотация. Проведен анализ мониторинга влияния музыки на формирование личности в период обучения в вузе по направлению подготовки 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников», а также в процессе профессиональной деятельности.

Ключевые слова: музыка, режиссура театрализованных представлений и праздников, студенческая молодежь

Музыка как форма массовой культуры на фоне развития современных процессов цифровизации в современном социуме становится важным элементом воспитания студенческой молодежи. Свободное получение в интернет-пространстве музыкального материала, доступность устройств аудио- и видеовоспроизведения, простота бесплатного прослушивания музыкальных материалов как живого фона активной молодежной жизни вызывает приоритет «консервированных», а не «живых» музыкальных форматов в процессе выбора музыкального произведения [1].

Исследовательская группа организовала опрос (март – май 2020 г.) более 100 респондентов из числа выпускников КГУФКСТ направления подготовки 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников» с целью мониторинга представлений аудитории о роли музыки в студенческой среде. Мониторинг выявил не только общую закономерность восприятия респондентами музыки как явления окружающей жизни, но и тенденцию влияния музыки на развитие личности как в период обучения в вузе, так и в процессе профессиональной деятельности: ориентацию музыкального контента на приоритетность досуговой практики; предпочтительность эклектики жанрово-тематического разнообразия стилистики музыкального вкуса студенческой молодежи; высокую насыщенность ежедневных периодов (от 3 до 5 часов) прослушивания музыки; объединение типологии прослушивания музыкальных материалов от «фонового» до целенаправленного режимов. Анализ результатов мониторинга выявил ярко выраженную установку студенческой среды на получение комфортной атмосферы от ситуации восприятия звучащей музыки – свыше 65%; ожидание «катарсиса» – эффекта от радости или страданий, как механизма «экспансивной разгрузки» после прослушивания музыкального контента – 32%; поиск новых ощущений от звучащего фона – около 3%.

Полученные данные объясняются осознанием современной звучащей музыки как феномена «свободного психологического пространства» для защиты от регламентирующего давления вузовской среды и окружающего музыкально-звукового «хаоса», которое позволяет рефлексировать процессы погружения молодого человека в ситуацию профессиональной адаптации. Образовательный процесс создает естественную потребность у субъектов студенческой молодежи в ходе получения профессиональных компетенций в поиске «звучащего пространства свободы» – как оппозиционной среды противодействия чрезмерной технизации и упрощению обучения [3]. В этом контексте поиск гармонизирующего начала в аутентичности музыкальной атмосферы звучащего пространства становится намеренным стремлением молодого человека к балансированию сознательных ограничений и неосознанного давления окружающей его вузовской среды.

Этот феномен поиска «эстетического ренессанса» характерен своими проявлениями не только в сфере музыкальных интересов студентов, но и проявляется, например, в развитии субкультуры неофольклористов или рэп-исполнителей, агрессивности звучащих компьютерных симуляторов или культовым проектам ролевиков-реконструкторов и т.п. Такой «антидефицит живого» выявляет реакцию студенческой молодежи как поведенческое стремление творческой личности к локальным форматам публичных коммуникативных практик [5]. Полученные из опроса предпочтения в выборе музыкальных событий сводятся к традиционным музыкальным концертам, театрализованным представлениям с фонограммной музыкой, организованным программам электронной клубной музыки. Выпускники режиссеры массовых зрелищ активно поддерживают музыкальные проекты, где музыка создает возможности свободного человеческого общения, креативной реализации творческих устремлений респондентов, настроенность на практику событийной организации звучащих событий [2, 4]. Результаты исследования показывают настоятельную потребность студенческой молодежи в контактах с «музыкальной событийной средой», которая может создаваться как в учебном, так и во внеучебном пространствах посредством аксиологических контактных практик взаимодействия на основе проявления музыкальных интересов и предпочтений в молодежной субкультуре.

Литература:

1. Кузнецова Е.П. Исследования музыкальных предпочтений молодежи / Е.П. Кузнецова // Исторические, философские, политические, юридические науки, культурология и искусствоведение. – 2017. – №9 (83) – С.115-118.
2. Плотникова Г.Г. Праздник как важнейшая составляющая социокультурной реальности XXI века / Г.Г. Плотникова, Е.С. Тищенко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2017. – Т. 1. – С. 214-218.
3. Полянская Е.Н. Музыкально-стилевые предпочтения российских студентов / Е.Н. Полянская, Н.В. Каргина // Знание. Понимание. Умение. – 2018. – №1. – С.187-194.
4. Сологуб Г.Н. Культурологические особенности современной праздничной культуры как общественного явления / Г.Н. Сологуб, А.В. Плотников // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2018. № 1. С. 47-52.
2. Танкева Г.М. Музыкальные аспекты идентификации в молодежной среде / Г.М. Танкева // Вестник Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского. – 2011. – №1 (21). – С.86-93.

УДК: 378.016

СОДЕРЖАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «СЕРВИСНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» В КГУФКСТ

Кандидат педагогических наук, доцент Е.В. Ползикова

Кафедра социально-культурного сервиса и туризма

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: janeropernyakyandexl.ru*

Аннотация. В исследовании представлены основные вопросы, включающие содержательные аспекты дисциплины «Сервисная деятельность» в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма, разработанной для обучающихся по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» (бакалавриат).

Ключевые слова: сервисная деятельность, процесс обслуживания потребителей, требования ФГОС ВО, реализация дисциплины, направление подготовки 43.03.02 «Туризм», бакалавриат.

Сервисное обслуживание имеет огромное значение в деятельности туристских предприятий. Оно является одним из основополагающих факторов повышения конкурентоспособности предприятия, а также выступает гарантом качества предоставляемых услуг. Вследствие этого туристские предприятия имеют главную задачу неоднократного предложения услуги потребителю, а реализацию этих услуг на постоянной основе.

Рабочая программа дисциплины «Сервисная деятельность» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» (приказ № 516 от 08.06.2017 г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.06.2017 г. № 47223).

Реализация программы данной дисциплины проходит на 2-м курсе в 4-м семестре как на очной, так и на заочной формах обучения. Она входит в программу, формируемую участниками образовательных отношений базового блока основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

В процессе обучения по данной дисциплине обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:

ПК-4 – которая отражается в способности организации процесса обслуживания потребителей с использованием нормативно-правовой основы, а также учета их потребностей и использования клиентоориентированных технологий.

ПК-7 – которая отражается в способности применения внешних и внутренних коммуникативных технологий [1, 2, 3, 4].

В содержание изучаемой дисциплины входит следующий ряд вопросов:

- основные положения сервисной деятельности, а также ряд задач, которые она решает;
- взаимозависимость сервиса и потребительских потребностей;
- основы организации деятельности туристского предприятия по реализации программ сервиса;
- планирование организации процесса сервиса на туристском предприятии;
- система этических аспектов в организации сервисной деятельности на туристском предприятии;
- сервисные услуги в туризме и их потребители.

В процессе изучения дисциплины обучающиеся применяют полученные теоретические знания при прохождении производственной практики в различных предприятиях индустрии туризма. Они используют различные техники общения с клиентами, предполагают возможную модель спроса на сервисные услуги туристского предприятия, а также рассматривают маркетинговое планирование туристского предприятия в области сервисной деятельности.

Вышеупомянутые компетенции находят свое отражение в процессе освоения дисциплины посредством проведения лекционных занятий, практических занятий, устных опросов, решения практических задач.

Учитывая вышесказанное, можно говорить о том, что реализация дисциплины «Сервисная деятельность» достигает заданных образовательных целей, а в совокупности с другими образовательными программами обеспечивает всестороннее развитие будущих бакалавров в индустрии туризма.

Литература:

1. Еремина Е.А. Проблема реализации ФГОС 3+ на разных ступенях профессиональной подготовки по направлению «Туризм» / Е.А. Еремина, В.Г. Минченко, Т.Н. Поддубная // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2017. – № 1. – 220 с.
2. Коренева М.В. Страхование и туристские формальности: учебно-методическое пособие / М.В. Коренева, И.С. Иванова. – Краснодар. ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2016. – 180 с.
3. Поддубная Т.Н. Проектирование фондов оценочных средств как условие реализации ФГОС ВО / Т.Н. Поддубная, Д.А. Кружков, Л.И. Демидова, Е.В. Ползикова, Е.Л. Заднепровская // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2019. – № 1. – С. 104-113.
4. Шпырня О.В. Проблемы внедрения федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования 3++ в индустрии туризма и гостеприимства / О.В. Шпырня, М.Н. Андрейко // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2018. – № 3. – С. 105-110.

УДК: 378.14

**ПРОБЛЕМА ЧРЕЗМЕРНОЙ АКАДЕМИЧНОСТИ ПРОЦЕССА
ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 43.03.02 «ТУРИЗМ»**

Кандидат педагогических наук, доцент Е.В. Ползикова

Кандидат экономических наук, доцент Е.Л. Заднепровская

Кафедра социально-культурного сервиса и туризма

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: janeporpernyakyaandexl.ru*

Аннотация. В статье рассмотрено содержание основных программ подготовки кадров для сферы туризма. Изучены основные проблемы практической подготовки бакалавров туризма.

Ключевые слова: образовательные программы по туризму, повышение квалификации, практико-ориентированный образовательный процесс.

Индустрия туризма стремительно развивается. Ввиду последних событий в мире основной туристский поток пришелся на внутренний туризм, что дало возможность предприятиям сферы туризма показать свою конкурентоспособность по отношению к международному обслуживанию. Поэтому современный рынок труда в области туризма требует высокого уровня подготовки специалистов. Основополагающими критериями подготовки являются теоретические знания и их практическое применение. На данный момент существуют программы подготовки специалистов по следующим направлениям: 43.03.02 «Туризм», 43.03.03 «Гостиничное дело», 38.03.02 «Менеджмент», 43.03.01 «Сервис», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», 19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания», в некоторых вузах существуют образовательные программы по туризму в рамках направления 38.03.01 «Экономика» [1, 2, 3].

Необходимо отметить, что важно учитывать следующие аспекты в подготовке профессиональных кадров для сферы туризма:

1. Использование фундаментальных знаний, которые необходимо реализовывать посредством учебных планов специальности.

2. Использование технического обучения, необходимого для отработки необходимых навыков, а также для оттачивания мастерства.

3. Развитие личных способностей будущих специалистов, которые необходимы для правильного профессионального поведения.

Также важно отметить следующие проблемы, возникающие в процессе подготовки специалистов сферы туризма:

1. Слишком большая концентрация на теоретическом аспекте подготовки, включающая в себя также неполную проработку учебных планов, а также сложности, возникающие при проведении производственной практики ввиду недостаточного уровня связей с предприятиями сферы туризма, которые не заинтересованы в этом.

2. Сложность в организации курсов повышения квалификации преподавателей некоторых узкоспециальных дисциплин.

3. Вопросы, возникающие в процессе адаптации будущих специалистов.

По мнению авторов, все это приводит к тому, что знания, предоставляемые обучающимся, имеют фрагментарный характер, а получение необходимого опыта при реализации профессиональной деятельности во время процесса обучения не осуществляется. Именно практическое обучение обеспечивает возникновение у обучающихся способности к выполнению работы по специальности профессионально, поэтому исчезает возможность у будущих специалистов использовать теоретические профессиональные знания на практике.

Программа подготовки специалистов туристской сферы должна быть практико-ориентированной. Ввиду этого в процесс преподавания всех дисциплины учебного плана должна быть включена часть, отвечающая за практическое обучение.

Причем можно организовать практику от самого низкого уровня до самого высокого, используя различные должности, закрепленные на предприятии туризма.

Имеется необходимость разделять обучающихся при прохождении практики на группы по специализациям в соответствии с Разделом Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих «Квалификационные характеристики должностей работников организаций сферы туризма», тем более в преддверии перехода системы высшего образования на стандарты серии три +.

Также для подготовки кадров для сферы туризма необходима модернизация практической части образовательной программы; усиление внимания к изучению иностранных языков и преподавание части предметов на 4 курсе на английском языке; ведение отдельного курса для практического обучения профессиональным компьютерным программам.

Литература:

1. Коренева М.В. Содержание и реализация дисциплины «Страхование в туризме и туристские формальности» в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма / М.В. Коренева // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 271-272.

2. Шпырня О.В. Развитие системы подготовки кадров в индустрии туризма и гостеприимства / О.В. Шпырня, М.Н. Андрейко // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2018. – № 2. – С. 104-110.

3. Шпырня О.В. Проблемы внедрения федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования 3++ в индустрии туризма и гостеприимства / О.В. Шпырня, М.Н. Андрейко // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2018. – № 3. – С. 105-110.

4. Yudina T.A. The concept of Russias becoming a growth pole of the global tourism: pros and cons / T.A. Yudina, T.A. Grigoryan, A.S. Karamova, T.A. Samsonenko, E.A. Eremina // Growth Poles of the Global Economy: Emergence, Changes and Future Perspectives. Сер. «Lecture Notes in Networks and Systems» Plekhanov Russian University of Economics. Luxembourg, 2020. С. 151-158.

УДК: 659.4

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ PR-ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАБОТЕ С ГРУППАМИ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Старший преподаватель М.С. Титова

*Кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: ledimarufa@yandex.ru*

Аннотация. В данной работе раскрываются основные группы общественности любой организации, приводятся примеры таких групп, а также описываются современные средства PR-деятельности, которые целесообразно применять для поддержания положительных отношений с данными группами. Автор особо отмечает, что данные приемы, являясь актуальными на сегодняшний день, должны применяться с учетом современных реалий в стране и мире.

Ключевые слова: группы общественности, современные средства PR-деятельности, нормативная группа, функциональная группа, диффузная группа, потребители, конкуренты.

На сегодняшний день, несмотря на существенные ограничения в работе многих организаций, введенные правительством, как в России, так и во многих других странах мира, необходимость поддержания двусторонней коммуникации с различными аудиториями видят и понимают практически все компании и учреждения, как в сфере бизнеса, так и в государственном секторе. Без работы с аудиториями, без привлечения, в первую очередь, потребителей к взаимодействию с компаниями повысить уровень потребительской способности граждан и выйти бизнесу и всей экономике страны из кризиса практически невозможно [4].

PR-деятельность – это коммуникационные усилия, которые направлены на построение гармоничных отношений между субъектом и объектом PR. PR-деятельности или деятельность в области связей с общественностью, как любая другая деятельность, имеет ряд функций, одной из которых является построение отношений с различными группами общественности. Любая организация имеет определенный круг аудиторий, на который распространяется влияние фирмы и/или который прямо или косвенно сам влияет на деятельность компании [1].

Теоретики и практики в области связей с общественностью выделяют четыре основные группы общественности или корпоративной аудитории:

1. Нормативная группа общественности. Она уполномочивает фирму осуществлять свою деятельность. К примеру, это различные правительственные учреждения, местные органы власти, регулирующие органы (и законодательство, касающееся профессиональной деятельности), профсоюзы

работников, отраслевые ассоциации, а также группы потребителей и защитников окружающей среды. Внутри организации также может функционировать нормативная группа, к примеру отдел контроля качества исполнения определенных поручений и т.д. [2] Для данной группы общественности следует использовать такие средства, как ярмарки, фестивали, выставки, а также различные виды спонсорской и благотворительной активности. При этом на сегодняшний день такие виды мероприятий широко применяются в сети Интернет на специальных платформах или, к примеру, на сайте самой организации, а также в социальных сетях и мессенджерах.

2. Функциональная группа. Она напрямую воздействует на многие аспекты повседневной деятельности компании. К этой группе надо отнести сотрудников, поставщиков, дистрибьюторов, представителей розничной торговли и сервисных организаций [3]. Безусловно, самой важной из этих функциональных групп являются сотрудники. Здесь коммуникационными усилиями будут являться различные внутрикорпоративные мероприятия, тимбилдинг, корпоративы и пр. Однако на сегодняшний день для ряда организаций такие усилия до сих пор невозможны, поэтому весьма важно поддержать сотрудников, к примеру возможностью удаленно повысить свою квалификацию, через какие-то сайты, созданием электронных корпоративных стандартов в области профилактики covid-19 и т.д.

3. Третья группа общественности в любой организации – это диффузная группа. Ее можно определить как особый тип корпоративной аудитории, который проявляет интерес к организации, когда дело касается защиты прав других людей. В первую очередь – это журналисты и другие представители СМИ и СМК [1]. Именно эта аудитория имеет возможность напрямую оказывать влияние на три другие группы общественности, на их мнения и интересы. Особо подчеркнем, что любая компания особо уязвима для представителей СМИ и СМК во время кризиса. Здесь важны такие мероприятия, как пресс-конференции, брифинги, пресс-туры, интервью, экскурсии по организации, круглые столы, презентации, приемы и пр. При этом сегодня данные мероприятия актуально проводить в онлайн-режиме. Привлекать различных блоггеров и представителей селебрити.

4. Последняя группа общественности – это потребители. Различные типы потребителей желают получить от организации различные наборы преимуществ и (или) решений их проблем. Это означает, что для того, чтобы удовлетворить эти потребности, организация должна использовать свои средства и инструменты PR-деятельности. Здесь набор средств достаточно большой: юбилеи и открытия, бонусные программы и скидки, розыгрыши призов, участие в закрытых мероприятиях, презентации продукции/услуги, приглашение стать партнером, работа с потребителем через социальные сети, мессенджеры, сайт организации и пр. [2]. В рамках сложившейся ситуации, последние описанные (опосредованные средства) максимально актуальны.

По мнению авторов, такая группа общественности, как конкуренты/партнеры фирмы, также является важной, так как способна оказать прямое/косвенное влияние на деятельность организации. Для воздействия на

данную аудиторию широко используются такие средства, как выставки, ярмарки, фестивали, различные научные форумы, обучающие семинары, коучинг и пр. Данные усилия на сегодняшний день активно используются в сети Интернет. Также весьма важно из конкурентов суметь сделать друзей/партнеров и знать их сильные и слабые стороны.

Таким образом, отметим, что современные средства PR-деятельности, направленные на работу с группами общественности организации, можно назвать классическими, однако их применение затрудняет современные ограничения, связанные с пандемией, вызванной вспышкой covid-19. Однако без их использования экономике нашей страны будет труднее выйти из кризиса. В связи с чем их реализацию целесообразно проводить с использованием всех возможностей мировой сети Интернет.

Литература:

1. Маркетинг: Маркетинговые коммуникации: Функции, задачи и требования к рекламе. [Электронный ресурс]. – 2019. – URL: http://www.aup.ru/books/m99/7_2.htm (дата обращения: 06.03.2020).
2. Продвижение продукта – это не магия, а стратегия. [Электронный ресурс]. – 2018. – URL: <http://www.cossa.ru/152/105653/> (дата обращения: 19.03.20).
3. Шонесси О. Конкурентный маркетинг: стратегический подход. [Электронный ресурс]. – 2019. – URL: www.management.com.ua/marketing/mark020.html (дата обращения: 07.03.2020).
4. Беспокойство среди предпринимателей нарастает // Эксперт. [Электронный ресурс]. – 2020. – URL: <https://yandex.ru/turbo/expert.ru/s/2020/04/2/panika-sredi-predprinimatelej-narastaet/> (дата обращения: 05.08.2020).

УДК: 004.738.5

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И АНАЛИЗА АУДИТОРИИ ИНТЕРНЕТ-САЙТА ОРГАНИЗАЦИИ

Старший преподаватель М.С. Титова

*Кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: ledimarufa@yandex.ru*

Аннотация. Данная работа посвящена актуальной на сегодняшний день тенденции в области маркетинга – описанию особенностей проведения анализа сайта организации, а именно раскрытию методов проведения такого анализа. В тезисах также приводится пример одного из данных методов и объясняется необходимость проведения такого вида анализа. При этом подчеркивается важность правильного выбора одного из перечисленных методов анализа аудитории интернет-сайта организации.

Ключевые слова: исследование аудитории сайта, сайт организации, Интернет, методы анализа аудитории сайта, интернет-маркетинг.

На сегодняшний день актуальность получения любой информации из сети Интернет весьма велика, важно отметить, что данное средство построения коммуникаций с целевыми аудиториями имеет такое важное преимущество, как возможность прямого общения, а также получения и отслеживания обратной реакции. По данным Яндекс.Директа на конец 2018 года доля активной интернет-аудитории – это люди, которые выходят в Сеть хотя бы раз за сутки, – на конец декабря составила 63,8% от всех россиян (74,7 миллиона человек). Больше всего активных интернет-пользователей – в Северо-Западном ФО (71% суточной интернет-аудитории), меньше всего – в Приволжском ФО (60%) [3].

При этом сайт, как визитная карточка в сети Интернет, существует у каждой не только уважающей себя бизнес-организации, но и у представителей государственных учреждений, администраций различного уровня. Создавая сайт, любая организация преследует какие-либо цели, при этом основой задачей сайта, на наш взгляд, является возможность получения достоверной информации о его посетителях, то есть о целевой аудитории сайта организации.

Исследование аудитории сайта – это анализ пользователей с использованием определенных инструментов и метрик, которые даже удаленно, находясь от потенциального потребителя за сотни километров, должны знать и понимать его желания, предпочтения и характеристики и по ним составить портрет «гостей» сайта [1].

Как отмечают практикующие интернет-маркетологи, сегодня используется несколько инструментов такого вида исследований [2]: бенчмаркинг (разновидность количественного исследования), web-аналитика, многомерное тестирование сайта, анализ через сортировку карт, исследование с

помощью тестирования «дерева» сайта организации, проведение опросов гостей сайта, разделение комментариев гостей сайта на кластеры, оценивание насколько продукт целесообразен, тестирование Itres, проведение анализа через подсчет пикселей и счетчиков. На рисунке 1 представлен пример того, как выглядит исследование аудитории сайта с помощью счетчиков и пикселей.

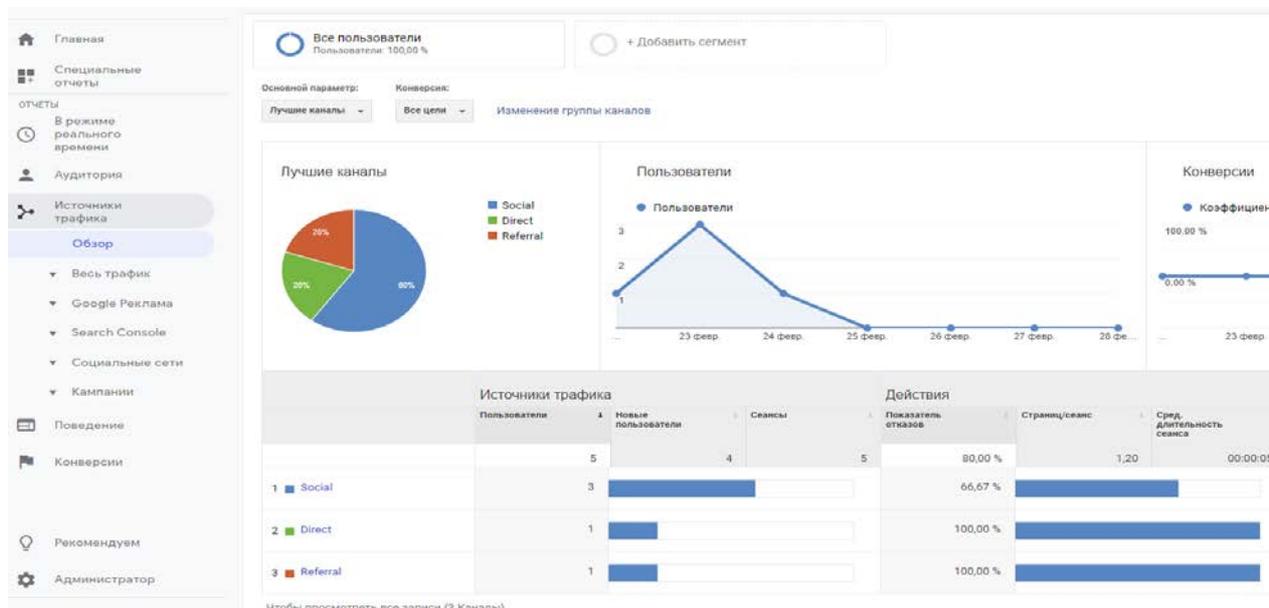


Рисунок 1. Пример анализа ЦА в сети Интернет с помощью счетчиков и пикселей

Устанавливая счетчик «Google Analytics» или «Яндекс. Метрики» на сайт, компания получает расширенные данные о профилях гостей своей гостей «визитной карточки» в сети Интернет. Читая «Cookie», поисковые системы определяют социально-демографические и прочие параметры пользователей, включая потребительские предпочтения. Все детальные характеристики гостей интернет-представительства доступны в кабинете «Analytics» и «Метрики».

На основе данных гостей «визитной карточки» в сети Интернет, а также участников сообществ в соцсетях и пользователей, попавших в рекламный охват, формируются аудитории ретаргетинга. Это значит, что все гости, которые совершали заранее определенные целевые действия, объединяются системой в отдельную группу. Соответственно, на нее компания имеет возможность транслировать новую рекламу, не прибегая к повторным настройкам. Этот метод помогает не заниматься подробным изучением характеристик пользователей, а вовлекать их в активности автоматически. Более того, на основе существующей аудитории владельцы рекламных кабинетов имеют возможность создавать аудиторий «look-alike», то есть такие группы, которые имеют общие характеристики, черты.

Таким образом, важно отметить, что организации, имеющие собственное представительство в сети Интернет и грамотно проводящие исследования сайта, имеют возможность знать своего потребителя «в лицо»: не только социальные и демографические характеристики, но и увлечения, интересы,

активности в социальных сетях, друзей посетителя, то есть потенциальных клиентов. При этом важно подчеркнуть, что у каждого из указанных методов есть сильные и слабые стороны, которые важно знать, чтобы пользоваться действительно нужным организации методом анализа аудитории сайта.

Литература:

1. Рахманов С.С. Состояние и тенденции развития рынка Интернет-рекламы в России // Евразийский союз ученых. – 2016. – №5 (26). – С. 80-86.
2. Прирожденные кликеры в России. Понимание того, как работает дисплейная реклама // Аналитический отчет comScore. [Электронный ресурс]. – 2019. – URL: http://www.comscore.com/content/.../natural_born_clickers_inrussia.pdf. (дата обращения: 12.08.2020).
3. Прогноз GroupM: российский рекламный рынок в 2019 году вырастет всего на 6,4%. [Электронный ресурс]. – 2019. – URL: <https://adindex.ru/news/tendencies/2018/10/16/175060.phtml> (дата обращения: 12.08.2020).

УДК: 659.4

ПОНЯТИЕ «ПРЕСС-РЕЛИЗ»: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, СОВРЕМЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Старший преподаватель М.С. Титова

*Кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: ledimarufa@yandex.ru*

Аннотация. Рассмотрены сущностные характеристики понятия «пресс-релиз», раскрываются особенности его создания, перечисляются виды и объясняется, почему данный PR-документ является актуальным в сфере маркетинговых коммуникаций и связей с общественностью.

Ключевые слова: пресс-релиз, СМИ, лид-абзац, структура пресс-релиза, виды пресс-релиза.

Современные тенденции в области как интегрированных маркетинговых коммуникаций (ИМК) в общем, так и в связях с общественностью в частности, демонстрируют, с одной стороны, максимальное взаимодействие и проникновение различных инструментов из области связей с общественностью в ИМК и рекламу, с другой стороны – некоторые средства PR-активности до сегодняшнего дня являются не только классическими, но и узкоспециализированными, к ним в частности относится такое средство, как «пресс-релиз».

Впервые созданный и примененный в начале прошлого столетия одним из отцов основателей связей с общественностью Айви Л. Ли пресс-релиз вплоть до сегодняшнего дня является, по мнению известных специалистов в данной области, «золотой пулей в арсенале менеджера по коммуникациям» [2]. Проведя анализ многих определений данного термина, мы выбрали формулировку Ю.М. Демин. Пресс-релизом называется оперативно-новостной документ в сфере связей с общественностью, который содержит в себе краткое и значимое информационное сообщение, написанное о важных фактах/событиях, так или иначе соотносимых с публичным капиталом учреждения, от имени которого он написан, адресованное представителям СМИ/СМК с целью донести данное сообщение конечной аудитории – общественности данной организации. Важно отметить, что пресс-релиз относится «к неконтролируемым письменным средствам PR-коммуникации» [1]. Пресс-релиз в классическом своем исполнении имеет четкую структуру, которую профессионалы называют «перевернутым треугольником или пирамидой» [3]. Данная структура представлена на рисунке 1.

В верхнем уровне треугольника с точки зрения формы располагается 1 абзац. Он самый маленький по объему, но самый важный по значению, его также называют лид-абзац. Как отмечают профессионалы данный лид читают первым и на это должно уходить у читателя не более 20 секунд.

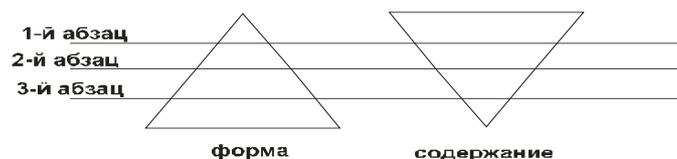


Рисунок 1. Структура построения формы и содержания пресс-релиза по М. Горкиной

Здесь важно создателю пресс-релиза ответить на 6 базовых вопросов: (когда, где, кто, что, почему, как). Профессионалы в данной области стараются заключить ответы на данные вопросы в одно предложение. Второй абзац – это «тело» пресс-релиза, где идет развитие 1 абзаца: раскрываются факты, приводятся цифры и цитируются комментарии руководства. Последний уровень – это описание/характеристика самой организации, от имени которой был написан пресс-релиз, также данный абзац называется бэкграундер компании, здесь же могут располагаться выходные данные организации.

Современная теория и практика связей с общественностью насчитывает более 10 видов и подвидов пресс-релизов, их название и существенные характеристики представлены в таблице 1.

Таблица 1

| Описание современных видов пресс-релизов | | | | |
|------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|
| № п/п | Название вида пресс-релиза | Определение и характеристика | Отличительная особенность | |
| 1 | Пресс-релиз-анонс | Краткое сообщение о будущем событии с приглашением журналиста | Не более 1 стр. | |
| 2 | Пресс-релиз новость | Сообщение, содержащее важную новость | 1-2 стр. | |
| 3 | Резюмирующий, или postrelease | Документ, цель создания которого – это освещение прошедшего события | Объем – 1 стр. | |
| 4 | Пресс-релиз объявление | Короткое и самодостаточное сообщение, которое не связано с проведением события и публикации | 1-2 абзаца | |
| 4 | Промежуточный пресс-релиз | Информирует СМИ о ходе PR-мероприятия | Распространяется через сеть Интернет | |
| 5 | Корпоративный пресс-релиз – | Специализированный пресс-релиз для узкого круга СМИ, потенциальных инвесторов | Обычно распространяется с помощью directmail | |
| 6 | Бэкграундер | Вспомогательная справка о текущей деятельности компании | Зачастую часть релиза | |
| 7 | Технический пресс-релиз | Развернутая информация о продукте/ услуге, часто в сравнении с аналогами | Объем любой. Для специализированных СМИ | |
| 8 | Пресс-релиз сопроводительный | Создается для пояснения дополнительной визуальной информации | выдается по требованию | |
| 9 | Стандарт-релиз | Освещение плановых событий | 1 страница | |
| 10 | Adhoc-релиз | Освещение внеплановых событий | Кризисные усилия | |

Важно подчеркнуть, что в практической деятельности в большинстве своем активно используются первые три вида пресс-релизов. При этом на сегодняшний день их распространение не сводится к рассылке по e-mail. Также

они размещаются на самом сайте в разделе для СМИ, а также на специализированных сайтах, которые бесплатно публикуют такую информацию.

Литература:

1. Васечкина М.С. Проблемы и перспективы в классификации письменных средств PR-коммуникации / М.С. Васечкина, Э.А. Орлова // Социально-гуманитарный вестник. – 2013. – С. 88-93.
2. Широкова Е.В. Пресс-релиз как объект лингвистического и стилистического анализа // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2015. – № 5. – С. 90.
3. PR на 100 %: как стать хорошим менеджером по PR / М.Б. Горкина, А.А. Мамонтов, И.Б. Манн. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2009. – 236 с.

УДК: 338.483.1

**ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
КОРПОРАТИВНЫХ ВИННО-ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ТУРОВ
НА ПРИМЕРЕ ООО «ЦЕНТР ВИННОГО ТУРИЗМА АБРАУ-ДЮРСО»**

Кандидат педагогических наук, доцент А.А. Юрченко

Кафедра социально-культурного сервиса и туризма

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: aurchenko55@rambler.ru*

Аннотация. В работе поднимается вопрос о развитии корпоративного винно-гастрономического туризма на региональном уровне. Дается оценка перспективности развития этого направления туризма. На примере деятельности ООО «Центр винного туризма Абрау-Дюрсо» показано, насколько широко может быть развито данное направление для приема больших туристских групп.

Ключевые слова: корпоративный винно-гастрономический тур, винный туризм, Абрау-Дюрсо, винодельня.

Южный регион России, Краснодарский край, является местом со сложившимися определенными трудовыми традициями, основанными на уникальных климатических особенностях, древних обычаях винодельческой деятельности, которые находят свое продолжение в труде кубанских виноградарей и виноделов [3, 5]. Тысячи гектаров виноградников растянулись по районам Кубани: Темрюкский, Анапский, Новороссийский, Геленджикский, Крымский и др. Современные предприятия по выращиванию и переработке винограда способствуют развитию эногастротуризма, привлекая знатоков кулинарии, экспертов-энологов и любителей винодельческой продукции. Виноделие на Кубани не просто род занятий, а по-настоящему образ жизни, повлиявший на гастрономическую культуру. Локальное виноделие послужило полноправным партнером и организатором гастрономического туризма. Винно-гастрономические туры – это «вкусное путешествие», спланированное с учетом уникальности его вкусов, пожеланий. Культура застолий стала отправной точкой для корпоративных форм туризма в этом направлении. Она способствовала появлению в нашем регионе корпоративного винно-гастрономического туризма.

Корпоративный винно-гастрономический туризм в данный период времени в нашей стране относится к новым и перспективным видам туризма [2,7]. Для реализации таких туров существует развитая инфраструктура предприятий, таких как «Усадьба Круглое Озеро» (Абрау-Дюрсо), семейная винодельня и гостинично-ресторанный комплекс «Шато-Пино», имение «Сикоры» (Новороссийск), винодельня «Собер Баш» (Северский район), «Поместье Голубицкое» (Темрюкский район), винодельня «Лазурная ягода» («Усадьба Дивноморское») и др. Данные винодельческие хозяйства могут использоваться для приема больших туристских корпоративных групп.

В качестве примера для развития корпоративного винно-гастрономического туризма рассмотрим ООО «Центр винного туризма Абрау-Дюрсо». Сформированный к реализации турпродукт позиционируется как

пакетный винно-гастрономический тур, осуществляемый фирмами, входящими в группу компаний ПАО «Абрау-Дюрсо» – Торговый Дом Абрау и ООО «Экомир».

Корпоративные туры разрабатывают и реализуют туристские компании Краснодарского края, такие как ООО ТК «Селена», «ЭОС-тур», «Роза ветров», «Тройка» и др., приуроченные в основном к мероприятиям событийного характера: «Дни театра», «Пикник Абрау», «Байк-фестиваль», Всероссийский саммит виноделов» и пр. Однако проведение таких туров в межсезонье положительно влияет на экономическую составляющую ООО «Центр винного туризма Абрау-Дюрсо», виноделен, других предприятий размещения и развлечения [4].

ООО «ЦВТ Абрау-Дюрсо» (Русский винный дом «Абрау-Дюрсо») основан в 2008 году и имеет хорошую инфраструктуру для приема больших корпоративных групп: четырехзвездочный бутик-отель «Империал» и двухзвездочную базу отдыха «Усадьба Круглое озеро» [1]. Предприятия предоставляют обширный спектр услуг: комфортабельные номера, Wi-Fi, телевизор, бассейн, игровые площадки, пляжные зоны на берегу озера, спа-центр, питание по системе «шведский стол», бесплатная парковка для автомобилей, банные принадлежности и т.д. Вокруг поселка Абрау-Дюрсо проложены туристские маршруты, маршруты для квадроциклов и джиппинга. Туристы, желающие провести свой досуг, могут посетить Центр аудиовизуального искусства «МедиаАрт Абрау», совершить экскурсию по винзаводу с дегустацией, домик йога и пр. [1].

Таким образом, развитие винодельческой отрасли, инфраструктуры и перечень реализуемых услуг ООО «ЦВТ Абрау-Дюрсо» имеет все возможности дальнейшего развития корпоративного туризма и проведения винно-гастрономических туров, возможности для приема больших туристских групп и выхода на неосвоенные сегменты рынка.

Литература:

1. Абрау-Дюрсо. Винные экскурсии и дегустации: [Электронный ресурс] URL <https://visitabrau.ru> (дата обращения 25.04.2020).
2. Буценко Е.Д. Гастрономический туризм как популярное направление в туризме / Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 33. – С. 56-60: [Электронный ресурс] URL: <http://e-koncept.ru/2015/95396.htm>. (дата обращения 11.08.2020).
3. Дьяконова М.А. Направления развития гастрономического туризма в России в 2015-2016 годах / М.С. Дьяконова, В.С. Белушенко, А.А. Юрченко // Молодежь – науке-VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. – Сочи: ФГБОУ СГУ, 2016. – С. 135-138.
4. Крупкина Е.Р. Организация корпоративных праздников как способ повышения конкурентоспособности предприятий индустрии гостеприимства / Е.Р. Крупкина, А.А. Юрченко // 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 (25-26 сентября 2019 г.) – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 274-277.
5. Попова А.С. Виноградорско-винодельческая отрасль как перспективное направление развития агропромышленного комплекса Кубани / А.С. Попова, А.А. Юрченко // Актуальные проблемы правового, экономического и социально-психологического знания: теория и практика материалы III междунар. науч.-практ. конф. в 3-х томах. – Донецк, 2019 – С. 780-784.
6. Рагер Ю.Б. Организация промышленных экскурсий на предприятиях пищевой индустрии Краснодарского края / Ю.Б. Рагер, А.А. Юрченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – Т. 1. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 301-306.
7. Самсоненко Т.А. Винный туризм как основа развития агротуристического направления в Краснодарском крае / Т.А. Самсоненко, В.Г. Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2017. – Т. 1. – С. 268-273.

УДК: 338.48(470.620)

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ПРИДОРΟЖНОГО СЕРВИСА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

Кандидат педагогических наук, доцент А.А. Юрченко

Кафедра социально-культурного сервиса и туризма

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: aurchenko55@rambler.ru*

Аннотация. В статье поднимается одна из наиболее важных проблем – обеспечение высокого качества придорожного сервиса при осуществлении туристских поездок. Дается характеристика особенностей развития этой сферы на примере Краснодарского края.

Ключевые слова: придорожный сервис, Краснодарский край, туризм, услуги сервисов.

Краснодарский край имеет выгодное физико-географическое, экономическое и политическое положение. Регион относительно равномерно вытянулся с севера на юг и с запад на восток. Транспортные магистрали прошивают всю территорию края. Через Кубань проходят федеральные автомагистрали М4 – «Дон», А–146 (Краснодар-Новороссийск), А–147 (Краснодар-Сочи), ведущие к теплому Черноморскому побережью, тем более в связи с ведением в эксплуатацию Крымского моста, соединившего материк с полуостровом, транспортный поток автотуристов увеличился в несколько раз.

Преодолению негативных последствий пандемии помогает туризм, который является эффективной формой всестороннего обновления привычного образа жизни. Природная любознательность человека, с одной стороны, и сужение возможностей путешествия из-за закрытия границ – с другой, стали наиболее сильным побудительным мотивом для развития внутреннего туризма. Одним из самых независимых видов туризма является путешествие на автомобиле. Но в свою очередь развитие данного вида туризма возможно только в случае соответствия достаточно хорошей дорожной инфраструктуры, качества предоставляемых услуг комплексов дорожного и придорожного сервиса.

Следовательно, необходимо развивать и усовершенствовать придорожный сервис, отвечающий всем требованиям безопасности, так как спрос на эти услуги все время возрастает. Данный вопрос перед администрацией края остро стоит уже давно. В 2011 году власти Краснодарского края планировали принять концепцию развития придорожного сервиса, но данный вопрос пока остается не решенным. Концепция предполагала определить принципы создания объектов придорожного сервиса, приоритетные направления его развития и создания условий для формирования высокоэффективной и конкурентоспособной сети дорожного сервиса. После

проведения зимней Олимпиады Сочи-2014 снова была обозначена эта проблема в связи с прибыванием туристских потоков не только с территории России, но и из-за рубежа, однако до сих пор кардинальных решений принято не было.

Согласно статистике Федеральной службы, на 01.01.2019 г. по протяженности автомобильных дорог Кубань занимает 3-е место в России. На сегодняшний день, по данным Департамента потребительской сферы Краснодарского края, придорожный сервис представлен более 4000 объектами (рисунок 1).



Рисунок 1. Объекты дорожного сервиса

В подготовке к летнему курортному сезону-2020 более активно приняли участие районы края: Павловский, Куцевский, Каневской, Тимашевский, Красноармейский, Славянский и Сочи. При этом наименьший уровень готовности объектов придорожного сервиса отмечен в Староминском, Крымском и Темрюкском районах.

В развитии придорожного сервиса, в сентябре этого года, губернатор В.И. Кондратьев на совещании обозначил ряд задач, которые необходимо решить в ближайшее время:

1. Создание многофункциональных придорожных сервисов.
2. Объекты сервиса привести в единый архитектурный облик.
3. Объекты сервиса должны иметь единый стандарт.
4. Разработать «карту» придорожного сервиса.

По данным руководителя краевого департамента потребительской сферы и регулирования рынка алкоголя Р. Куренного, в крае планируется строительство 40 многофункциональных комплексов, расположенных вдоль трассы М-4 «Дон» и два – на подъезде к Крымскому мосту, 10 из которых уже функционируют. Например, в Павловском и Куцевском районах функционируют многофункциональные комплексы (МФК) с парковочными местами, зоной отдыха, отелями, пунктами питания и др. При планировании и строительстве МФК используется опыт организации придорожного сервиса Финляндии.

Таким образом, создание придорожных сервисных комплексов позволит существенно повысить имидж края, усилить экономику региона. Путешествующие туристы могут воспользоваться услугами сервисов, комфортно отдохнуть, оценить их качество, что в свою очередь будет способствовать дальнейшему развитию внутреннего туризма.

Литература:

1. Белушенко В.С. Совершенствование сервисных услуг при перевозке пассажиров автомобильным транспортом / В.С. Белушенко, А.А. Юрченко // Молодежь – науке – VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. – Сочи: ФГБЦУ «СГУ», 2017. – С. 218-221.
2. Заднепровская Е.Л. Особенности комплекса маркетинга субъектов туристского предпринимательства в сельской местности / Е.Л. Заднепровская, А.А. Юрченко, Г.Г. Гаданова // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере: Материалы V Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 30-летию Олимпийской академии Юга. – Краснодар: ФГБЦУ «КГУФКСТ», 2019. – С. 167-169.
3. Объекты придорожного сервиса на Кубани будут появляться по единой схеме: [Электронный ресурс] <https://tass.ru/> (дата обращения 31.08.2020).
4. Павловский район: [Электронный ресурс] <https://www.dg-yug.ru/news/104248.html> (дата обращения 01.09.2020).
5. Придорожный сервис: [Электронный ресурс] <https://dps.krasnodar.ru/activity/pridorozhnyy-servis> (дата обращения 02.09.2020).

УДК: 81+796.01

НЕКОТОРЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯЗЫКА СПОРТА

Кандидат филологических наук, профессор Л.Г. Ярмолинец

Кандидат филологических наук, доцент Ж.А. Терпелец

Кафедра иностранных языков

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161

e-mail: zterpelec@yandex.ru

Аннотация. Требуется рассмотреть проблема разграничения понятий язык спорта и язык спортивного общения, выделения жанрово-лингвистических характеристик спортивного общения, поскольку язык спорта имеет характерные особенности на нескольких лингвистических уровнях: лексическом, фонетическом, морфо-синтаксическом, текстовом, дискурсивном, коммуникативном и, наконец, на когнитивном уровне.

Ключевые слова: язык спорта, спортивная коммуникация, спортивное общение, спортивный дискурс, жанр, текст, спортивный комментарий.

Спорт как вид деятельности существует с древних времен. Названия первых в истории видов спорта, их описания и образы сохранились в классических текстах. С незапамятных времен язык спорта был богатейшей областью лингвистического исследования. Однако в современном языковедении нет четкого определения языка спорта [1]. А.В. Савченко называет язык спорта вариантом общенационального языка, функционирующего в рамках спортивного дискурса, имеющего в связи с этим ряд характерных особенностей и отражающего реалии сферы спорта в широком смысле [2]. Язык спорта можно отнести к специальным подъязыкам, потому что, по мнению Е. И. Шейгал, для него, так же, как и для других такого рода субъязыков, не характерно наличие грамматических особенностей [3]. Есть ученые, которые считают язык спорта вариантом языка молодежи. Это можно принять только лишь в том случае, если рассматривать язык спорта в качестве языка болельщиков. Но язык болельщиков всего лишь одна из областей, где проявляется язык спорта, и он может быть ограничен одним этим аспектом. По мнению Полока (K. Polok), в языке существует просто спортивный вокабуляр как часть лексического состава языка. Это мнение может быть поддержано лишь в том случае, если рассматривать лексику единственным параметром языка спорта [4]. Я. Таборек (J. Toborec) считает, что особенности языка спорта определяются на нескольких лингвистических уровнях. Например, цитирование участников спортивного события; колонки с анализом и мнениями; информация, представленная различным образом: списки команд, таблицы счета (результатов) и различные графики и диаграммы, краткие биографические данные и информация о достижениях спортсмена и, наконец, интервью [4]. Это своего рода жанровая классификация текстов спортивного

комментатора. Существует характерные ситуации спортивной коммуникации (pragmatic view) – прагматическая точка зрения: общение между судьями; между тренерами и спортсменами и т. д. Ряд остается открытым. Таким образом, язык спорта является предметом прагма-лингвистического анализа и не основывается на специальной лексике и специфических грамматических конструкциях.

Языковеды выделяют жанры спорта (text, linguisticview) – лингвистическое представление текста. Основной текстотип – спортивный комментарий, который может быть телевизионным, радиокомментарием, комментарием в современных СМИ (комментарий в Интернете; комментарий в виде СМС-сообщений на мобильные телефоны, традиционные комментарии в газетах и т.д.) Еще одним жанром (текстотипом), присущим языку спорта, являются новости.

С позиции когнитивного подхода к изучению явлений в языкознании, язык спорта – это средство передачи знаний. Выделяют следующие социальные языковые контексты в спортивном дискурсе: язык правил, язык наук, язык прессы, язык телевизионных спортивных программ, язык спортсменов и тренеров, язык спортивных болельщиков, язык объявлений на стадионе, интервью и беседы как сочетание языка, употребляемого журналистами, болельщиками, спортсменами и тренерами [4]. Очевидно, что ряд остается открытым. В спортивном общении выделяют внутреннюю коммуникацию (язык правил, науки, язык спортсменов, тренеров, рефери и др.), внешнюю коммуникацию (язык СМИ (медиа язык)), коммуникацию специалистов с внешним миром; коммуникацию не специалистов: язык болельщиков [4].

Подводя итог, можно сказать, что язык спорта имеет характерные особенности на нескольких лингвистических уровнях: лексическом, фонетическом, морфо-синтаксическом, текстовом, дискурсивном, коммуникативном и, наконец, на когнитивном уровне.

Литература:

1. Фрончек М.К. Спортивная лексика и язык спорта как часть интернет-пространства / М.К. Фрончек. – Текст: непосредственный // Филология и лингвистика. – 2018. – № 1 (7). – С. 31-36. - URL: <https://moluch.ru/th/6/archive/75/3052/> (дата обращения: 11.09.2020).

2. Савченко А.В. К вопросу о «языке спорта» как особом типе подъязыка в современной коммуникации // Русский язык и литература в пространстве мировой культуры: Материалы XIII Конгресса МАПРЯЛ (г. Гранада, Испания, 13–20 сентября 2015 года). Т. 2.. – СПб.: МАПРЯЛ, 2015. – С. 145-150.

3. Шейгал Е.И. Семиотика политического дискурса: автореф. дис. ... д-ра филол. наук. – Волгоград: Волгоградский государственный педагогический университет, 2000. – 31 с

4. Taborek J. The language of sports: some remarks on the language of sports: some remarks on the language of football URL:https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/6073/1/taborek_2012_the_language_of_sport.pdf (дата обращения: 12.09.2020).

Секция 3: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК: 796.01:612

ОСОБЕННОСТИ ПОСТУРАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Доктор медицинских наук, профессор Е.М. Бердичевская

Аспирант А.М. Пантелеева

Кафедра физиологии

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: miss.avrora2009@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлен литературный обзор зарубежных научных исследований последних лет. Рассмотрены различные аспекты исследований, посвященных закономерностям формирования постурального контроля в зависимости от вида спорта. Анализ зарубежной литературы показал, что постуральный баланс тела является важным аспектом формирования спортивных навыков, предупреждающих возникновение травматизма.

Ключевые слова: постуральный баланс, футболисты, виды спорта, динамическое равновесие, травматизм.

Зарубежные исследования последних лет доказывают значимость детального изучения аспектов реализации постурального контроля в различных видах спорта, который представлен как механизм, способствующий формированию спортивных навыков [7]. Постуральный баланс на сегодняшний день уже не рассматривается только как ключевой фактор для достижения спортивных результатов. Доказано, что равновесие в пространстве необходимо также для снижения травматизма при формировании многих спортивных навыков [3]. Поэтому постуральный контроль идентифицирован как фактор риска возникновения травм нижних конечностей. Высказано предположение, что тренировка равновесия у профессиональных игроков оказывает влияние на качество нервно-мышечного контроля и функциональную работоспособность.

Доказано, что спортивные тренировки улучшают возможности поддержания вертикальной позы, развивая постуральную адаптацию, специфичную для избранного вида спорта[2].

Существует ряд публикаций, посвященных оценке постурального контроля у гимнасток, футболистов, пловцов, где отчетливо выражено превосходство реализации постурального баланса по сравнению со спортсменами других видов спорта [1].

Результаты исследований показывают, что для дзюдоистов, выступающих на соревнованиях регионального и мирового уровня, различия в поструральном контроле вертикальной позы не очевидны. Однако при этом визуальная информация все же является существенным компонентом поструральной регуляции и у спортсменов высокого уровня. Показатели статического и динамического равновесия существенно выше у футболистов, участвующих в национальных соревнованиях [6]. Доказано, что они обладают большей чувствительностью рецепторов основных сенсорных модальностей, существенных для центральной регуляции позы, а также лучшей интеграцией информации, чем менее квалифицированные игроки.

Следует отметить ряд исследований, демонстрирующих особенности проявления равновесия в единоборствах (борьба, бокс, карате, тхэквондо, фехтование), где спортсменам требуются специальные навыки контроля равновесия во время матчей. Однако сравнения результатов, полученных на аналогичной аппаратуре и в одинаковых условиях, между этими видами спорта не обнаружено.

В одном из исследований показано, что футболисты, баскетболисты и кикбоксеры не различались по динамическому балансу [4]. Тем не менее, борцы демонстрировали тенденцию к более высоким показателям динамического равновесия, чем представители других видов спорта. Зарубежные исследователи обращают внимание на предсезонное обследование, где популярен скрининг опорно-двигательного аппарата и тестирование пострурального баланса преимущественно в олимпийских видах спорта для определения уровня риска возникновения травм. Интересно, что в рейтинге видов спорта по устойчивости равновесия, построенном автором, после гимнастов следуют футболисты [5].

В заключение следует отметить, что мнения авторов неоднозначны: большинство зарубежных исследователей приходят к выводу о более качественной реализации функции равновесия у борцов и гимнастов, чем у футболистов, баскетболистов и кикбоксеров.

Литература:

1. Brussel E. Comparison of static and dynamic equilibrium in female student-athletes in football, basketball, and gymnastics / E.Brussel, J. C.Yonder, J.Kras, E. M.Heath // *Train J ATL.* – 2017 - V. 42. – P. 42-46.
2. Emery C.A. Neuromuscular training injury prevention strategies in youth sports: a systematic review and meta-analysis / C.A.Emery, J. L Whittaker, A. Nettel-Aguirre, W.Van Mechelen // *Br J Sports Med.* – 2015 - V. 49. – P. 865-870.
3. Gribble P.A. Using the Star Excursion Balance test to assess dynamic deficits in postural control and outcomes in lower limb injury: literature and a systematic review / P.A. Gribble, J.Hertel, P.Plisky // *Training J ATL.* – 2012 - V. 47. – P. 339-357.
4. Halabchi F. Comparison of Static and Dynamic Balance in Male Football and Basketball Players / F. Halabchi, L. Abbasian, M.Mirshahi, R Mazaheri, Sh. MH Pourgharib, M.A.Mansournia // *Foot Ankle Spec.* – 2020 – 13 (3) – P. 228-235.
5. Kochanowicz A. Influence of systematic gymnastic training on postural control in young and adult men / A.Kochanowicz, B.Niespodziński, J.Mieszkowski, P. Sawicki // *J «Science of gymnastics».* – 2017 - V. 9. – P. 5-15.
6. Matsuda, S. Static one-legged balance in footballers' during use of a lifted leg / S.Matsuda, S. Demura, Yu. Nagasawa // *Perceptual and motor skills.* – 2018 - V. 111. – P. 167-177.
7. Rive D. Proprioceptive training and injury prevention in a professional men's basketball team: a six-year prospective study / D. Rive, R.Bianchi, F. Rca, C.Memo // *J Force Cond.* – 2016 - V.30. – P. 461-475.

УДК: 796.853.23+796.01:612

АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ГЕМОДИНАМИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ У ДЗЮДОИСТОВ

Кандидат биологических наук, доцент Я.Е. Бугаец
Кандидат биологических наук, доцент А.С. Гронская

Кандидат биологических наук, доцент М.В. Малука

Кандидат биологических наук, старший преподаватель Т.А. Исаенко

Кафедра физиологии

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: yana_bugaetz@mail.ru*

Аннотация. В работе представлены исследования системы кровообращения у борцов дзюдо. Обнаружено, что более экономичная работа сердечной деятельности проявлялась у высококвалифицированных спортсменов, тогда как общий уровень развития функциональных резервов организма, отражающий состояние всего аппарата сердечно-сосудистой системы, был выше у квалифицированных дзюдоистов. Особенности гемодинамической системы у борцов дзюдо позволяют рассматривать ее как чувствительный индикатор адаптационных реакций всего организма.

Ключевые слова: дзюдо, сердечно-сосудистая система, коэффициент выносливости, тип саморегуляции кровообращения.

Подготовка дзюдоистов высокой квалификации связана с необходимостью получения полноценной информации об адаптационных особенностях физиологических систем к физическим нагрузкам, оценкой эффективности спортивной деятельности, оптимизацией тренировочного процесса. Комплексный медико-биологический подход в исследованиях позволяет вносить обоснованные коррекции в тренировку спортсменов и прогнозировать их возможности [2, 5]. Одним из направлений, имеющих высокую диагностическую значимость, является исследование показателей сердечно-сосудистой системы, что позволяет оценить изменения в процессе адаптации к нагрузке у квалифицированных дзюдоистов.

Исследовали 20 дзюдоистов 19-23 лет, весовых категорий в пределах от 72 до 82 кг. В первую группу вошли 11 спортсменов с квалификацией КМС (квалифицированные), во вторую 9 борцов МС (высококвалифицированные). Определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС) методом пульсометрии, артериальное кровяное (АД) давление по методу Короткова. Полученные показатели использовали для оценки уровня напряжения в регуляции сердечно-сосудистой системы, характеризующей особенности адаптивно-приспособительных реакций организма борцов. Рассчитывали коэффициент выносливости (КВ) и тип саморегуляции кровообращения (ТСК) [3].

Гемодинамические показатели, полученные в исследовании, отражали определенные адаптационные изменения, возникающие в организме

дзюдоистов при переходе на более высокий уровень спортивного мастерства. В группах борцов показатели ЧСС достоверно отличались. У квалифицированных дзюдоистов она составляла $58,9 \pm 3,1$ мин⁻¹, что было достоверно меньше, чем у высококвалифицированных спортсменов ($64,5 \pm 2,4$ мин⁻¹). Обратная картина наблюдалась в отношении значений АД. Систолический показатель у квалифицированных борцов был $121,3 \pm 3,8$ мм рт. ст., диастолический – $69,1 \pm 3,9$ мм рт. ст., что достоверно превышало значения высококвалифицированных дзюдоистов ($114,3 \pm 3,5$ мм рт. ст. и $62,7 \pm 3,3$ мм рт. ст. соответственно).

Достоверные отличия коэффициента выносливости в группах дзюдоистов отражали особенности функционального состояния гемодинамической системы. У квалифицированных спортсменов КВ составлял $10,9 \pm 0,9$ усл.ед., у высококвалифицированных – $11,8 \pm 0,8$ усл.ед. Такие показатели КВ в целом можно оценить как «высокие», однако отмечается тенденция у МС к характеристике «выше среднего», что возможно связано со снижением объема выполняемой физической нагрузки или развитием утомления.

Определить уровень развития функциональных резервов организма дзюдоистов разной квалификации позволил тип саморегуляции кровообращения. У квалифицированных борцов ТСК составлял $114,1 \pm 6,9$ усл.ед., определял «сосудистый тип» и свидетельствовал об экономизации функций и активации функциональных резервов организма. Данный показатель достоверно превышал ТСК высококвалифицированных спортсменов – $96,0 \pm 9,7$ усл.ед. Такой «сердечно-сосудистый тип» отражал более низкие фенотипические способности организма.

Таким образом, дзюдоисты, имеющие квалификацию мастер спорта, характеризовались более экономичной работой сердца, тогда как общее состояние сердечно-сосудистой системы, адаптационные механизмы функциональных резервов организма, были выше у спортсменов с квалификацией КМС. Полученные результаты состояния гемодинамического аппарата у борцов дзюдо позволяют рассматривать его как один из наиболее чувствительных индикаторов адаптационных реакций всего организма [1, 4].

Литература:

1. Баевский Р.М. Теоретические и прикладные аспекты оценки и прогнозирования функционального состояния организма при действии факторов длительного космического полета / Р.М. Баевский // Актовая речь на заседании ученого совета ГНЦ РФ. – М.: ИМБП РАН. – 2005. – 20 с.
2. Кахабришвили З.Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо / З.Г. Кахабришвили, В.Ю. Ахалкаци, Д.Г. Квиникадзе // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 36-37.
3. Петров С.В. Особенности механизмов формирования типов саморегуляции кровообращения: дис. ... канд. мед. наук / С.В. Петров. – М., 1996. – 20 с.
4. Соколов Е.Е. Обоснование тестов и критериев профессионально-прикладной физической и психической подготовленности пожарных-газодымозащитников: автореф. дис. канд. пед. наук / Е.Е. Соколов. – М.: Росс. гос. социальн. ун-т, 2006. – 28 с.
5. Фудин Н.А. Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта высших достижений / Н.А. Фудин, А.А. Хадарцев // Вестник новых медицинских технологий. – 2009. – Т. 17. – № 1. – С. 149-152.

УДК: 796.01:612+796.8

БИОДИНАМИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА МЫШЕЧНОЙ КОМПОЗИЦИИ У БОРЦОВ

Кандидат биологических наук, доцент Я.Е. Бугаец
Кандидат биологических наук, доцент А.С. Гронская

Кандидат биологических наук, доцент М.В. Малука

Кандидат биологических наук, старший преподаватель Т.А. Исаенко

Кафедра физиологии

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: yana_bugaetz@mail.ru*

Аннотация. В работе представлен биодинамический анализ мышечной композиции у квалифицированных и высококвалифицированных борцов самбо и дзюдо. Обнаружено незначительное преобладание медленных двигательных единиц мышц-разгибателей нижних конечностей в обеих группах исследуемых спортсменов, что характеризует особенности тренировочного процесса, сопровождающиеся определенными биохимическими изменениями в мышцах.

Ключевые слова: самбо; дзюдо; мышечная композиция.

Современный уровень подготовки борцов дзюдо и самбо высокой квалификации все чаще требует изучения и понимания физиологических механизмов становления физических качеств. Одним из таких направлений, позволяющих охарактеризовать особенности развития скоростно-силовой работы спортсменов высокой квалификации, является биодинамическая оценка композиции мышечных волокон. Такой подход позволяет изучить резервные возможности организма борца при реализации как тренировочного, так и соревновательного процессов [6].

Исследовали 13 дзюдоистов и 11 самбистов, имеющих весовые категории от 68 до 72 кг и спортивную квалификацию КМС-МС. Биодинамически мышечную композицию нижних конечностей оценивали по результатам сорока прыжков в высоту с частотой один прыжок в секунду. Для расчета процентного содержания медленных мышечных волокон нижних конечностей фиксировали средние показатели высоты первого, второго и третьего прыжков, а также тридцать первого, тридцать второго и тридцать третьего [5].

Показатели высоты прыжков у дзюдоистов достоверно не отличались от самбистов. Средние значения в первой группе спортсменов составляли $49,5 \pm 3,4$ см, во второй - $50,1 \pm 2,4$ см. Усредненные значения тридцать первого, тридцать второго и тридцать третьего прыжков характеризовали состояние анаэробного энергообеспечения и определенный уровень его алактатных механизмов. Высота данных прыжков в первой группе была $32,9 \pm 2,7$ см, во второй – $32,1 \pm 1,6$ см, что имело недостоверные отличия, как и незначительная степень падения высоты к концу теста (33% и 34% соответственно). Такие показатели

свидетельствуют о преимущественном количестве медленных мышечных волокон в четырехглавой мышце бедра.

Преимущественное содержание медленных, окислительных волокон первого типа в мышцах нижних конечностей подтвердили расчеты средних значений коэффициента распределения содержания типов малых двигательных единиц, которые в группе дзюдоистов составили $67,1 \pm 5,8\%$, самбистов – $64,9 \pm 4,1\%$.

Таким образом, у исследуемых спортсменов проявлялись определенные особенности соотношения медленных и быстрых двигательных единиц в мышцах нижних конечностей [3]. Показатели были приблизительно равны, что характеризует развитие скоростных способностей при соответствующей мышечной композиции [1]. В конце тестирования наблюдалось некоторое снижение показателей высоты прыжков, что характеризует незначительное превалирование медленных окислительных мышечных волокон. Такие физиологические изменения, вероятно, связаны с тем, что тренировочный эффект систематической скоростно-силовой работы привел к определенным биохимическим преобразованиям в мышцах и развитию выносливости. Качественный состав гликолитических мышечных структур изменился в сторону увеличения количества митохондрий, усиления процессов аэробного энергетического ресинтеза на фоне окисления пировиноградной, а не формирования молочной кислоты [2, 4]. Значительная физическая нагрузка, выполняемая борцами в процессе тренировок, приводит к истощению энергетических ресурсов в мышечных волокнах быстрого типа и гипертрофии медленных мышц.

Таким образом, незначительное преобладание медленных мышечных волокон у борцов самбо и дзюдо отражает специфику тренировочного процесса, характеризующуюся определенными биохимическими реакциями.

Литература:

1. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц // Учебник для институтов физической культуры, 1998. – 200 с.
2. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // Теоретико-практические рекомендации, М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
3. Самсонова А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека: монография / А.В. Самсонова // Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.– Санкт-Петербург, 2011. – 203 с.
4. Селуянов В.Н. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо) / В.Н. Селуянов, Д.В. Максимов, С.Е. Табаков // Теоретико-практические рекомендации. М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 156 с.
5. Шишкина А.В. Биодинамическая оценка мышечной композиции / А.В. Шишкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2008. – №11. – С. 108-111.
6. Jürimäe J. Differences in muscle contractile characteristics among bodybuilders, endurance trainers and control subjects / J. Jürimäe, P.J. Abernethy, B.M. Quigley, K. Blake, M.T. McEniery // Eur J Appl Physiol Occup Physiol., 1997. – N.75(4). – P. 357-362.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА МЫШЦ САМБИСТОК

Кандидат биологических наук, доцент Я.Е. Бугаец

Кандидат биологических наук, доцент А.С. Гронская

Кандидат биологических наук, доцент М.В. Малука

Кандидат биологических наук, старший преподаватель Т.А. Исаенко

Кафедра физиологии

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: yana_bugaetz@mail.ru*

Аннотация. В работе представлена функциональная оценка силы различных мышечных групп у спортсменок, занимающихся самбо. Обнаружены более высокие показатели функциональной силы прямых мышц живота, мышц-разгибателей позвоночника и ягодичных мышц у высококвалифицированных самбисток.

Ключевые слова: самбо, женщины, функциональная оценка мышц.

Специфика спортивной подготовки женщин, занимающихся самбо, связана с интенсивными силовыми нагрузками, которые практически не отличаются от таковых в мужском спорте [1]. Современные исследования в самбо преимущественно определяются изучением технико-тактических возможностей [3]. При этом физиологические характеристики физических качеств и учет силовых способностей женского организма при выполнении сложных двигательных действий, реализуемых в спортивной подготовке самбо, остаются до конца не изученными [2, 5]. В связи с этим целью данной работы явилось изучение функциональных возможностей мышечного аппарата женщин, занимающихся самбо.

В исследовании приняли участие 25 самбисток 22±3 лет, различных весовых категорий, занимающихся самбо на базе Центра олимпийской подготовки (г. Ставрополь). Первую группу составили 11 спортсменок, имеющих квалификацию КМС, вторую – 14 МС.

Для функциональной характеристики основных мышц самбисток использовали специально разработанные специфические тесты, которые выполнялись с позиционной точностью. Спортсменки удерживали определенную позу в течение заданного времени для определения функциональной силы прямых и косых мышц живота, мышц-разгибателей позвоночника и ягодичных мышц.

Характер выполнения каждого движения на преодоление сопротивления позволил оценить функциональные возможности мышечных групп спортсменок [4]. Несоблюдение временного режима указывало на слабость соответствующих мышечных групп.

В результате проведенных исследований было обнаружено, что самбистки, имеющие квалификацию КМС, характеризовались более низкими значениями функциональной силы всех исследуемых мышечных групп. Силовые показатели прямых мышц живота составляли 46%, тогда как в группе спортсменок МС они составляли 93%. Вероятно, что привычная отработка приемов, осуществляемых на правую сторону, показала более низкий уровень развития косых мышц живота слева у квалифицированных спортсменок (55%), тогда как представительницы высокой квалификации имели равносторонние силовые характеристики этих мышечных групп (77%). Несоблюдение временных показателей реализации двигательного теста у некоторого количества квалифицированных спортсменок подтверждало функциональную слабость силовых возможностей двигательного аппарата спины и ягодич (71%) по сравнению с высококвалифицированными спортсменками (86%). В целом, с учетом нормативных значений смогли выполнить тесты для определения функциональной силы мышц спины 64%, ягодичных мышц – 55% испытуемых. Это указывает на более рациональное использование двигательных нагрузок и развитие мышц в тренировочном процессе у высококвалифицированных самбисток.

Таким образом, самбистки, имеющие квалификацию МС, характеризовались более рациональным распределением мышечных нагрузок по сравнению с квалифицированными представительницами и значимым проявлением функциональной силы всех исследуемых мышечных групп, по сравнению со спортсменками квалификации КМС. Отличительные особенности силовых показателей косых мышц живота с правой стороны объясняются отработкой бросков в соответствующую сторону в процессе тренировок.

Литература:

1. Гончаров Ю.С. Индивидуализация физической подготовки квалифицированных самбисток на основе учета функционального состояния организма: автореф. ... канд. пед.наук / Ю.С. Гончаров. – Тула, 2013. – 24 с.
2. Тараканов Б.И. Перспективы совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б.И. Тараканов // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных в государственных образовательных учреждениях физической культуры: материалы Всероссийской науч. конф. – М., 2004. – С. 79-84.
3. Ханбабаев Р.К. Индивидуализация технико-тактических действий самбисток-студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.К. Ханбабаев. – М., 2004. – 18 с.
4. Черноземов В.Г. Методы физиологического исследования человека / В.Г. Черноземов, Н.В. Афанасенкова, И.А. Варенцова // Учебно-методическое пособие. – Архангельск, 2017. – 160 с.
5. Юрьева Н.Ю. Научно-методические основы организации тренировочного процесса самбисток 17-20 лет в критический период: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Ю. Юрьева. – Красноярск, 2006. – 25 с.

УДК: 796.333

ДИНАМИКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РЕГБИ, ПРИ ПРОСЛУШИВАНИИ МУЗЫКИ

Кандидат биологических наук, доцент А.С. Гронская

Магистрант А.В. Бабичева

Кафедра физиологии

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: gro_al@mail.ru*

Аннотация. В работе представлена динамика показателей общей и специальной физической работоспособности регбисток, регулярно прослушивающих музыку заданной частоты перед тренировочными занятиями. Установлено более значительное влияние внедренного средства подготовки на показатели общей физической работоспособности спортсменок.

Ключевые слова: регбистки, общая работоспособность, специальная работоспособность, музыка.

Физическая работоспособность (ФР) отражает готовность спортсмена к выполнению физических нагрузок и определяет конечный результат подготовки. Общая физическая работоспособность (ОФР) является показателем развития всех систем организма, всестороннего физического воспитания и создает предпосылки для успешного освоения того или иного вида спорта. Другой вид ФР – специальная физическая работоспособность (СФР) – является основой функциональных возможностей в конкретном виде мышечной деятельности [1]. Из всего комплекса средств, предназначенных для повышения ФР на всех этапах подготовки, новым и наименее изученным является музыка. Музыкальные композиции заранее подобранного ритма, воздействуя на определенные области мозга, влияют на вегетативные реакции организма, моторные функции двигательного аппарата, эмоциональную составляющую двигательной деятельности [2].

В эксперименте, который проводился на базе Центра олимпийской подготовки, принимали участие 14 девушек-регбисток 16 лет, имеющих массовые спортивные разряды. По желанию спортсменки были разделены на две группы. Одной из групп (экспериментальной) предстояло слушать музыку частотой 120 бит за 15 минут до тренировки на протяжении трех месяцев. Для определения уровня ОФР (PWC_{170}) использовался Гарвардский степ-тест, после чего расчетным методом были вычислены ИГСТ, МПК в абсолютном и относительном значении [3]. Для оценки уровня СФР были проведены тест «Illinois» и подача мяча на месте способом «swing» [4].

Сравнивая полученные данные ОФР в начале и в конце эксперимента, мы установили, что в группе девушек, занимавшихся в привычном режиме,

показатель МПК в абсолютном значении не изменился ($3,0 \pm 0,6$ л/мин). Однако произошло снижение МПК в относительном значении на 4% ($52,8 \pm 8,3$ мл/мин/кг в начале эксперимента, $50,9 \pm 9,9$ мл/мин/кг – после внедрения прослушивания музыки). Показатель PWC_{170} в абсолютном значении также снизился на 4% ($1038,6 \pm 251,9$ кГм/мин в начале, $982,4 \pm 376,6$ кГм/мин в конце эксперимента). PWC_{170} в относительном значении стала меньше на 6% (в начале эксперимента $18,1 \pm 4,1$ кГм/мин/кг и $17,1 \pm 5,4$ кГм/мин/кг – в конце). ИГСТ изменился в отрицательную сторону на 3% ($155,7 \pm 33,9$ у.е. в начале эксперимента, $151,9 \pm 31,2$ у.е. – в конце). В группе девушек, которые регулярно слушали музыку перед занятиями, отмечалась положительная динамика большинства изучаемых параметров. Так, МПК в абсолютном значении увеличилось на 3% ($3,5 \pm 0,4$ л/мин в начале эксперимента, $3,6 \pm 0,3$ л/мин – в конце). Относительная величина МПК стала больше на 2% ($57,9 \pm 6,2$ мл/мин/кг при первичном тестировании, $58,8 \pm 5,2$ мл/мин/кг – в конце эксперимента). Показатель PWC_{170} в абсолютном значении вырос на 31% ($1346,2 \pm 232,0$ кГм/мин в начале эксперимента и $1357,4 \pm 197,4$ кГм/мин – в конце), в относительном – на 2% (в начале эксперимента - $22,1 \pm 3,3$ кГм/мин/кг, в конце эксперимента - $22,4 \pm 2,6$ кГм/мин/кг). ИГСТ уменьшился на 1% ($141,5 \pm 18,2$ у.е. и $140,4 \pm 32,5$ у.е. соответственно).

Сравнение показателей тестов, оценивающих СФР, выявило отличия ее динамики в группах обследованных регбисток. Так, у спортсменок, тренировавшихся в стандартном режиме, прирост точности попадания мяча в цель на 25% ($2,3 \pm 1,6$ раз в начале и $3,1 \pm 0,6$ раз в конце эксперимента) происходил на фоне увеличения времени выполнения теста «Illinois» на 2% ($18,6 \pm 0,8$ с в начале и $19,0 \pm 0,6$ с – в конце). В экспериментальной группе регбисток более значительное увеличение точности (на 33%) (с $2,7 \pm 1,3$ до $4,0 \pm 0,8$ попаданий) не привело к изменению временных затрат ($18,3 \pm 1,0$ и $18,4 \pm 0,5$ с соответственно).

Таким образом, данные проведенного эксперимента свидетельствуют о том, что прослушивание музыки заданной частоты перед началом тренировочных занятий может быть использовано в качестве дополнительного средства подготовки спортсменов, способствующего повышению как общей, так и специальной ФР [5].

Литература:

1. Крыжановская О.А. Использование музыкального сопровождения в занятиях физической культурой и спортом / О. А. Крыжановская // Молодой ученый. – 2015. – № 24 (104). – С. 672-675.
2. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 304 с.
3. Швыдченко И.Н. Физиология спорта: рабочая тетрадь / И.Н. Швыдченко, Е.М. Бердичевская, М.В. Малука и др. – 3-е изд., испр. и дополн. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 85 с.
4. Антонов Е.И. Регби. Настольная книга детского тренера. Этап спортивного совершенствования. 16-18 лет [Текст]: метод. пособие / Е.И. Антонов, Н.А. Ватошкин; Федер. центр подгот. спорт. резерва. – М.: ФЦПСР, 2012. – 166 с.
5. Naked-science/ Music Benefits Exercise, Studies Show/ © Brunel University 2012 –Pp 44-46.

УДК: 796.83+796.01:612

АДАПТАЦИОННЫЙ СТАТУС КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

Кандидат биологических наук, доцент А.С. Гронская

Кандидат биологических наук, доцент Я.Е. Бугаец

Кандидат биологических наук, доцент М.В. Малука

Магистрант Р.Р. Констанян

Кафедра физиологии

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: gro_al@mail.ru*

Аннотация. В работе представлен анализ динамики параметров, формирующих функциональный статус кардиореспираторной системы у квалифицированных боксеров в разных периодах подготовки. Установлены признаки синхронизации функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также снижение «физиологической цены» адаптации к соревновательной деятельности.

Ключевые слова: бокс, кардиореспираторная система, адаптация, период подготовки.

Важным индикатором интегративно-приспособительных процессов организма спортсмена к глобальным физическим нагрузкам является кардиореспираторная система (КРС). Динамика ее работы в разных периодах подготовки определяется модулирующим влиянием автономной нервной системы (АНС), изучению направленности изменений которой в спорте уделяется большое внимание [1, 2].

В исследовании, проведенном на базе ФГБОУ ВО КГУФКСТ, на добровольной основе приняли участие члены сборной команды Краснодарского края по боксу (6 МС, 4 КМС). Показатели КРС: частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериальное кровяное давление (АД) и частоту дыхания (ЧД) определяли в переходном и в специально-подготовительном периодах подготовки к участию в XV Всероссийских соревнованиях по боксу. Для оценки вегетативного статуса и уровня синхронизации систем кровообращения и дыхания спортсменов рассчитывали вегетативный индекс Кердо (ВИК) и коэффициент Хильдебрандта (КХ) [5].

Результаты измерения ЧСС в переходном периоде подготовки показали ее незначительную вариативность ($54-59\text{мин}^{-1}$). Среднюю величину показателя ($57\pm 2\text{мин}^{-1}$) можно трактовать как умеренную брадикардию, свидетельствующую об экономизации функции сердца в покое. Артериальное давление у всех обследованных боксеров соответствовало возрастной норме. Показатель ЧД ($11-15\text{мин}^{-1}$) в среднем ($13\pm 1\text{мин}^{-1}$) указывал на наличие брадипноэ – признака экономизации дыхательной функции. Среднее значение ВИК ($-39\pm 2,6$ у.е.) соответствовало ярко выраженной парасимпатикотонии.

Индивидуальный разброс показателей был высоким. Так, у 20% боксеров, имеющих разряд КМС, величина ВИК указывала на умеренное преобладание влияния парасимпатической нервной системы (ПНС), у 80% (6 МС и 2 КМС) – на максимальный сдвиг вегетативного тонуса в сторону ПНС. Это подтверждает мнение ряда авторов [3, 4] об увеличении активности ПНС у высококвалифицированных спортсменов в определенных периодах подготовки с целью снижения энергетических затрат. Значения КХ у всех боксеров укладывались в границы нормы (3,7-4,9 у.е.), что свидетельствует о задействовании антагонистических регуляторных отделов АНС пропорционально восстановительным процессам, протекающим в организме спортсменов в переходном периоде подготовки, а также формировании устойчивой стратегии адекватного распределения и расходования функциональных резервов [2, 4].

В периоде подготовки к ответственным соревнованиям у исследуемых обнаруживалась индивидуальная реакция изменений ЧСС, АД и ЧД: у ряда спортсменов отмечалось более выраженное увеличение показателей функции кровообращения, у других – дыхания. В целом усиленное и учащенное сердцебиение зарегистрировано у 100% боксеров, более глубокое и частое дыхание – у 80%. Средний прирост ЧСС составил 39% ($79 \pm 3 \text{ мин}^{-1}$), АД - 5% ($117 \pm 4 / 83 \pm 3$ мм рт.ст.), ЧД - 46% ($19 \pm 2 \text{ мин}^{-1}$), что можно объяснить увеличением доли симпатических влияний в управлении деятельностью КРС при эмоциональном предсоревновательном возбуждении. На это указывает и изменение величины ВИК ($-5 \pm 3,1$ у.е.), соответствующей уравновешенности отделов АНС. Показатель КХ практически не изменился ($4,4 \pm 0,4$ у.е.), что свидетельствует об адекватной реакции КРС и регуляторных механизмов боксеров на систематически действующие соревновательные стрессоры.

Таким образом, механизмы адаптации к требованиям текущего периода подготовки у квалифицированных боксеров, продемонстрировавших высокие результаты на соревнованиях всероссийского уровня, в значительной степени определяются увеличением активности парасимпатического звена АНС.

Литература:

1. Бабунц И.В. Азбука анализа variability сердечного ритма / И.В. Бабунц, Э.М. Мирадджанян, Ю.А. Машаех. – Ставрополь: Принт-мастер, 2002. – 112 с.
2. Домрачев А.А. Экономичность функционирования сердечно-сосудистой системы как параметр функциональной физиологической оценки состояния организма в условиях психофизической активности / А.А. Домрачев, М.Я. Домрачева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, 2017. – № 5-1. – С. 59-65.
3. Дык Н.Ч. Особенности вегетативных регуляций у спортсменов-бадминтонистов различной квалификации / Н.Ч. Дык // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – №3. – С. 65-68.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Соловьева А.Д. Методы исследования вегетативной нервной системы / А.Д. Соловьева, А.Б. Данилов // Заболевания вегетативной нервной системы: руководство для врачей. – М.: Медицина, 1991. – С. 39-84.

УДК: 796.035-055.2

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Доктор педагогических наук, профессор Н.И. Дворкина

Кандидат педагогических наук, доцент О.С. Трофимова

Магистрант Г. Шапошников

Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Контактная информация для переписки: 350015. г. Краснодар, ул. Буденного, 161, каб 218, e-mail: votrofim@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния занятий хатха-йогой на функциональное состояние женщин второго зрелого возраста.

Ключевые слова: функциональное состояние, хатха-йога, асаны, женщины второго зрелого возраста.

Стратегия, разработанная во исполнение подпункта «е» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 30 апреля 2019 года развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, предусматривает комплексное развитие физической культуры, профессионального спорта и спорта высших достижений и ориентирована на вовлечение различных групп населения в занятия физической культурой и спортом, а также обеспечение конкурентоспособности российского спорта на международной арене [2, 4, 6].

Одним из принципов Стратегии 2030 является обеспечение равноправных потенциалов для занятий физической культурой и спортом для всех категорий населения. Необходимо отдавать предпочтение повышению двигательной активности женщин, поскольку они менее обучены и отличаются большей необходимостью к вовлечению организованной физической деятельностью [5].

На сегодняшний день имеется огромное количество тренировок различной направленности: аэробной, силовой, психорегулирующей, предлагаемых современными фитнес-клубами [3, 7]. Наиболее популярной из восточных оздоровительных систем является хатха-йога. Хатха-йога – это современное направление йоги, в содержание которого входит комплекс упражнений, который включает в себя не только физические упражнения, но и создание баланса между телом и разумом [1].

Базой для проведения эксперимента выступил фитнес-центр «Дом физкультурника» в городе Краснодаре. Участвовало 32 женщины, которые были разделены на две группы – экспериментальную и контрольную. Занятия хатха-йогой включали выполнение асан в сочетании с мышечным напряжением, с использованием специальных дыхательных техник. Цель подготовительной части занятия заключалась в постановке правильного дыхания, разогревания мышц и связок, использовались энергетические асаны.

В основную часть мы включили блоки различных асан: силовые, перевернутые, сдавливающие. Применялись упражнения «полного йоговского дыхания» и «пранаямы». Заключительная часть включала блок релаксации, предназначенного для устранения стресса, психорегуляторные, дыхательные восстановительные упражнения. В контрольной группе женщинам были предложены занятия фитнесом, включающие аэробную, силовую и психорегулирующую части.

Целью педагогического эксперимента, проводимого шесть месяцев, было оценить эффективность разработанной методики применения занятий хатха-йогой с женщинами второго зрелого возраста. Оценка функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем женщин производилась следующими тестами: пробы Штанге и Генчи, ЧСС и ЧД.

Первоначальное тестирование не выявило статистически значимых различий между исследуемыми показателями контрольной и экспериментальной групп. За время эксперимента отмечены следующие достоверные изменения по изучаемым показателям у женщин экспериментальной группы – время задержки дыхания на вдохе и на выдохе повысилось, ЧСС и ЧД снизилось ($p < 0,05$). Эти результаты, по нашему мнению, указывают на положительную экспериментальную работу. В контрольной группе женщины также продемонстрировали позитивные изменения в оценке функционального состояния, однако результаты были недостоверны ($p > 0,05$).

Результаты исследования демонстрируют эффективность занятий хатха-йогой, что говорит о возможности использования их в процессе физического воспитания женщин второго зрелого возраста.

Литература:

1. Дворкин Л.С. Влияние занятий хатха-йогой на функциональное и физическое состояние пожилых людей / Л.С. Дворкин, Е.И. Ончукова, М.В. Одегал // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 5(60). – С. 64-70.
2. 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: КГУФКСТ, 2017. – С. 65-107.
3. Михайлюк Д.О. Система Пилатес как способ обретения мышечного и психического баланса / Д.О. Михайлюк, Н.И. Романенко // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2019 г.). – Краснодар: КГУФКСТ. – Часть 2. – С. 267.
4. Ончукова Е.И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий / Е.И. Ончукова. – Краснодар, 2018. – 105 с.
5. Распоряжение Правительства РФ от 30 апреля 2019 г. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г.
6. 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.
7. Трофимова О.С. Дыхательные практики в йоге как эффективное средство развития физических способностей девушек / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, В.В. Фоменко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2019. – №1. – С. 231-232.

УДК: 613.67

ВЫЯВЛЕНИЕ СКРЫТЫХ ПАТОЛОГИЙ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПРОХОДЯЩИХ СРОЧНУЮ СЛУЖБУ

Преподаватель Е.А. Иващенко

Кандидат биологических наук, доцент С.П. Лавриченко

Кафедра адаптивной физической культуры

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

*Контактная информация для переписки: 350015. г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: e_arkadevna@mail.ru*

Аннотация. Исследование направлено на определение скрытых патологий у лиц, проходящих срочную службу в рядах Вооруженных сил Российской Федерации. На основе анализа медицинских карт посредством рангового распределения определены наиболее распространенные отклонения в состоянии здоровья у данного контингента. Произведено сравнение с аналогичными данными, представленными в литературе по лицам допризывного возраста.

Ключевые слова: военнослужащие срочной службы, состояние здоровья, часто встречающиеся патологии;

Для комплектования Вооруженных сил большое значение имеет не только количество юношей призывного возраста, но и качество данного контингента. Научные исследования показывают, что в состоянии здоровья граждан призывного возраста имеется тенденция к росту практически по всем классам болезней первичной и общей заболеваемости [3]. В общей структуре заболеваний важное значение имеют скрытые патологии. В период постановки на учет и даже в момент призыва они остаются не выявленными и проявляются уже в период службы.

Целью данной работы являлось изучить ключевые тенденции состояния здоровья военнослужащих по призыву и выявить наиболее часто встречающиеся патологии, не получающие должного внимания на допризывном этапе диагностики.

На основе анализа 114 медицинских карт военнослужащих срочной службы выстроено ранговое распределение различных ОВЗ в общей структуре заболеваемости у служащих срочной службы. Полученные данные были сравнены с данными лиц допризывного возраста, опубликованными в литературе.

Критерии для рангового распределения были заимствованы из отчетных форм медицинских учреждений. Также приняты во внимание работы А.Н. Линченко с коллегами [1, 2].

При изучении указанной работы мы обратили внимание на тот факт, что с возрастом на 8% снижается доля лиц, отнесенных к I группе (здоровые), и на

13% увеличивается доля подростков и юношей, имеющих хроническую патологию.

По результатам собственного исследования мы получили результаты ранжирования заболеваний у солдат срочной службы. Представляет интерес рассмотреть их в сравнении с данным по контингенту лиц допризывного возраста, описанными в литературе [1, 2].

Установлено, что опорно-двигательные нарушения весьма актуальны – и у призывников, и у служащих срочной службы они на первом месте. Болезни нервной системы имеют средние ранги в обеих группах. У представителей обеих групп наиболее низкие ранги имеют нарушения в мочеполовой сфере, а также заболевания кожи и подкожно-жировой клетчатки. По-видимому, это связано с возрастом – для молодых мужчин они нехарактерны. Наибольший интерес вызывают различия по показателям сердечно-сосудистой деятельности и психическим заболеваниям, обнаруженные между допризывниками и служащими срочной службы. У первых сердечно-сосудистые заболевания имеют невысокий шестой ранг, а у вторых находятся практически на вершине списка (второй ранг). Мы объясняем это тем, что колоссальное влияние оказывает образ жизни, который существенно изменяется при несении воинской повинности. В частности имеет место значительный прирост физических нагрузок, что провоцирует проявление клинических симптомов. Скрытые и ранее не диагностированные заболевания проявляются. У допризывников психические заболевания имеют довольно высокий – четвертый – ранг. А у призванных на службу – восьмой, то есть практически незначительный. Вероятно, призывники, входившие в данную группу, в итоге не были допущены к службе в армии. Естественно, что их процент среди служащих был весьма небольшим. Две оставшиеся сферы ОВЗ – болезни органов дыхания и болезни органов пищеварения – остались, практически на своих позициях: дыхательные в начале, а пищеварительные – в конце списка.

Важно отметить, что у общей массы служащих срочной службы, наибольший процент в структуре выявленных отклонений в состоянии здоровья составляют заболевания сердечно-сосудистой системы, которые до начала службы столь массово и углублено не диагностировались.

Литература:

1. Линченко С.Н. Состояние здоровья и качества жизни граждан призывного возраста как базис для оптимизации их медицинского обеспечения / С.Н. Линченко, В.К. Согияйнен, Л.П. Чичерин // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н.А. Семашко. – 2018. – № 4. – С. 72-76.

2. Линченко С.Н. Анализ эффективности медицинского обеспечения подростков и юношей Краснодарского края, подлежащих призыву на военную службу / С.Н. Линченко, Д.В. Пухняк, В.И. Хмелик, Г.В. Грушко // Кубан. науч. медиц. вестник. – 2015. – № 5. – С. 90-94.

3. Согияйнен А.А. Пути совершенствования реализации Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе / А.А. Согияйнен, Л.П. Чичерин, В.О. Щепин // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2017. – № 1. – С. 29-33.

УДК: 796.01:577.01

АНАЛИЗ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО И ПИЩЕВОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Кандидат биологических наук, доцент А.А. Колесникова¹

Доктор биологических наук, профессор Н.К. Артемьева¹

Старший тренер по эстетической гимнастике А.В. Ежова²

¹*Кафедра биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

²*Академия гимнастики «Аура»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: calan@mail.ru*

Аннотация. В работе проведен анализ энергетического и пищевого статуса спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой. Выявлены нарушения в фактических рационах питания юных гимнасток, что требует проведения организационных мероприятий по оптимизации питания.

Ключевые слова: энергетический статус, пищевой статус, юные гимнастки, эстетическая гимнастика.

В настоящее время эстетическая гимнастика – один из популярных видов спорта для девочек. Питание гимнасток радикально отличается от питания детей, не занимающихся спортом. Продукты подбираются таким образом, чтобы организм юной гимнастки в достаточном количестве получал все необходимые для роста и развития питательные вещества. В то же время нельзя допустить избытка калорий, ведь это чревато появлением лишнего веса, что отдаляет юных спортсменок от «идеальных» параметров, а недостаток калорий приводит к снижению как умственной, так и физической работоспособности. Поэтому проблема особенностей фактического питания именно на этапе начальной подготовки является актуальной на сегодняшний день [1, 2, 3].

Цель исследования – изучить индивидуальные энергозатраты и адекватность фактического питания юных гимнасток.

В исследовании приняли участие 15 юных спортсменок (5-6 лет), занимающихся эстетической гимнастикой, которые являются воспитанницами академии гимнастики «Аура», в течение одного микроцикла на этапе начальной подготовки.

Результаты исследований показали, что основные суточные энергозатраты приходились на спортивно-тренировочные занятия – 20,8%, бытовую деятельность 10,8% и игровая деятельность 18,8%. Умственная работа составляла 10,8% (гимнастки находятся в возрасте усиленной подготовки к школе), сон 33%.

Проанализировав анкеты учета физической активности и фактического питания, были сделаны выводы, что средние энергозатраты в сутки составили

2382,9±47,6 ккал, при этом фактическое суточное обеспечение энергией на 898,85 ккал меньше, и составляет 1484,05±88,5 ккал.

Также наблюдается разница между показателями фактического и рекомендуемого энергообеспечения, которое для детей 5-6 лет составляет 1800 ккал в сутки [4, 5]. Данная величина на 315,95 ккал больше фактического суточного поступления энергии вместе с пищей.

Таким образом, учитывая возраст спортсменок и особенности их тренировочных занятий, необходимо индивидуально подходить к организации их питания [1].

Оценка химического состава изучаемых рационов позволила установить количественные нарушения и несоответствие отдельных ингредиентов индивидуальным физиологическим нормам для представителей данной специализации.

У исследуемой нами группы фактическое потребление белка находится в пределах нормы, но имеется незначительная разница в 3,75 г. Фактическое потребление жиров составляет 53,1 г, то есть меньше рекомендуемой на 6,9 г. Анализ химического состава рационов питания гимнасток по основным пищевым веществам показал, что характерным для них является сниженное содержание именно углеводов, дефицит которых в среднем – 65,5 г. Углеводы – основной энергетический материал. Данный компонент – основной субстрат для физической деятельности, характерной такому виду спорта, как гимнастика.

Приведенный материал по анализу фактических рационов питания юных гимнасток свидетельствует о нарушениях принципов рационального сбалансированного питания. Это диктует необходимость проведения организационных мероприятий по оптимизации питания спортсменок. Для этого в соответствии с направленностью тренировки и суточными энергозатратами каждой гимнастки должен составляться рацион питания, удовлетворяющий потребностям организма как по энергетической ценности, так и по общему количеству и соотношению основных пищевых веществ. Только в этом случае питание спортсменок может стать эффективным фактором повышения работоспособности и роста спортивных результатов [1].

Литература:

1. Ежова А.В. Оптимизация рационов питания юных спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой, на этапе начальной подготовки: Выпускная квалификационная работа (бакалаврская работа). – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 55 с.
2. Капустина А.А. Изменение компонентного состава массы тела и функционального состояния велосипедистов на фоне приема специализированного напитка / А.А. Капустина, А.А. Тарасенко, Н.К. Артемьева, С.Н. Щеглов // Политематический сетевой электронный научный журнал КубГАУ, 2012. – № 76. – С. 324-332.
3. Конеева Е.В. Эстетическая гимнастика: история, техника, правила соревнований: учебное пособие / Е.В. Конеева, Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова. – М.: Прометей, 2013. – 170 с.
4. Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 624 с.
5. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации: – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009. – 36 с.

УДК: 796.035-053.8

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА В ЗАНЯТИЯХ С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Кандидат педагогических наук, доцент О.Г. Лызарь
Магистрант А.А. Белый

Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161
e-mail: lyzarO252@yandex.ru

Аннотация. В представленных материалах рассматривается результативность использования средств аквафитнеса в занятиях с лицами пожилого возраста. Представлены результаты исследования, позволяющие судить об эффективности применения средств аквафитнеса в формате фитнес-классов и их воздействия на показатели физического состояния лиц пожилого возраста.

Ключевые слова: средства аквафитнеса, физическое состояние пожилых людей, состояние здоровья, положительное воздействие занятий.

Увеличение количества людей, занимающимися различными вариантами бега и прыжков привело к возрастанию числа случаев выявленного травматизма. Из-за ухудшения состояния суставов после таких занятий значительно увеличилось количество людей, прекративших занятия. Многочисленные научные исследования последних лет о преимуществах тренировок в воде изменили их имидж и подтвердили данные о способности упражнений в воде помогать людям всех возрастов и уровней подготовленности. Благодаря этому упражнения в воде стали основным предпочтительным вариантом занятий физическими упражнениями в той части общества, где по прежнему сознательно относятся к своему здоровью и физическому состоянию [1, 4].

Новые тенденции научно обоснованных программ устраняют разрывы между молодыми и пожилыми людьми, а также между малоактивными и высококлассными спортсменами. Тренировки в воде улучшают повседневную активность. Согласно научным данным, люди любого возраста и тренированности могут увеличить силу, выносливость и корректировать состав тела благодаря эффективной тренировке в воде [5].

Эксперты сходятся во мнении, что аквафитнес переживает значительный рост из-за изменения демографии, улучшения выбора оборудования и большей осведомленности современного общества. Сосредоточение внимания на составлении программ, расписаний и обучении инструкторов аквафитнеса оборачивается удержанием, рекомендациями и общей удовлетворенностью со стороны занимающихся. Поскольку тренировка в бассейне предполагает дружественную, веселую атмосферу, способствующую взаимоотношениям,

считается, что большему числу специалистов по фитнесу нужно использовать притягательную силу занятий в бассейне [2, 3].

В результате проведенных исследований и реализации комплекса средств аквафитнеса в форме классов определили, что физические свойства воды изменяют ответ организма пожилых людей на физическую нагрузку, являясь основным условием успешного программирования и выполнения тренировочных программ в водной среде.

Систематическое использование рационально организованных занятий аквафитнесом с пожилыми людьми позволяет улучшать функциональное состояние занимающихся по показателям ЧСС и АД, на фоне оптимизации показателей физической подготовленности по состоянию силовых, аэробных, а также координационных способностей. Показатели гибкости мужчин в процессе итогового исследования находились в диапазоне ниже среднего уровня развития, при том, что гибкость позвоночника и плечевого пояса женщин существенно улучшалась. Значительные изменения отмечались в показателях состава тела пожилых людей, где общей тенденцией было снижение жирового компонента массы тела, на фоне стабилизации показателей и незначительного роста мышечного компонента.

Таким образом, анализируя результаты проведенного исследования, определили, что положительное воздействие занятий в классах аквафитнеса не ограничивается одним только улучшением физической подготовленности. Пожилые люди нуждаются в том, чтобы чувствовать себя способными на активные действия, самостоятельными и успешными, а также иметь возможность коммуникации с другими людьми. Занятия в воде в свободной и игровой форме приносят пожилым людям значительную пользу в психологической и социальной сфере. Это отражает повышенный интерес к занятиям в различных классах аквафитнеса.

Литература:

1. Дворкина Н.И. Особенности применения аквааэробики на оздоровительных занятиях с женщинами пожилого возраста / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова, Р.А. Маринович // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава. – 2019. – С. 177-179.
2. Джесси Джоунс С. Старение и двигательная активность / пер. с англ. С. Джесси Джоунс, Дебра Дж. Роуз. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 440 с.
3. Здоровьесберегающее образование: Современные факторы развития: монография / под ред. Н.И. Дворкиной, О.Г. Лызаря. – Самара: ООО «Офорт», 2016. – 205с.
4. Романенко, Н.И. Фитнес в системе физического воспитания населения /Н.И. Романенко, Л.В. Корсакова, О.Н. Оплетева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, 20 мая 2019г. – ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, Чебоксары, 2019. – С. 181-184.
5. Sanders M. Aquatic exercise for better living on land: Impact of shallow-water exercise on older women for performance of activities of daily living (ADL) /М. Sanders // International Journal of Aquatic Research and Education. – 2016. - 10 (1). – P. 1–19.

УДК: 373.103.71

ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Кандидат педагогических наук, доцент **О.Г. Лызарь**

Аспирант **К.П. Цыганкова**

Магистрант **Н.Д. Дзюба**

*Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161
e-mail: lyzaro252@yandex.ru*

Аннотация. В материалах статьи рассматриваются проблемы реализации требований ВФСК ГТО в условиях образовательных организаций. Представлены результаты исследования, характеризующие эффективность применения программ подготовки к выполнению норм комплекса ГТО, позволяющие повышать заинтересованность школьников в занятиях физической культурой и спортом.

Ключевые слова: нормативы ВФСК ГТО, физическая подготовленность школьников, образовательная программа внеурочной деятельности.

Реализуемая в последние годы в Российской Федерации программа государственных требований к уровню физической подготовленности граждан доказала свою высокую эффективность, а проведение летних и зимних фестивалей ГТО позволило значительно повысить степень вовлеченности обучающихся в процедуру выполнения норм ВФСК ГТО [1, 2].

Качественное разнообразие мероприятий, реализуемых в процессе физического воспитания обучающихся, формирует и повышает их заинтересованность в оценке своих физических возможностей. Необходимо отметить, что существенным положительным моментом выступает тот факт, что нормативы ВФСК ГТО носят универсальный характер и применимы для всех возрастных групп школьников, независимо от предпочтений в двигательной активности, состояния здоровья, антропометрических показателей, места проживания и этнической составляющей [3].

В то же время, даже подтвержденная успешность реализуемых программ ВФСК ГТО не может привести к улучшению показателей компетентности старшеклассников в вопросах, связанных с применением средств физического воспитания для повышения уровня здоровья, использования физических упражнений в повседневной деятельности, что в свою очередь не способствует повышению мотивации к занятиям физической культурой и спортом школьников [2, 4].

Проведенное исследование предусматривало реализацию в процессе физического воспитания школьников комплексного и компетентностно-

ориентированного подходов к применению средств физической культуры и спорта в рамках реализации положений основной образовательной программы по физической культуре в сочетании с использованием образовательной программы внеурочной деятельности «Игровое ГТО».

В результате реализации программного материала основной и внеурочной программ получили результаты, позволяющие судить о значительном росте уровня физической подготовленности обучающихся экспериментальной группы по показателям, составляющим основу обязательного тестирования, в том числе по силовым показателям на 34,2%, общей выносливости на 13,7%, гибкости на 16,7%.

Изменения физической подготовленности обучающихся контрольной группы, выявленные в процессе тестирования, носили существенный и достоверный характер лишь по показателям, характеризующим уровень развития силовых способностей. Данные о состоянии развития гибкости и общей выносливости свидетельствовали о выявленной тенденции к их улучшению.

Положительной стороной оценки уровня развития физических качеств обучающихся, основанной на использовании норм ВФСК ГТО, считаем возможность получения знаков отличия по итогам тестирования, проводимого в рамках учебного процесса в образовательной организации, что явилось значительным мотивирующим фактором для школьников.

Таким образом, реализация основных положений ВФСК ГТО и программы тестирования физической подготовленности обучающихся старших классов с использованием нормативной базы комплекса ГТО способствует существенному улучшению уровня физической подготовленности на фоне повышения успешности выполнения нормативов, соответствующих золотому и серебряному знакам отличия.

Литература:

1. Аршинник С.П. Использование данных мониторинга физической подготовленности для подготовки школьников к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка, [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (158). – С. 22-28.

2. Готов к труду и обороне: история и современность: монография / Г.Д. Алексанянц, О.Г. Лызарь, К.П. Валл [и др.] под ред. Ю.Д. Овчинникова. – Самара: НИЦ «Поволжская Научная корпорация», 2017. – 131 с.

3. Дворкина Н.И. Подготовка подростков 13-15 лет к сдаче норм комплекса ГТО на основе атлетической гимнастики / Н.И. Дворкина // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта, 30-31 мая 2018. – С. 396-401.

4. Романенко Н.И. Мотивация мужчин к занятиям физической культурой в рамках подготовки нормативов комплекса ГТО / Н.И. Романенко, А.Ю. Гончаров // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология. – Сборник научных трудов: – РИО ГПА, 2018. г. Ялта. – Выпуск 59. – Ч. 4. – С. 180-186.

УДК: 799.322.2

ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ СПОРТСМЕНАМИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИМИСЯ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

Кандидат биологических наук, доцент М.В. Малука
Магистрант Е.М. Игнатенко

Кафедра физиологии

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: mvmaluka@mail.ru*

Аннотация. В работе представлены данные сенсомоторных реакций у стрелков из лука.

Ключевые слова: стрельба из лука, сенсомоторные реакции.

В настоящее время стрелковый спорт приобретает все большую популярность. Стрельба – не только старейшая олимпийская дисциплина и самостоятельный вид спорта, но и часть спортивного многоборья (современное пятиборье, троеборье, биатлон и др.).

В подготовке стрелков важно развитие скоростных способностей, характеризующихся функциональным состоянием ЦНС, позволяющих выполнять определенные действия за минимальный промежуток времени. В стрелковом спорте спортсмен должен максимально быстро и точно реагировать на внезапные раздражители, а также попадать по мишени с минимальным количеством промахов. Тестирование сенсомоторных реакций используется учеными для оценки сенсорных и моторных функций, функционального состояния ЦНС [1, 5], психофизиологических и когнитивных процессов [7]. Восприятие времени связано с генетически обусловленными особенностями человека, функциональным состоянием, возрастом, а также спортивной специализацией и квалификацией. В научной литературе сведения о функциональных показателях организма стрелков из лука малочисленны. В связи с этим целью данной работы явилось исследование сенсомоторных реакций квалифицированных спортсменов, специализирующихся в стрельбе из лука.

В исследовании приняли участие 20 стрелков, занимающихся в МАУ «СШ Победа» в г. Новороссийск и МБУ МОГК «СШ №2» г. Краснодар. В первую группу вошли спортсмены 15-16 лет, имеющие первый спортивный разряд, во вторую - кандидаты в мастера спорта (18-19 лет).

В настоящее время все большее подтверждение и использование в профессиональном спорте находят научные данные о прямой связи успешности в спортивной деятельности и развитии времени простых и сложных сенсомоторных реакций [4, 6]. Показатели латентного времени простой двигательной реакции (ЛВДР) на свет у первой исследуемой группы были равны $208 \pm 8,3$ мс, во второй группе – $180 \pm 1,5$ мс. Время простой

сенсомоторной реакции на звук в первой группе составило $182 \pm 2,4$ мс, во второй группе – $168 \pm 2,2$ мс. Время сложной сенсомоторной реакции на движущийся объект (РДО, мс) в первой группе было $182 \pm 2,1$ мс, спортсмены второй группы показали лучший результат – $165 \pm 2,5$ мс. Время реакции выбора (ВРВ, мс) в сравнении с простой зрительно-моторной реакцией всегда больше, что связано с включением в работу значительного количества нейрональных структур и центров [2]. ВРВ у спортсменов первой группы составило $365 \pm 3,1$ мс, второй – $343 \pm 2,9$ мс. Под влиянием занятий спортом время сложной реакции уменьшается, но увеличивается при утомлении. Время РДО и ВРВ может быть включено в перечень модельных характеристик квалифицированных спортсменов в отдельных видах спорта [3].

Таким образом, спортсмены второй группы показали более высокие результаты сенсомоторных реакций по сравнению со стрелками, имеющими более низкую квалификацию. Полученные данные можно использовать для оценки функционального состояния ЦНС спортсмена, индивидуализации тренировочного процесса, улучшения спортивного результата.

Литература:

1. Игнатова Ю.П. Зрительно-моторные реакции как индикатор функционального состояния центральной нервной системы / Ю.П. Игнатова, И.И. Макарова, К.Н. Яковлева, А.В. Аксенова // Медико-биологический журнал. – 2019. – №3. – С. 38.
2. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Изд-во Питер, 2005. – 416 с.
3. Корягина Ю.В. Хронобиологические особенности адаптации к занятиям различными видами спорта / Ю.В. Корягина // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №7. – С. 24 – 28.
4. Лисовский А.Ф. Контроль уровня динамики показателей специфических зрительно-моторных реакций у спортсменов-горнолыжников с применением компьютерной методики / А.Ф. Лисовский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №9. – С. 70-75.
5. Нехорошкова А.Н. Сенсомоторные реакции в психофизиологических исследованиях (обзор) / А.Н. Нехорошкова, А.В. Грибанов, И.С. Депутат // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия Медико-биологические науки. – 2015. – №1. – С. 38-48.
6. Орлова Н.А. Время реакции как показатель координационной сложности физического упражнения / Н.А. Орлова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №3. – С. 54-58.
7. Сергиенко Е.А. Современное исследование когнитивных процессов / Е.А. Сергиенко // Психолог. журн. – 2002. – Т. 23. – № 2. – С. 19-35.

УДК: 796.853.23

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

Кандидат биологических наук, доцент М.В. Малука

Кандидат биологических наук, доцент А.С. Гронская

Кандидат биологических наук, доцент Я.Е. Бугаец

Кандидат биологических наук, преподаватель Т.А. Исаенко

Кафедра физиологии

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,

e-mail: mmaluka@kgufkst.ru

Аннотация. Дзюдо – один из наиболее развивающихся видов спорта, а женское дзюдо прочно удерживает свои позиции и интерес зрителей. В подготовке спортсменов значительную роль играет комплексный контроль за состоянием ведущих систем организма. Экспериментальных данных о физической работоспособности девушек, занимающихся дзюдо, практически нет.

Ключевые слова: общая физическая работоспособность, специальная физическая работоспособность, девушки-дзюдоистки.

С каждым годом возрастает интерес к женскому дзюдо, и количество девушек, приходящих в этот вид борьбы, постоянно растет. Следовательно, увеличивается число научных работ, посвященных проблемам подготовки в женском дзюдо [2, 3, 4, 5, 7, 8]. Более подробное изучение проблемы позволило сделать заключение о недостаточности экспериментальных данных о физической работоспособности девушек-дзюдоисток [4, 6], несмотря на то, что она является интегральным показателем, обуславливающим комплексный подход для оценки функционального состояния систем организма [1]. Это определяет актуальность проведения исследования различных видов физической работоспособности у спортсменок-дзюдоисток.

Для проведения обследования было сформировано две группы: первую составили девушки-дзюдоистки, вторую (контрольную) группу – девушки, не занимающиеся в спортивных секциях. Средний возраст обследуемых 18 ± 2 лет. Средний вес – $62,48 \pm 16,82$ кг. Исследование проводилось на подготовительном этапе 2020 г., при подготовке к чемпионату ЮФО.

Для оценки общей физической работоспособности использовали тест PWC_{170} . Диапазон показателей PWC_{170} в группе девушек-спортсменок составил от 1250,0 до 1667,2 кГм/мин ($1306,9 \pm 388,9$ кГм/мин). Согласно нормативным данным, это соответствует высокому уровню общей физической работоспособности для спортсменок исследуемой возрастной группы. У нетренированных девушек результаты PWC_{170} находились в промежутке от 550,0 до 700,0 кГм/мин ($650,1 \pm 106,07$ кГм/мин), что ниже, чем у дзюдоисток

($p < 0,05$). Расчет относительной величины PWC_{170} у тренированных девушек также выявил высокий уровень физической работоспособности. Результаты проявились в интервале от 16,8 до 32,07 кГм/мин/кг ($18 \pm 3,8$ кГм/мин) [8]. В контрольной группе величина относительной физической работоспособности варьировала от 8,56 до 11,8 кГм/мин/кг ($8,98 \pm 0,35$), что соответствует норме для возрастной группы. Расчет величины физической работоспособности основан на показателях ЧСС. До начала нагрузки после разминки ЧСС составляла от 70 до 96 мин⁻¹ ($81,9 \pm 8,4$), после первой нагрузки была от 95 до 130 мин⁻¹ ($106,4 \pm 9,8$), после второй нагрузки закономерно увеличивалась до $143,5 \pm 12,9$ мин⁻¹ (диапазон значений от 130 до 154 мин⁻¹).

Уровень специальной подготовленности девушек, занимающихся дзюдо, определяли в тесте «Броски борцовского манекена и спурт» по А.Г. Бурындину. Результат рассчитан на основе числа бросков и ЧСС. Он составил в среднем $12,5 \pm 2,6$ балла (от 12,5 до 16,2 балла), что соответствует отличному уровню специальной подготовленности девушек-дзюдоисток. Индекс, отражающий функциональное состояние спортсменок, после проведения специфического теста SJFT составил от 5,0 до 7,75 балла ($5,87 \pm 1,94$). Это отражает значения ниже среднего. Хорошим результатом будет показатель в интервале 10-11 баллов [8].

Полученные в ходе исследования данные были индивидуализированы, помогли скорректировать тренировочную нагрузку, в результате чего на соревнованиях девушки показали хорошие результаты. Среднестатистические данные не отвечают требованиям объективности. Поэтому среди усредненных показателей необходимо выделять спортсменок с самыми высокими и низкими результатами. При индивидуальном анализе тренер видит потенциал каждой девушки-дзюдоистки и учитывает эти факторы в тренировочном процессе.

Литература:

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина. – 1990. – 192 с.
2. Белов А.В. Начальное обучение дзюдоисток технике борьбы: автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб, 2000. – 24 с.
3. Вершинин М.А. Влияние занятий дзюдо на развитие волевых качеств юных спортсменов / М.А. Вершинин, А.С. Яковлев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2011. – №2. – С. 77-83.
4. Иорданская Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений: проблемы полового диморфизма: [монография] / Ф.А. Иорданская. – Москва: Сов. спорт, 2012. – 256 с.
5. Рузиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Москва, 1999. – 30 с.
6. Солодков А.С. Физическая работоспособность спортсмена: лекция / А.С. Солодков. – СПб.: [б. и.], 1995. – 43 с.
7. Тихонова И.В. Педагогические аспекты управления тренировочным процессом в женском дзюдо / И.В. Тихонова, П.Г. Омарова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – Т. 5. – № 2. – С. 123-126.
8. Элипханов С.Б. Силовая подготовка дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2012. – 7 с.

УДК: 796.853.23-056.262

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗРАБОТКИ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ ДЛЯ НЕЗРЯЧИХ НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО

Кандидат педагогических наук, доцент М.В. Махинова¹
Преподаватель Е.А. Иващенко²

¹ Кафедра теории, истории и методики физической культуры

² Кафедра адаптивной физической культуры

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Контактная информация для переписки: 350015. г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: e_arkadevna@mail.ru

Аннотация. В работе представлена характеристика социально-значимой программы обучения с помощью специального учебного пособия для незрячих детей и взрослых основам дзюдо. Описаны перспективы разработки практических аудиопособий, направленных на формирование у лиц с нарушением зрения базовых знаний, умений и навыков в адаптивном спорте.

Ключевые слова: слепые, спортсмены, дзюдо, обучение.

Занятость лиц с нарушениями зрения в социально-значимых проектах на сегодняшний день невелика. Многие слепые и слабовидящие имеют желание реализоваться в спортивной сфере [1]. Имеется ряд сообществ энтузиастов, готовых помочь им в этом. Однако значительным препятствием этому является недостаточно высокий уровень развития инфраструктуры, отсутствие подходящих для данного контингента учебных пособий. Известно, что процесс обучения двигательным действиям слепых и слабовидящих спортсменов имеет свои методические особенности [3].

С целью поиска решения данной проблемы была разработана и реализована социально-значимая программа «Мир равных возможностей», в которой на примере обучения слепых детей основам дзюдо апробировано несколько методов демонстрации обучающих материалов.

Проект был реализован в три этапа.

На 1 этапе проводилось анкетирование членов ВОС, инвалидов по зрению разного возраста по вопросам:

- имеется ли желание заниматься спортом из разряда контактных единоборств;
- есть ли возможность по состоянию здоровья (медицинское заключение) заниматься таким видом;
- - вызывает ли интерес занятия дзюдо.

На 2 этапе были проведены следующие мероприятия:

- создание, выпуск и тиражирование методического пособия (наглядного пособия и аудиозаписи к нему на диске) для инвалидов по зрению, желающих освоить основы борьбы дзюдо [2];

– создание в библиотеке спортивного вуза уникального фонда методических материалов для подготовки незрячих спортсменов.

3 этап включал в себя проведение совместных агитаций с Краснодарской краевой организацией инвалидов «Всероссийское Ордена Трудового Красного Знамени общество слепых» по привлечению в спортивные секции для занятий дзюдо инвалидов по зрению; взаимодействие с клубами инвалидов; взаимодействие со Всероссийской федерацией паралимпийского дзюдо; взаимодействие с детскими юношескими спортивными школами инвалидов.

Посредством обратной связи от участников проекта было установлено, что разработанная программа отличается рядом положительных эффектов. Так, внедрение пособия в практику тренировки повышает эффективность работы тренера на начальном этапе спортивной подготовки. В результате этого большее количество незрячих детей и юношей могут заниматься спортом. Занятия борьбой дзюдо (или «Мягкий путь») помогают им легче адаптироваться к пространству, активно участвовать в жизни коллектива, развивать физические и интеллектуальные способности, обретать уверенность в себе. В широкой перспективе реализация подобных проектов способна помочь молодежи с проблемами зрения не отставать от своих зрячих сверстников в возможностях получения спортивных навыков. У инвалидов появится стремление к развитию тех способностей и склонностей, которые могут способствовать максимальной спортивной самореализации. Выпуск пособий и снабжение ими библиотек вузов физкультурного профиля предоставит возможность студентам и слушателям с ограниченными возможностями по зрению повышать свой образовательный уровень.

Таким образом, на примере данного проекта видна целесообразность разработки специальных обучающих пособий для незрячих по избранным видам спорта. Создание комплексных обучающих пособий по избранным видам спорта может служить средством социальной адаптации инвалидов по зрению, их привлечению к полноценной жизни в обществе. Подобные проекты должны быть направлены на укрепление здоровья детей и взрослых с ограниченными возможностями, обретение ими уверенности в себе, раскрытие спортивных способностей и талантов и стимуляцию развития спорта слепых.

Литература:

1. Кильсенбаев Э.Р. Социальная реабилитация инвалидов с нарушениями зрения / Э.Р. Кильсенбаев // Международный научный журнал «Инновационная наука». – №12/3. – 2016. – С. 135-136.
2. Мягкий путь: дзюдо для незрячих [Электронный ресурс]: аудиопособие. – Краснодар, 2013 – Электрон. опт. диск (CD-ROM).
3. Тихонова И.В. Методические особенности построения процесса обучения двигательным действиям слабовидящих и слепых юных дзюдоистов / И.В. Тихонова, А.В. Шевченко, Ю.М. Схалыхо и др. // Физическая культура и спорт, наука и практика. – 2019. – №2. – С. 63-64.

УДК: 796.417.2

СЕМЕЙНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТЕ НА ПРИМЕРЕ СЕМЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ

Кандидат биологических наук, доцент **О.В. Маякова**
Кандидат биологических наук, доцент **Ю.А. Кудряшова**

Кафедра анатомии и спортивной медицины

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: ykudrashova@mail.ru*

Аннотация. В статье представлен анализ генеалогических исследований семей спортсменов, специализирующихся в акробатике. Проведен сравнительный анализ семей спортсменов различной квалификации. Выявлено, что спортивные семьи, обладающие высокими спортивными результатами, являются маркерами спортивных задатков следующих поколений, особенно важным прогностическим критерием является наследственное влияние пробандов второго поколения (отец, мать). Изучение генетической обусловленности, закономерностей наследования критериев спортивного отбора открывает новые перспективы для выявления одаренных спортсменов на современном этапе развития теории и практики спорта.

Ключевые слова: генеалогические исследования, спортивные семьи, спортсменки, специализирующиеся в акробатике.

Современный спортивный отбор представляет собой многоступенчатый процесс с пошаговой коррекцией прогноза успешности, с учетом генетически присущей спортсмену скорости адаптации к специализированным нагрузкам.

Для успешного фенотипического развития тренированности спортсменов необходим выбор спортивной специализации и стиля соревновательной деятельности, адекватных генетическим особенностям. Такой подход может обеспечить высокие результаты на уровне спорта высших достижений и сохранение здоровья спортсмена. Основой генетического маркирования является положение о том, что, ген, кодирующий определенное свойство, проявляющееся на биохимическом уровне, тесно сцеплен с другим геном (маркером), формирующим внешний легко наблюдаемый признак. При сцеплении генов контролируемые ими признаки проявляются в фенотипе и наследуются вместе. Ген-маркер может быть плейотропным и влиять на проявление группы признаков (2). Одним из генетических маркеров, позволяющих выявить одаренных детей, – явление семейной наследственности. Метод является достаточно информативным на первом этапе спортивного отбора [1, 3].

Предмет представленного фрагмента исследования – явление семейной наследственности у спортсменов, специализирующихся в акробатике. Объект исследования – родословные спортсменов, структура семьи, индекс семейственности. Изучили особенности семей спортсменов, специализирующихся в акробатике, определили индекс семейственности, обосновали возможность изучения полигенного признака как одного комплексного признака. Исследования проводились на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Обследованы студенты, обучающиеся на факультете

спорта, спортсменки высокой спортивной квалификации (ЗМС и МС), специализирующиеся в акробатике. Для решения поставленных задач использованы следующие методы: генеалогический (родословный) метод, sibсов, семейный.

Изучение семей спортсменов позволило получить информацию о наследственных детерминантах спортивного фенотипа. Выявлено, что у высококвалифицированных акробатов отцы – мастера спорта составили 25,6%, матери – 26,6%, братья – 22%, сестры – 24,2%. При этом у низкоквалифицированных спортсменов-акробатов отцы – мастера спорта составили 3%, матери – 7%, братья 4,7%, сестры 9,8%.

Анализ результатов анкетирования показал, что спортивная активность и двигательные способности родителей высококвалифицированных спортсменов выше по сравнению с семьями контрольной группы. Так, у акробатов высокой квалификации в 20% случаев отцы и матери занимались массовой физической культурой и массовыми видами спорта, а родители, не занимающиеся спортом и физической культурой, составили всего – 5,5%. Родители, не занимающиеся профессионально спортом в молодости и в зрелые годы, предпочитали преимущественно активные виды отдыха и занимались физическим трудом.

Пробанды первого поколения (дедушки и бабушки) не имели высоких спортивных разрядов, проживали в сельской местности и занимались физическим трудом. Высокие достижения в спорте отмечены у sibсов женского пола, по линии матери они составили 16,2 %, по линии отца – 9 %.

Проведенное исследование показало, что в составе семей спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в акробатике, имеется значительное число родственников, являющихся спортсменами высокой квалификации, специализирующимися в различных видах спорта. Также выявлено, что члены семьи, не занимающиеся спортом на высоком уровне, тем не менее имели высокий уровень свободной двигательной активности (туризм, плавание, велоспорт, фитнес-тренировки и т.д.).

Важным аспектом исследования является вывод о том, что высокие достижения у спортсменов-акробатов чаще встречались в смежных поколениях: дети – родители, т.е. если родители имели высокий спортивный разряд, то дети в 50% случаев также достигали высоких спортивных результатов. Данный факт необходимо учитывать тренерам детско-юношеских спортивных школ на первом этапе спортивного отбора.

Таким образом, спортивные семьи, обладающие высокими спортивными результатами, являются маркерами спортивных задатков следующих поколений, особенно важным прогностическим критерием является наследственное влияние пробандов второго поколения (отец, мать).

Литература:

1. Губа В.П. Технология интегрального изучения одаренности детей для занятий различными видами деятельности. // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста», выпуск № 5 / 2016 Учебно-методическое пособие. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета. – 2015. – 92 с.
2. Пашинская Л.Д. Спортивная генетика: к какому типу физических нагрузок предрасположен Ваш организм? // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития». – СПб., 2016. – 241 с.
3. Моссе И.Б. Молекулярногенетические технологии в спорте высших достижений // Наука в Олимпийском спорте. – №1. – 2015. – 43 с.

УДК: 796.035-055.2

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Преподаватель Я.А. Никитина

Доктор педагогических наук, доцент С.А. Хазова

Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

Контактная информация для переписки: 350015 г. Краснодар, ул. Буденного, 161,

e-mail: yas8102@yandex.ru

Аннотация. В работе представлены результаты анкетирования женщин предпенсионного возраста, направленного на определение их отношения к собственному здоровью и особенностей деятельности по поддержанию здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, женщины предпенсионного возраста, состояние здоровья.

Для выявления уровня сформированности здорового образа жизни у женщин предпенсионного возраста было проведено констатирующее исследование, в котором приняли участие 100 женщин в возрасте 50-60 лет. При проведении диагностики была использована анкета «Здоровый образ жизни», вопросы которой позволяют определить отношение респондентов к собственному здоровью и поддержанию здорового образа жизни [3].

Респонденты были разделены на подгруппы по возрасту (В1 – 50-55 лет, В2 – 56-60 лет), по семейному статусу (С1 – замужем, не замужем; С2 – есть внуки, нет внуков). Достоверность различий между результатами определялась с помощью критерия ϕ^* – углового преобразования Фишера. Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы [1].

По показателю самооценки физического здоровья группы В1 и В2 не отличаются друг от друга по количеству респондентов с хорошим (20% и 30% соответственно $p \geq 0,05$) уровнем. При этом в группе В1 достоверно больше женщин, оценивающих свое здоровье как среднее (80% и 60% соответственно, $p \leq 0,05$), кроме того, в группе В2 есть респонденты, которые оценили уровень своего здоровья как плохой (10%). По статусу 1 количество женщин, оценивающих свое здоровье как хорошее, не различается у замужних и незамужних (37,5% и 25% соответственно, $p \geq 0,05$). Однако среди незамужних испытуемых достоверно больше выбрали средний уровень (50% и 75% соответственно, $p \leq 0,05$), а в группе замужних обнаружены женщины с низким уровнем здоровья (12,5%).

По показателю внимания к своему здоровью (вопрос «Следите ли вы за своим здоровьем?») группы В1 и В2 также достоверно не различаются. На данный вопрос получены ответы: «определенно да» – соответственно 27,8% и 31,1% ($p \geq 0,05$); «скорее да» – соответственно 72,7% и 57,8 % ($p \geq 0,05$); «скорее

нет» – соответственно, 0% и 11,1%. Аналогично и по статусу 1 между группами не обнаружено достоверных различий: «определенно да» ответили 25% замужних и 8,4% незамужних женщин ($p \geq 0,05$); «скорее да» – соответственно, 75% и 83,3% ($p \geq 0,05$), «скорее нет» – соответственно, 0% и 8,3%. По статусу 2 женщины, имеющие внуков, склонны больше внимания обращать на свое здоровье; ответ «определенно да» на данный вопрос дали 45,2% женщин, имеющих внуков, и 23,1% – не имеющих ($p \leq 0,05$).

Все женщины, независимо от принадлежности к группе В1 или В2, в большинстве своем осведомлены о возможностях прохождения медицинских осмотров – «скорее да» – соответственно, 54,5 и 42,2 % ($p \geq 0,05$), «скорее нет» – соответственно, 21,8% и 28,9% ($p \geq 0,05$), «определенно нет» – соответственно, 17,5 и 28,9 ($p \leq 0,05$). По статусу 1 – женщины замужние более осведомлены («скорее да» – 60% и 41,1% ($p \leq 0,1$), по остальным вариантам ответов достоверных различий нет). По статусу 2 женщины, имеющие внуков, оказались менее осведомленными: среди них достоверно больше тех, кто выбрал отрицательные ответы на данный вопрос: «скорее нет» (23,6 и 48,8, $p \leq 0,05$) и «определенно нет» (3,6 и 28,8 $p \leq 0,01$).

Таким образом, при организации физкультурно-оздоровительной работы с женщинами предпенсионного возраста их можно рассматривать как однородную группу с точки зрения возраста (50-55-60 лет), семейного положения и наличия внуков. При этом ряд моментов требует специфической организации. В частности, следует особое внимание уделить диагностике уровня здоровья замужних женщин и женщин в возрасте 55-60 лет (поскольку среди них обнаружены респонденты с низким уровнем). Степень внимания женщин к своему здоровью также нельзя считать удовлетворительной, однако она может быть увеличена, если организовать мотивационно-просветительскую работу со всеми категориями рассматриваемых женщин (на потенциальную успешность такой работы указывает значительное количество респондентов, выбравших вариант ответа «скорее да») [2].

Литература:

1. Ончукова Е.И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий / Е.И. Ончукова; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2018. – 105 с.
2. Ончукова Е.И. Рекреационная и реабилитационная деятельность различных групп населения: курс лекций / Е.И. Ончукова. – Краснодар: Экоинвест, 2017. – 86 с.
3. Трофимова О.С. Основы спортивно-оздоровительного мониторинга: учебное пособие / О.С. Трофимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 102 с.

УДК: 796.011.3+796.92

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЛЫЖНЫХ СБОРАХ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Кандидат педагогических наук, доцент В.Б. Парамзин

Старший преподаватель О.С. Васильченко

*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта
и спортивного туризма*

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015 г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: helgavasilchenko@mail.ru*

Аннотация. Проведена оценка изменений показателей, характеризующих устойчивость организма студентов к недостатку кислорода и состояния аппарата внешнего дыхания в условиях среднегорья под воздействием специальной тренировки, выполняемой в процессе занятий по лыжной подготовке.

Ключевые слова: дыхательная система, дыхательные упражнения, респираторная маска.

Дыхание – это физиологический процесс, который подразделяется на внешнее дыхание и внутреннее (клеточное) дыхание. Внешнее дыхание характеризуется переносом газов из легких к тканям организма человека. Установлена взаимосвязь между физической работоспособностью спортсмена и количеством потребляемого им кислорода. Большую роль в этом процессе играют мышцы, с помощью которых осуществляется вдох (инспираторные) и выдох (экспираторные). Цель данной работы заключалась в исследовании изменений устойчивости организма к недостатку кислорода с использованием пробы Штанге, Генчи, Серкина и показателей ЖЕЛ у студентов, выполняющих специальные дыхательные упражнения в процессе лыжных сборов в среднегорье. Недостатком данных тестов является их субъективность, т.е. зависимость от мотивированности испытуемых [1, 2]. Исследования проводились течение 21 дня с группой студентов, в занятия включались специальные дыхательные упражнения, выполняемые три раза в день по 15 минут в конце занятий. Кроме этого, в процессе практических занятий для тренировки межреберных мышц использовалась респираторная маска [5]. Тренировочный процесс планировался таким образом, чтобы происходило постепенное повышение интенсивности и объема физических нагрузок спортсменов. Оптимально спланированное содержание тренировочных занятий в процессе сборов с учетом физического состояния, методов развития и восстановления физических качеств и функциональных систем организма ускоряет процесс акклиматизации к неблагоприятным факторам внешней среды [3, 4, 6, 7]. Анализ результатов тестов, проведенных в начале: волевой коэффициент (по пробе Штанге) (сек) – $36,40 \pm 2,77$; проба Штанге (сек) –

54,50±3,14; проба Генчи (сек) – 30,48± 3,74; проба Серкина – 58,81±5,36, 18,44±1,73, 49,07±4,06; ЖЕЛ (л) – 3,52 ± 0,32 и конце лыжных сборов: волевой коэффициент (по пробе Штанге) (сек) – 33,03± 2,18; проба Штанге (сек) – 50,04±2,97; проба Генчи (сек) – 27,00 ±3,84; проба Серкина – 50,46± 2,87, 20,61± 2,41, 42,35±5,25; ЖЕЛ (л) – 3,97±0,36, позволил охарактеризовать функциональное состояние дыхательной системы студентов обеспечивать удаление образующегося углекислого газа и устойчивость их организма к недостатку кислорода. Результаты тестов показали, что достоверного повышения устойчивости студентов к недостатку кислорода нет, напротив, большинство проб показали снижение уровня задержки дыхания в пробе Штанге на 4,46 сек и снижение уровня волевого коэффициента на 3,37, пробе Генчи – на 3,48сек, пробе Серкина в 1фазе на 8,35 сек и 3 фазе на 6,72 сек. Повышение результатов произошло во второй фазе пробы Серкина (задержка дыхания после нагрузки) на 2,16 сек и показателей жизненной емкости легких на 0,44 л. В результате проведенного тестирования установлено, что исследуемые показатели остались на одном уровне, что свидетельствует о том, что в основном студенты здоровы, но нетренированные. Однако в результате естественного процесса адаптации дыхательной системы занимающихся к нагрузкам, а также под воздействием активных физических занятий наблюдается снижение показателей в тестах. Увеличение задержки дыхания в пробе Серкина на втором этапе сборов говорит об адаптации организма к нагрузке. Проводимые дыхательные упражнения с определенной системой задержки дыхания на вдохе и выдохе позволили укрепить дыхательный аппарат, а выполнение физических упражнений аэробной направленности в респираторных масках укрепило группу мышц, участвующих во вдохе и выдохе, что показало увеличение жизненной емкости легких у студентов.

Литература:

1. Болотин А.Э. Методы исследования физического состояния и резервных возможностей организма у биатлонистов в процессе развития выносливости / А.Э. Болотин, В.Б. Парамзин, В.З. Яцык // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 250-252.
2. Горбиков И.И. Эффективность различных методик комплексного контроля физического состояния начинающих лыжников в процессе тренировочных сборов / И.И. Горбиков, В.З. Яцык, О.С. Васильченко, В.Б. Парамзин, С.В. Разновская // Современный ученый. – 2020. – № 1. – С. 71-75.
3. Парамзин В.Б. Физическое состояние школьника - как основной компонент построения процесса физического воспитания / В.Б. Парамзин, М.Т. Рахмонова // Тезисы докладов XXXXI НК студентов и молодых ученых вузов ЮФО: материалы конференции. КГУФКСТ. – 2013. – 92 с.
4. Карганова Т.А. К вопросу об использовании подводящих и подготовительных упражнений лыжной подготовки в школе / Т.А. Карганова, В.Б. Парамзин // Тезисы докладов XXXXIII НК студентов и молодых ученых КГУФКСТ: Материалы научной конференции. – КГУФКСТ. – 2016. – 43 с.
2. Кожевников П.С. Использование нестандартного инвентаря, оборудования и специальных приспособлений в тренировке лыжника-гонщика / П.С. Кожевников, В.Б. Парамзин // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО: Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – 2019. – 43 с.
3. Яцык В.З. Фрактальный анализ variability сердечного ритма у биатлонисток с разным уровнем тренированности/ В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, А.Э.Болотин, М.С. Воротова// Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 4. – С. 95-102.
4. Яцык В.З. Эффективность комплексного применения дыхательных упражнений в процессе развития выносливости у биатлонистов / В.З. Яцык, А.Э. Болотин, В.Б. Парамзин, С.А. Паеусов// Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 1. – С. 30-36.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ

Преподаватель А.С. Позняк ¹

Преподаватель А.В. Деговцева ¹

Преподаватель В.В. Ермак ²

¹Кафедра адаптивной физической культуры

²Гуманитарный колледж

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: apoznak55@gmail.com

Аннотация. В статье представлена программа физической реабилитации людей с заболеванием ишемической болезни сердца в возрасте 50-55 лет.

Ключевые слова: ишемическая болезнь сердца, физическая реабилитация.

С целью обеспечения эффективности профилактики больных ишемической болезни сердца на поликлиническом этапе необходимо комплексное применение различных средств физической реабилитации. Но на сегодняшний день недостаточно разработаны эффективные комплексные методики физической реабилитации при ишемической болезни сердца у мужчин 50-55 лет, которые бы эффективно и комплексно решали проблематику реабилитации на данном этапе [4]. Большинство людей на ранней стадии ИБС не испытывают симптомов или ограничения кровотока. Однако по мере прогрессирования атеросклероза, особенно если его не лечить, могут возникать симптомы. Чаще всего они проявляются во время физических упражнений или эмоционального стресса, когда потребность в кислороде, переносимом кровью, увеличивается [1, 2].

Дискомфорт, возникающий при недостатке кислорода в сердечной мышце, называется стенокардией. Это клинический синдром, характеризующийся дискомфортом в груди, челюсти, плече, спине или руках, который обычно усиливается при физической нагрузке или эмоциональном стрессе и быстро проходит после отдыха или приема нитроглицерина [3].

Цель программы физической реабилитации – восстановление здоровья и функционального состояния людей в возрасте 50-55 лет с диагнозом ишемического заболевания сердца, стенокардия напряжения на поликлиническом этапе.

Задачами программы физической реабилитации считаются полноценное восстановление функциональных возможностей различных систем организма и

опорно-двигательного аппарата, а также становление компенсаторных приспособлений к условиям повседневной жизни и труду.

Программа физической реабилитации людей в возрасте 50-55 лет со стенокардией включает три периода: адаптационный, основной, заключительный.

Задачи адаптационного периода:

1. Подготовка организма к основной нагрузке.
2. Создание мотивации к занятиям.
3. Стимуляция периферического кровообращения.
4. Профилактика застойных явлений.

Формы занятий физической реабилитации людей со стенокардией адаптационного периода включают в себя дозированную ходьбу ежедневно 1-2 км., 70-80 ш/мин, ходьбу по лестнице 1-3 этажа ежедневно, самомассаж ежедневно по 5 минут.

Задачи основного периода:

1. Укрепление сердечной мышцы;
2. Восстановление физической работоспособности.

Формы занятий физической реабилитации людей со стенокардией адаптационного периода включают в себя дозированную ходьбу ежедневно 2 км., 80-90 ш/мин, ходьбу по лестнице 2-4 этажа ежедневно, самомассаж ежедневно по 5 минут, скандинавскую ходьбу 3 раза в неделю по 30 минут.

Задачи заключительного периода:

1. Укрепление миокарда, повышение его сократительной функции;
2. Приобретение навыка самостоятельного выполнения упражнений;
3. Поддержание работоспособности;

Формы занятий физической реабилитации людей со стенокардией адаптационного периода включают в себя дозированную ходьбу ежедневно 2 км., 80-90 ш/мин, ходьбу по лестнице 2-4 этажа ежедневно, самомассаж ежедневно по 5 минут, скандинавскую ходьбу 3 раза в неделю по 45 минут.

Литература:

1. Андреева О.В. Современные методы реабилитации лиц пожилого возраста с заболеваниями сердечно-сосудистой системы / О.В. Андреева, С.А. Фролов, Т.В. Болотнова // Тюменский медицинский журнал. – 2014. – Т. 16. – №. 2. – С. 58-59.
2. Аронов Д.М. Комплексная программа реабилитации больных ишемической болезнью сердца после коронарного шунтирования в условиях поликлинического кардиореабилитационного отделения: клинические эффекты третьего этапа реабилитации / Д.М. Аронов и др. // Кардиология. – 2017. – Т. 57. – №. 3. – С. 10-19.
3. Карамова И.М. Применение физических факторов в реабилитации больных артериальной гипертонией, ассоциированной с ишемической болезнью сердца / И.М. Карамова и др. // CardioСоматика. – 2017. – Т. 8. – №. 1. – С. 41-41.
4. Смычек В.Б. Реабилитация больных и инвалидов: производственно-практическое издание / В.Б. Смычек. – Москва: Медицинская литература, 2009. – 536 с.

УДК: 796.853.264

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ

Кандидат биологических наук, доцент М.Г. Половникова

Доктор биологических наук, профессор И.Н. Калинина

Аспирант Ю.О. Дьякова

Студентка А.И. Латоша

Кафедра анатомии и спортивной медицины

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,

e-mail: marinapmg@rambler.ru

Аннотация. Проведенное исследование морфотипологических показателей детей младшего школьного возраста, занимающихся карате Киокушинкай, на основе антропометрического метода дало возможность получить данные, характеризующие особенности физического развития с учетом возраста и в ходе занятия спортом.

Ключевые слова: антропометрия, пропорции тела, соматотип, младший школьный возраст, карате киокушинкай.

Для детей в возрасте от 6 до 10 лет в физическом развитии выделяют ряд этапов, характеризующихся разными особенностями и изменениями. Дети с 6 до 10 лет дети особенно активно растут, завершается формирование тазовых костей, активнее происходят процессы коллагенизации [2].

В указанный возрастной период особенно активно происходит увеличение мышечной массы ребенка. Так, показатели мышечной массы ребенка младшего дошкольного возраста на 30% больше показателя новорожденного ребенка [2-3].

Регулярные физические нагрузки, в том числе занятия карате, в этот период благотворно влияют на общую выносливость организма, способствуют укреплению костно-связочного аппарата и внутренних органов, повышают жизненный тонус.

В ходе тренировочного процесса в организме ребенка происходят изменения, приводящие к формированию определенного морфотипа, характерного для данной специализации. Морфологический тип является одним из важнейших информативных показателей, характеризующих состояние здоровья и развитие организма [5, 6]. Применение данных о морфотипе и систематических наблюдениях за детьми, занимающимися карате, в комплексе с данными других исследований позволит более точно оценивать воздействие задаваемой тренировочной нагрузки, степень физической работоспособности, а также функциональное состояние ребенка в целом.

Для исследования было отобрано 28 мальчиков, занимающихся карате киокушинкай, в возрасте 7 и 10 лет. Из них в возрасте 7 лет – 8 мальчиков, в возрасте 10 лет – 20 мальчиков. Принимавшие участие в исследовании дети

имели равное количество и продолжительность тренировок, и примерно схожий тип питания.

Суть исследования:

1. Определить длину и вес тела, тотальные, парциальные размеры тела при помощи антропометрического метода.

2. Определить толщину подкожно-жировых складок при помощи калиперометрического метода.

Пропорции тела были установлены на основе процентного отношения продольных и поперечных размеров тела к его длине согласно классификации П.Н. Башкирова [4]. Соматотип был определен на основе антропометрических расчетных формул согласно метода Хит-Картер [4, 7].

Анализ пропорциональности тела, согласно классификации Н.П. Башкирова, показал то, что половина обследованных юных спортсменов-каратистов в возрасте 10 лет имеет долихоморфный тип строения тела (рис. 1), то есть они характеризовались узким вытянутым телом, длинными конечностями и коротким туловищем. Небольшая часть (5%) представлена исследуемыми мезоморфного типа, для которых свойственны усредненные значения анатомических особенностей строения тела. Также достаточно большая группа (45%) имеет переходный тип – долихомезоморфный.

Выявлено, что в группе юных каратистов 7 лет преобладает долихомезоморфный тип строения тела, на долю этих представителей приходится 50%. Остальная часть распределена между долихоморфами (12,5%) и мезоморфами (37,5%).

Анализ компонентного состава массы тела 10-летних каратистов выявил достоверно высокое содержание мышечной и меньшее содержание жировой ткани по сравнению с начинающими спортсменами. Такая тенденция распределения жировой и мышечной составляющей отражает адаптационные изменения состава тела к систематическим физическим нагрузкам. Преобладание в группе 10-летних каратистов мышечного компонента говорит о более раннем начале ускоренного роста мышечной массы по сравнению с юными каратистами 7 лет [1].

Литература:

1. Агейкин А.В. Оценка компонентного состава тела детей-спортсменов 11–12 лет, занимающихся карате кекусинкай в г. Пенза / А.В. Агейкин // Молодой ученый. – 2014. – № 12. – С. 381-383.
2. Анатомия и возрастная физиология: учеб. пособие / Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова, Т.В. Пономарева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 187 с.
3. Баранов А.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина. – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 216 с.
4. Возрастная и спортивная морфология: учебно-методическое пособие / Г.Д. Алексанянц, И.Н. Калинина, М.Г. Половникова, Ю.А. Кудряшова, О.В. Маякова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 199 с.
5. Гребенникова В.В. Морфофункциональные особенности детей младшего школьного возраста в крупном промышленном центре / В.В. Гребенникова // Сибирский медицинский журнал. – 2003. – № 3. – С. 78-82.
6. Олейник Е.А. Сравнительный анализ компонентного состава тела у спортсменок различных конституциональных типов / Е.А. Олейник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №3 (121). – С. 97-101.
7. Дьякова Ю.О. Определение соматотипа по методу Хит-Картера у детей младшего школьного возраста, занимающихся карате Киокушинкай / Дьякова Ю.О., Калинина И.Н., Половникова М.Г., Зуб М.А // СПОРТМЕД-2019. – 2019. – С. 76-77.

УДК: 371.72

ЗАВИСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Преподаватель А.С. Прохорцева

Кандидат медицинских наук, доцент А.А. Килимник

Кафедра анатомии и спортивной медицины

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: alia_prohortseva@mail.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования зависимости физического развития подростков от образа жизни. Физическое развитие подростков – один из главных критериев состояния здоровья подростковой популяции. Наиболее ярко на их здоровье отражается воздействием экзогенных факторов. Только 10% подростков не имеют отклонений в физическом воспитании, при том что недостаточная масса тела наблюдается у 19%, избыточный вес, снижение мышечной массы и нарушение осанки – у 20% молодых людей.

Ключевые слова: физическое развитие подростков, подростковая популяция, питание, здоровый образ жизни.

Важным показателем уровня здоровья населения является физическое развитие подростковой популяции.

Информативным ориентиром развития населения являются антропометрические данные, дающие исчерпывающую картину формирования генотипических проявлений под влиянием средовых факторов.

Гиподинамия наиболее пагубно сказывается на подростковом организме. Поскольку еще не завершен процесс роста и формирования мышечной и костно-суставной системы, недостаток движения у подростков часто ведет к ожирению и нарушению физического развития.

Рациональное питание является не менее важным фактором физического развития подростков, т.к. дефицит белка, витаминов и микроэлементов часто ведет к замедлению роста, а избыток жиров и углеводов в сочетании с неправильным режимом питания ведет к избыточной массе тела.

Данный подход позволяет точнее определять специфику изменений развития ребенка в условиях экологического неблагополучия и выделять группы риска, чтобы своевременно осуществлять профилактические мероприятия до возникновения симптомов заболевания. Токсичные вещества, содержащиеся в алкоголе, табаке, наркотиках, приводят к замедлению роста, нарушению обмена веществ, нарушению дыхательной системы.

Заболевания, связанные с алкогольной, табачной, пищевой зависимостью, ведут к деструктивному поведению, что сказывается на общем социальном и психологическом уровне ориентации подростка в обществе [1].

Метод антропометрических исследований, используемый при оценке состояния подростков, позволяет точнее определить специфику изменений

развития подростка в условиях экологического неблагополучия и выделить три группы риска, чтобы своевременно осуществлять профилактические мероприятия до возникновения симптомов заболевания.

В ходе исследования было обследовано 60 студентов 17-ти лет, что является верхней границей подросткового возраста.

С целью выявления влияния образа жизни на их физическое состояние было проведено анкетирование студентов, анализ их типичного суточного рациона и проведена оценка физического развития по ряду признаков: соматометрическому, физиометрическому и соматоскопическому.

В результате исследования было установлено, что неправильный образ жизни ведет большинство опрошенных студентов.

Вредным привычкам подвержены 35% опрошенных. Систематическое курение и употребление алкогольных напитков наблюдается у 2,83%, употребление продуктов быстрого питания – 58,3% опрошенных. Питание большинства опрошенных также является нерациональным (рис. 1).

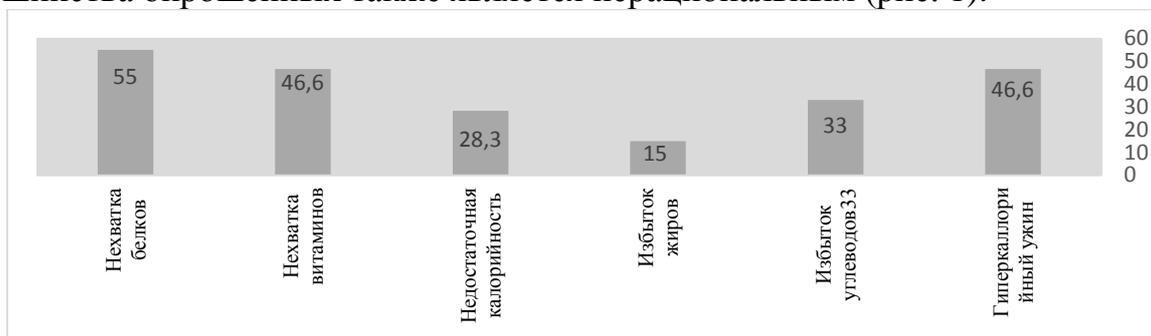


Рисунок 1. Показатели потребления питательных веществ исследуемой группы (%)

Относительно здоровый образ жизни ведут лишь 14% подростков, у 88% нет нарушений в физическом развитии.

Исходя из наших данных, учитывая антропометрические, психологические особенности подросткового возраста, можно отметить выделение референтной группы, которая будет играть социально определяющую роль. Если же группа будет вести антисоциальную направленность, то будет преобладать деструктивное развитие в подростковой группе. При наличии общественно-адаптивной референтной группы будет формироваться социальное благополучие внутри группы и при контакте с другими группами подросткового возраста. Поэтому основной аспект работы с подростковыми группами это активное взаимодействие специалистов школы и родителей с референтной группой, создавая благоприятную информационную атмосферу по питанию, наркотической и алкогольной зависимости.

Литература:

1. Коновалова Ю.Б. Причины, приводящие к повышению массы тела у школьников (анализ научно-методической литературы) / Ю.Б. Коновалова, И.Н. Калинина // Тезисы докладов XLIV научн. конф. студентов и молодых ученых вузов ЮФО, Краснодар: КГУФКСТ. – 2017. – Часть 1. – С. 37-39.
2. Коновалова Ю.Б. Анализ уровня физического развития школьников 7-11 лет / Ю.Б. Коновалова, И.Н. Калинина // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 76-78.
3. Шабунова А.А. Двадцать лет мониторинга детского здоровья: организация, результаты, выводы [Текст] / А.А. Шабунова // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2015. – № 2 (38). – С. 116-128.

УДК: 796.035

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ZUMBA GOLD

Кандидат педагогических наук, доцент Н.И. Романенко
Магистрант М.И. Буланая

Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: romanenko_ni@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается средство фитнеса, танцевальное направление Zumba Gold в физическом воспитании лиц пожилого возраста. Представленные результаты исследования доказывают улучшение физического и эмоционального состояния занимающихся, изучаемых с помощью опросника SF-36, адаптированного Международным центром исследования качества жизни г. Санкт-Петербург (1998 г.).

Ключевые слова: лица пожилого возраста, Zumba Gold, качество жизни, физическое, эмоциональное состояние, социальная активность.

На данном этапе в современном мире наблюдается глобальная гиподинамизация, приводящая к снижению резервных возможностей организма во всех возрастных группах, особенно в пожилом возрасте [1, 2]. С целью улучшения физического состояния и продления активного долголетия в качестве вида физической активности мы рассматриваем популярное в европейских странах танцевальное фитнес-направление Zumba Gold [3]. Ее нередко называют «зумбой для пожилых», так как эта программа более щадящая, социально адаптированная с более низким темпом выполнения упражнений.

Целью исследования явилось изучение влияния занятий Zumba Gold на качество жизни лиц пожилого возраста.

Исследование проводилось в городе Горячий Ключ на базе фитнес-клуба «Цезарь» в нем приняло участие 24 человека в возрасте 69 ± 2 года.

Экспериментальную группу составили 8 женщин и 4 мужчины, которые до начала эксперимента не имели опыта занятий Zumba Gold. Контрольная группа 12 человек (8 женщин и 4 мужчины) – малоактивные и занимались самостоятельно ходьбой. Для допуска к занятиям всем участникам было рекомендовано пройти медицинское обследование на базе центра здоровья «Предгорье Кавказа». В рамках исследования экспериментальной группе было предложено в течение 5 месяцев заниматься танцевальным направлением Zumba Gold, контрольной группе – самостоятельной ходьбой. Все участники занимались 3 раза в неделю по 45-50 мин. В начале эксперимента для оценки качества жизни («health-related quality of life»), характеризующего физическое, эмоциональное и социальное функционирование индивида, основанного на его

субъективном восприятии, проводился опрос с целью оценки индивидуального уровня физического и психоэмоционального состояния занимающихся по адаптированной русскоязычной версии SF-36. Опросник содержит 8 показателей здоровья и состоит из трех логически построенных звеньев: 36 пунктов, 8 шкал, каждая из которых объединяет в себе от 2 до 10 пунктов. Вопросы отражают общую самооценку здоровья в динамике за последнее время (3, 6, 12 месяцев), а также 8 сфер здоровья. Полученные ответы в результате обработки формируют 8 шкал. Предусмотрена специальная система обработки баллов. Максимальное значение 100 – наилучшее состояние качества жизни (КЖ), а минимальное – 0, которое свидетельствует о наихудшем состоянии параметров КЖ.

В начале эксперимента у обеих групп были выявлены низкие значения по шкале функционирования, что характеризует их повседневную деятельность ограниченной по психоэмоциональному и физическому состоянию. Повторное тестирование показало, что в экспериментальной группе достоверно ($t=2,20$, $p<0,05$) увеличились значения по всем исследуемым шкалам, особенно в шкалах «Физическое функционирование», «Жизненная активность». Наибольший прирост значений оказался в шкале «Социальное функционирование». В контрольной группе произошли изменения, но их значения оказались недостоверными ($t=1,03$, $p>0,05$) по всем исследуемым шкалам. Это означает, что респонденты не поменяли субъективного отношения к своему физическому и эмоциональному состоянию и продолжают ощущать значительные ограничения в повседневной деятельности, социальных контактах и общении.

Таким образом, исследования показали, что занятия танцевальной направленности Zumba Gold положительно воздействуют на качество жизни людей пожилого возраста, способствуют преодолению основных причин физической инертности, обеспечивают нужную мотивацию для занятий физической активностью, а значит, способствуют повышению резервных возможностей организма пожилых людей.

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. Романенко Н.И. Использование средств физической культуры с женщинами пожилого возраста / Н.И. Романенко, А.В. Горяникова // Тез. докл. в XLIV научн. конф. студентов и молодых ученых вузов ЮФО. Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – Часть 2. – С. 105-107.
3. Perez В. Учебник инструкторов Zumba / Perez В., Prouty J., Grant G., Borlando M. – М.: 2012. – 76 с.

УДК: 796.035-055.1

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ТРЕНИНГОМ С ПОДВЕСНОЙ СИСТЕМОЙ TRX НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МУЖЧИН 25-30 ЛЕТ

Кандидат педагогических наук, доцент Н.И. Романенко

Магистрант А.Ю. Денисов

*Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161
e-mail: romanenko_ni@mail.ru*

Аннотация. Исследование посвящено внедрению в физическое воспитание мужчин 25-30 лет методики занятий функциональной направленности с использованием подвесных петель TRX и нестабильной платформы Bossu. В результате педагогического эксперимента доказана высокая эффективность применения функционального тренинга в повышении физической подготовленности мужчин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: мужчины 25-30 лет, функциональный тренинг, подвесные петли TRX, нестабильная платформа Bossu, круговая тренировка, физическая нагрузка, физическая подготовленность.

Анализ научных публикаций, связанных с вопросами влияния занятий фитнесом на организм занимающихся, свидетельствует, что развитие оздоровительной физической культуры в настоящее время не может обойтись без научного обоснованного внедрения современных инновационных фитнес-технологий [3]. Одной из таких методик является известный на сегодняшний день функциональный тренинг с подвесными петлями TRX. Простота конструкции, своеобразная нагрузка на мышцы-стабилизаторы сделали эти петли невероятно популярными во всем мире [1, 2].

Цель исследования – выявить влияние занятий функциональным тренингом с подвесной системой TRX на физическую подготовленность мужчин 25-30 лет.

Эксперимент осуществлялся в течение 6 месяцев на базе фитнес-клуба «Pelican» города Краснодара с участием 30 мужчин 25-30 лет. Контрольная группа (14 человек) занималась силовой тренировкой с весом собственного тела под руководством тренера-методиста. Экспериментальная группа (16 мужчин) занималась функциональным тренингом с использованием подвесной системы TRX и нестабильной опорой Bossu. Во всех группах занятия проходили 3 раза в неделю длительностью 55-60 минут. Тренировка в экспериментальной группе проводилась круговым способом по циклической схеме и подразумевала комплексную проработку мышц всего тела. Упражнения дозировались не по количеству выполнения, а по времени. Соотношение работы и отдыха было следующим: 45 секунд работы, 30 секунд отдыха. По

формируемым физическим качествам выделялись следующие виды круговой тренировки: с акцентом на развитие силы, комбинированные на развитие и гибкости.

В круговой тренировке дифференцирование физической нагрузки осуществлялось следующим образом: 1) варьированием исходного положения в упражнении; 2) применением нестабильной опоры; 3) изменением темпа и амплитуды движения; 4) изменением времени между «станциями» и «кругами».

Результаты исследования показали, что мужчины экспериментальной группы по всем исследуемым тестам превосходят своих сверстников из контрольной. Достоверно улучшились показатели силы мышц брюшного пресса, изучаемые с помощью тестов «подъем прямых ног в висе», «удержание угла в упоре руками в пол». Темпы прироста составили 22,4 и 36,5% соответственно. Силовые упражнения, выполняемые в статодинамическом режиме мышечного сокращения, способствовали улучшению результатов в тестах оценивающих силу мышц плечевого пояса, груди и спины в тестах «сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в висе. Прирост составил 24,8 и 4% соответственно. Достоверно улучшились результаты контрольных упражнений, оценивающих силу мышц ног в прыжковых тестах вверх и на возвышенность. Темпы прироста составили 11,7 и 12,9% соответственно. Похожая картина выявлена в тестах, оценивающих координационные способности «двойной прыжок через скакалку» и «челночный бег 4х9 м». Темпы прироста составили 4,5 и 35,5% соответственно. Выявлены межгрупповые различия в тестах «удержание угла в упоре руками в пол» ($p < 0,05$), «прыжок вверх» ($p < 0,01$), «прыжок на тумбу 60 см» ($p < 0,001$).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность применения функционального тренинга с подвесной системой TRX в физической подготовке мужчин 25-30 лет.

Литература:

1. Романенко Н.И. Проведение круговой тренировки в фитнесе: учебно-методическое пособие / Н.И. Романенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 58 с.
2. Сайтов Р.М. Функционально-круговая тренировка в оздоровительном фитнесе / Р.М. Сайтов, Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №12. – С. 99-104.
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. ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА – Чебоксары, 2019. – С. 181-184.

УДК: 373.103.71

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКИМ ФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Кандидат педагогических наук, доцент **Н.И. Романенко**
Магистрант **И.Е. Чернова**

Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: romanenko_ni@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается внедрение средств фитнеса в физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Выявлено положительное влияние фитнес-программ аэробной, силовой и психорегулирующей направленности на физическую подготовленность детей 8-9 лет.

Ключевые слова: детский фитнес, младшие школьники, физическая подготовленность.

В последнее время наблюдается большое разнообразие новых форм и видов воспитательно-образовательных программ, которые стали востребованы специалистами и занимающимися. К ним относятся и программы обучения, воспитания и оздоровления, основанные на использовании средств и методов физической культуры и спорта. К числу таких инноваций в полной мере можно отнести появление «фитнеса» в системе организации здорового досуга и поддержания уровня здоровья населения [2, 3].

В фитнес-клубах начиная с 2000 года стали применяться физкультурно-оздоровительные программы для детей, привлекательность которых связана с их общедоступностью, разнообразием, эмоциональностью. Так, постепенно появилось целое направление под названием детский фитнес. При проведении занятий с детьми инструкторы уделяют внимание соответствию программ половозрастным, индивидуальным особенностям, создают положительный эмоциональный фон, приобщают занимающихся к основам здорового образа жизни [1, 4].

Цель исследования – выявить влияние занятий детским фитнесом на физическую подготовленность младших школьников.

Педагогический эксперимент проводился в городе Краснодаре на базе фитнес-клуба «Дом физкультурника» в течение 5 месяцев. В эксперименте приняли участие 48 детей 8-9 лет, которые были поделены на две равные группы. Все дети прошли медицинское обследование и были отнесены к первой группе здоровья.

Экспериментальная группа в составе 12 мальчиков и 12 девочек занимались 3 раза в неделю по 45 минут по фитнес-программам:

– «Энимал-йога» – комплекс упражнений с использованием фитболов, выполнение поз, имитирующих движения животных, релаксационные и дыхательные упражнения;

– «Ритмы Зумбы» – сочетание танцевальных и аэробных упражнений под зажигательную музыку;

– «Физкульт-ура!» – комплексное занятие, направленное на развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы и выносливости, с включением корригирующих упражнений для профилактики сколиоза и плоскостопия.

Все занятия проводились в игровой форме, что создавало атмосферу радости и способствовало комплексному решению задач по развитию физических качеств у младших школьников.

Контрольная группа (12 мальчиков и 12 девочек) занималась 3 раза в неделю по 45 минут ОФП.

В начале и в конце эксперимента проводились контрольные испытания с целью определения изменений физической подготовленности детей. Если в начале достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами не выявлено, то через 5 месяцев выявлено преимущество экспериментальной группы.

Улучшились показатели в беге на 30 м, но достоверных различий не выявлено в обеих группах. Мальчики ЭГ улучшили свой результат на 7,2%, девочки на 9,2%, в то время как в КГ на 4,1 и 5,3% соответственно.

Достоверные изменения обнаружены в тесте прыжок в длину с места в обеих группах, однако результаты мальчиков и девочек ЭГ улучшились на 10,1 и 103% соответственно.

Применение упражнений в фитнес-программах «Энимал-йога» на фитболах и «Ритмы Зумбы» способствовали улучшению показателей в челночном беге и деятельности вестибулярного аппарата. Мальчики улучшили свои результаты на 21,7 и 24,8%, соответственно, девочки на 20,1 и 42,3%.

Комплексная программа «Физкульт-ура!» способствовала улучшению показателей в тесте подъем туловища в сед за 30 с, оценивающих силу мышц брюшного пресса. Наибольший относительный прирост выявлен у девочек и составил 48,4%. Улучшились результаты в беге на 1000 м у мальчиков на 18,3%, у девочек на 14,3%.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента демонстрирует эффективность применения средств детского фитнеса на основе аэробных, танцевальных, силовых и растягивающих упражнений через игровую деятельность, способствующих повышению физической подготовленности детей 8-9 лет.

Литература:

1. Дворкина Н.И. Семья как фактор формирования здорового образа жизни детей младшего школьного возраста / Н.И. Дворкина П.В. Головки // Сб.: Экономика и менеджмент в XXI веке: информационные технологии, биотехнологии, физкультура и спорт. – Москва, 2020. – С. 172-174.

2. Филимонова О.С. Современные физкультурно-оздоровительные технологии / О.С. Филимонова, Н.И. Романенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – 104 с.

3. Романенко Н.И. Фитнес в системе физического воспитания населения / Н.И. Романенко, Л.В. Корсакова, О.Н. Оплетаяева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2019. – С. 181-184.

4. Трофимова О.С. Формирование физических способностей детей младшего школьного возраста на основе средств фитнеса / О.С.Трофимова, В.В. Фоменко // Мат. научн. и научно-метод. конф. профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – № 1. – С. 204-205.

УДК: 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕВУШЕК 16-17-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Кандидат педагогических наук, доцент В.В. Сударь

Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, дом 161,
e-mail: unopa-vvs@mail.ru*

Аннотация. В процессе педагогических исследований доказано, что при низких начальных функциональных и двигательных возможностях девушек проявился положительный эффект оздоровительной тренировки, что позволило повысить физическую работоспособность старшеклассниц 16-17 лет.

Ключевые слова: показатели физической работоспособности, оздоровительная аэробика, девушки старшего школьного возраста.

Общеизвестно, что важная роль в профилактике различных заболеваний, повышению физической и умственной работоспособности принадлежит регулярной и систематичной двигательной тренировке.

В настоящее время обучающие старших классов средней общеобразовательной школы очень много времени проводят сидя, особенно в процессе подготовки к единым государственным экзаменам, а в этом и есть основная причина бурного роста числа различных заболеваний среди них.

По утверждениям ряда исследователей (Кузьминой В.А., Романенко Н.И., 2018; Трофимовой О.С., Фоменко В.В., Маринович М.А., 2019), нейтрализовать гиподинамию и восполнить недостаток объема и качества движений у старшеклассниц, приобщить их к ведению здорового образа жизни могут занятия разными видами фитнеса, в частности оздоровительной аэробикой, в системе школьного физического воспитания [1, 2].

Цель исследования: обосновать эффективность влияния занятий оздоровительной аэробикой на показатели физической работоспособности девушек старшего школьного возраста.

Методы и организация исследования. Педагогическое исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы №10 города Хасавюрт Республики Дагестан, в нем приняли участие 40 старшеклассниц. Для решения поставленной в работе цели использовали следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы, метод функциональных проб, метод индексов, метод педагогического эксперимента, методы математико-статистической обработки данных эксперимента.

Педагогические экспериментальные исследования проводились для выявления эффективности применения программ оздоровительной аэробики, предложенных учителем физической культуры в рамках дополнительных

занятий в физкультурно-спортивной секции со старшеклассницами 3 раза в неделю по одному часу для повышения физической работоспособности занимающихся. В экспериментальную группу вошли 20 девушек, контрольную группу составили обучающиеся, не занимающиеся спортом или дополнительными оздоровительными видами физической культуры – девушки 16-17-летнего возраста в количестве 20 человек из этой же школы.

Определение показателей физической работоспособности девушек 16-17 лет производилось по трем функциональным пробам: пробе Руффье, Гарвардскому степ-тесту, функциональной пробе по Квергу и вычислении, а также оценки индексов этих проб у каждой участницы нашего эксперимента. Достоверность фактических результатов педагогического исследования определялась по t-критерию Стьюдента.

При анализе результатов педагогического эксперимента, представленных в таблице 1, определили, что систематические занятия вышеуказанным видом фитнес-тренировки достоверно улучшили отдельные показатели физической работоспособности старшеклассниц 16-17 лет, а именно по Гарвардскому степ-тесту на 5,4%, по функциональной пробе Руффье на 20,1%, а по функциональной пробе Кверга на 6,3% ($p < 0,05$).

Таблица 1

Сравнительная характеристика средних показателей ($M \pm \sigma$) физической работоспособности девушек по окончании эксперимента

| Группа | ИГСТ, балл | Индекс Руффье, балл | Индекс по Квергу, балл |
|---------------------------------|------------|---------------------|------------------------|
| контрольная группа (n=20) | 67,8 ± 9,0 | 10,5 ± 3,2 | 97,4 ± 8,7 |
| экспериментальная группа (n=20) | 73,7 ± 6,6 | 6,8 ± 2,2 | 102,2 ± 9,1 |
| t | 2,4 | 3,3 | 2,8 |
| p | < 0,05 | < 0,05 | < 0,05 |

Именно в старшем школьном возрасте занятия аэробной гимнастикой наиболее интересны для девушек, способствуют улучшению уровня развития физических качеств и внешнего вида, профилактируют «болезни цивилизации», повышают физическую и умственную работоспособность обучающихся.

В результате проведенных исследований можно сделать вывод, что систематические занятия оздоровительной аэробикой повышают функциональные и резервные возможности жизненно важных систем организма девушек 16-17-летнего возраста.

Литература:

1. Кузьмина В.А. Методика повышения физической подготовленности девушек 16-17 лет на основе средств фитнеса / В.А. Кузьмина, Н.И. Романенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №9. – С. 177-181.
2. Трофимова О.С. Организация и содержание физкультурно-оздоровительных занятий старшеклассников, имеющих вредные привычки / О.С. Трофимова, В.В. Фоменко, М.А. Маринович // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – №33. – С.80-83.

УДК: 373.103.71

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕВОЧЕК МЛАДШИХ КЛАССОВ

Кандидат педагогических наук, доцент **В.В. Сударь**
Кандидат педагогических наук, доцент **О.С. Трофимова**
Магистрант **М.И. Буланая**

*Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161, каб 218
e-mail: votrofim@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлены методические особенности использования занятий фитнесом танцевальной направленности как эффективного средства применения в процессе физического воспитания младших школьников.

Ключевые слова: танцевальный фитнес, школьницы младших классов, физическое воспитание.

В настоящее время весьма актуальными являются вопросы увеличения двигательной активности детей младшего школьного возраста. Большое количество подходов к планированию процесса физического воспитания школьников не решает проблем, ограничивающих двигательную активность детей в течение дня [2]. К таким проблемам относятся и высокие требования к освоению школьной программы, и большое количество домашних заданий, и современные условия проживания в мегаполисе, что влечет за собой психоэмоциональное напряжение и стрессы [3, 6, 7].

Для решения задач всестороннего развития личности школьника актуальными являются занятия различными современными видами оздоровительной деятельности. В последнее время все больше детей отдают предпочтение занятиям танцами и танцевальным фитнесом [1, 4, 5].

Базой для проведения исследования была выбрана площадка МБОУ СОШ № 70 г. Краснодара. Целью исследования было разработать методику занятий фитнесом танцевальной направленности и оценить ее влияние на изменение уровня физических способностей девочек младших классов.

В экспериментальной методике нами были взяты за основу следующие средства: упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на развитие основных умений и навыков, танцевальные упражнения, музыкальные загадки и потешки, дыхательные упражнения, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, комплексы упражнений для развития мелкой моторики, гимнастика для глаз. Все занятия в экспериментальной группе проводились с использованием игрового метода.

С первых же занятий девочкам младшего школьного возраста мы начали прививать чувство ритма. На экспериментальных занятиях фитнесом танцевальной направленности с интересом разучивались танцевальные

движения, основные шаги. Занятие длилось 40 минут, состояло из подготовительной, основной и заключительной частей.

Контрольная группа девочек занималась по программе физического воспитания в школе. Далее приведен пример упражнений в различных частях занятий, используемый в экспериментальной группе.

В подготовительную часть занятия включались игры на перестроение (солдатики); танцевально-строевые упражнения (воробушки и автомобиль, вейся веночек); музыкальное перестроение. Также применялись танцевальные комплексы упражнений для разминки и перестроений: путешествие в волшебный лес, правильная осанка, веселое путешествие. Использовались дыхательные упражнения. В содержание основной части экспериментальных занятий входили: танцевальные упражнения и элементы хореографии, ритмические танцы, игры для закрепления правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия, подвижные игры.

Особенностью заключительной части являлось использование комплексов танцевальных упражнений в партере, например рыба-пила, дельфин и др. Также использовались комплексы дыхательных упражнений (переключка животных), танцевальные упражнения на расслабление (чебурашка), комплексы упражнений для развития мелкой моторики (веселое жонглирование), пальчиковая гимнастика (цветок) и гимнастика для глаз (наши глазки).

Результаты педагогических срезов в конце эксперимента позволили определить динамику показателей физической подготовленности девочек младших классов на занятиях фитнесом танцевальной направленности. Выявлено, что разработанная методика оказывает значительное влияние на развитие скоростно-силовых способностей, гибкости и общих силовых показателей девочек младшего школьного возраста.

Литература:

1. Абрамова М.М. Содержание начального этапа физической подготовки девочек 7-9 лет, занимающихся фитнес-аэробикой / М.М. Абрамова, Н.И. Романенко // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО – Краснодар: КГУФКСТ. - Ч.2. С.156-157.
2. Буланая М.И. Zumba kind junior как средство психофизического воспитания подростков / М.И. Буланая, О.С. Трофимова // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО – Краснодар: КГУФКСТ. – Часть 2. – С. 104-105.
3. Захарова В.С. Педагогические условия развития познавательных процессов в рамках организации двигательной деятельности детей / В.С. Захарова // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 6(79). – С. 11-13.
4. Меговорян Е.А. Новые формы проведения спортивных мероприятий для детей дошкольного возраста / Е.А. Меговорян, Е.В. Мирзоева // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола. – 2020. – № 35. – С. 41-44.
5. Ончукова Е.И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий / Е.И. Ончукова. – Краснодар, 2018. – 105 с.
6. Пономарева Т.В. Состояние программно-нормативной базы процесса физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных учреждений / Т.В. Пономарева, Ю.К. Чернышенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 3. – 2019. – С. 3-8.
7. Трофимова О.С. Интегрированное развитие физических способностей и мышления детей подготовительной к школе группы средствами игровой деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2010. – 25 с.

УДК: 796.035-057.87

МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Кандидат педагогических наук, доцент О.С. Трофимова

Кандидат педагогических наук, доцент Е.И. Ончукова

Магистрант В.В. Роговая

*Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161, каб 218
e-mail: votrofim@yandex.ru*

Аннотация. В настоящей работе рассмотрены проблемы здоровья подрастающего поколения. Авторы раскрывают и обосновывают методику физкультурно-оздоровительных занятий, оказывающую положительное влияние на физическую подготовленность и изменения в состоянии опорно-двигательного аппарата занимающихся детей.

Ключевые слова: нарушения осанки, здоровье, корригирующая гимнастика, младшие школьники.

В последнее время предметом острой общественной тревоги стало ухудшение физического и психического здоровья детей, что характеризуется резким увеличением детей с отклонениями в состоянии здоровья [1, 6]. Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность и слабое физическое развитие учащихся. Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни, ценностей физической физкультуры и спорта в средствах массовой информации [2, 4, 7].

Правильная и красивая осанка является составной частью здоровья, напротив, искривленный позвоночник, плохая осанка, не только выглядят не эстетично, но и существенно снижают жизненные функции организма, влияют на физическое развитие человека [3, 5].

Базой для проведения экспериментальной работы послужила площадка МБОУ гимназии № 69 г. Краснодара. В экспериментальную группу вошли 19 детей, в контрольную 18 младших школьников. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста, имеющими нарушения осанки, контрольная – по программе физического воспитания в школе.

Во время педагогического эксперимента со школьниками экспериментальной группы регулярно проводились беседы о значении правильной осанки для их здоровья. Физкультурно-оздоровительные занятия по экспериментальной методике включали в себя: корригирующую гимнастику,

реабилитационно-восстановительную гимнастику, функциональную гимнастику, подвижные игры, дыхательные упражнения, гимнастику для глаз и самомассаж.

Результаты соматометрии и соматоскопии выявили, что нормальную осанку имели лишь только 32% детей. Самыми распространенными явились такие отклонения, как сутулость, гиперлордоз, косолапость, продольное плоскостопие, асимметрия длины нижних конечностей, крыловидные лопатки.

До начала исследования нами были проанализированы исходные данные уровня физической подготовленности младших школьников. До начала экспериментальной работы уровень развития основных физических способностей был низким. В результате эксперимента мы увидели увеличение до высокого уровня таких физических способностей, как быстрота, гибкость и выносливость. Результаты тестирования в контрольной группе показали отметку на среднем уровне развития.

Изменения в состоянии опорно-двигательного аппарата у детей экспериментальной группы по окончании исследования оказались положительными. Выявлены высокие результаты в изменении ассиметричной осанки (на 13,4%), улучшение осанки в сагиттальной плоскости (на 23,6%), а также отмечены улучшения в состоянии свода стопы.

Таким образом, использование предлагаемой нами методики физкультурно-оздоровительных занятий позволяет существенно улучшать состояние физической подготовленности занимающихся школьников младших классов на фоне нормализации состояния их осанки.

Литература:

1. 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, г. Краснодар, 2019. – Т.48. – С. 179-180.
2. Меговорян Е.А. Новые формы проведения спортивных мероприятий для детей дошкольного возраста / Е.А. Меговорян, Е.В. Мирзоева // Физическая культура, спорт и здоровье - Йошкар-Ола, 2020. – № 35. – С. 41-44.
3. Ончукова Е.И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий / Е.И. Ончукова. – Краснодар, 2018. – 105 с.
4. Осик В.И. Отношение учителей физической культуры Краснодарского края к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО (ВФСК ГТО) / В.И. Осик, О.С. Трофимова, В.А. Гуляева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 2. – 2019. – С. 9-14.
5. Осик В.И. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий / В.И. Осик, Н.И. Дворкина, О.Г. Лызарь, Н.И. Романенко, О.С. Филимонова. – Краснодар: ФГОУ ВО КГУФКСТ, 2016. – 150 с.
6. Пономарева Т.В. Состояние программно-нормативной базы процесса физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных учреждений / Т.В. Пономарева, Ю.К. Чернышенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 3. – 2019. – С. 3-8.
7. 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.

УДК: 796.035

**СОДЕРЖАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЖЕНЩИН 30 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММ
АЭРОБНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

Кандидат педагогических наук, доцент О.С. Трофимова

Кандидат педагогических наук, доцент В.В. Сударь

Магистрант А.Ю. Морозова

Кафедра физкультурно-оздоровительных технологий

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015. г. Краснодар, ул. Буденного, 161, каб 218
e-mail: votrofim@yandex.ru*

Аннотация. В статье отражены результаты исследования влияния занятий программ аэробного направления – аэробикой и степ-аэробикой – на физическую подготовленность женщин 30 лет. Раскрыто содержание экспериментального занятия степ-аэробикой с женщинами.

Ключевые слова: аэробика, степ-аэробика, физическая подготовленность, женщины 30 лет.

В настоящее время все чаще отмечается тенденция к тому, что люди ведут здоровый образ жизни, хотя и выглядят привлекательно, и в большей степени это относится к женской половине населения [2, 7]. Все больший интерес вызывает появление новых современных фитнес-технологий, в частности программ аэробного направления [3, 4, 6].

Классическая аэробика и степ-аэробика весьма популярны среди женщин первого зрелого возраста. Движения в данных программах доступны, просты и естественны. Применение степ-платформы на занятиях позволяет с легкостью регулировать интенсивность тренировки [1, 5].

В современных тенденциях развития мы считаем своевременным провести анализ и оценку эффективности внедрения программ аэробного направления в процесс физического воспитания женщин 30-летнего возраста, что и послужило определению направления нашего исследования.

Фитнес-центр «Дом физкультурника» города Краснодара выступил базой для проведения экспериментальной работы с женщинами 30 лет, в задачи которой входило определение показателей физической подготовленности женщин 30 лет и изучение ее динамики под влиянием разработанной методики занятий аэробикой и степ-аэробикой.

В эксперименте участвовала 21 женщина, 11 из них непосредственно были подвержены систематическим занятиям аэробикой и степ-аэробикой, а вторая половина исследуемых выступала в качестве контрольной группы и посещала занятия по системе Пилатес три раза в неделю в условиях выбранной базы. Занятия степ-аэробикой проводились два раза в неделю и плюс один раз в неделю занятие базовой аэробикой, продолжительность занятия составляла 55 минут.

Каждое занятие начиналось с представления тренера и присутствующих и состояло из трех частей:

подготовительной, включающей WARM UP – разминка, во время которой разогревались мышцы, использовались низкоамплитудные шаги степ-аэробики, собранные в простейшие связки, без движений рук;

PRE-STRETCH – предварительная растяжка – пружинящие движения, выполняемые в суставах из различных исходных положений;

CARDIO – основная аэробная часть, работа со степ-платформой. Включала выполнение различных связок с добавлением модификаций, амплитудных движений рук, прыжков (Jumpingjack, Scissors) поворотов (Turn, Pivotturn, Rivers) методом блоков. Интенсивность занятий повышалась по мере освоения движений.

COOL DOWN – заключительная часть, задачами которой было успокоение дыхания и сердечного ритма занимающихся. Использовался статический стретчинг с контролем дыхания. Время удержания позы до 30 секунд.

В результате использования нами в течение шести месяцев разработанной экспериментальной методики влияния занятий аэробикой и степ-аэробикой на физическую подготовленность женщин 30 лет в экспериментальной группе произошли достоверные изменения по всем исследуемым тестам, тогда как в контрольной группе достоверность была выявлена только в тесте кистевая динамометрия, оценивающим силу кисти.

Таким образом, в ходе исследования доказана эффективность разработанной методики использования программ аэробного направления, в частности классической аэробикой и степ-аэробикой, что может способствовать ее внедрению в процесс физического воспитания женщин 30 лет.

Литература:

1. Дворкина Н.И. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности / Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова. – КГУФКСТ, 2018. – 174 с.
2. Дерягина С.А. Проблемы мотивации и педагогические основы проведения оздоровительных занятий с женщинами возрастного периода 20-35 лет / С.А. Дерягина, О.Г. Лызарь // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола, 2019. – № 33. – С. 12-17.
3. Ончукова Е.И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий / Е.И. Ончукова. – Краснодар, 2018. – 105 с.
4. Перевалина Е.А. Особенности влияния разных программ фитнеса на показатели физического здоровья систем организма женщин 30-40 лет / Е.А. Перевалина, М.М. Шестаков, С.В. Фомиченко, Ж.Г. Аникиенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 1. – 2020. – С. 11-13.
5. Романенко Н.И. Содержание программы занятий фитнесом в процессе физического воспитания обучающихся в гуманитарном вузе / Н.И. Романенко, А.Н. Кудяшева, В.В. Сударь, Н.Х. Кудяшев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 324-328.
6. Сальникова Е.А. Влияние занятий аквааэробикой на психоэмоциональное состояние женщин / Е.А. Сальникова, Я.Е. Бугаец // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – г. Краснодар, 2019. – Т.48. – С. 221-222.
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.

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

УДК: 373.103.71

ХАРАКТЕРИСТИКА ПУЛЬСОВЫХ ЗНАЧЕНИЙ СОВРЕМЕННЫХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Старший преподаватель Н.А. Амбарцумян¹
Кандидат педагогических наук, доцент С.П. Аршинник²
Старший преподаватель Г.Н. Дудка³

¹ *Кафедра общей и профессиональной педагогики*

² *Кафедра теории и методики легкой атлетики*

³ *Кафедра теории и методики спортивных игр*

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

*Контактная информация: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: arschinnik_fk@mail.ru*

Аннотация. В публикации представлены результаты анализа пульсометрии двадцати уроков физической культуры, проведенных в пяти общеобразовательных организациях города Краснодара. Полученные данные свидетельствуют о том, что современные уроки физической культуры по критериям нагрузки являются недостаточно эффективными и требуют коррекции.

Ключевые слова: урок физической культуры, физическая нагрузка, пульсометрия, эффективность.

По мнению многих специалистов [1, 2, 5], современный урок физической культуры должен иметь не только обучающий, но и тренировочный характер, который, прежде всего, зависит от должной физической нагрузки на уроке.

Известно, что оценка физической нагрузки на уроке физической культуры, как правило, осуществляется посредством метода пульсометрии. На основании показателей изменения пульса (частоты сердечных сокращений) определяется реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, вызванная конкретным упражнением, а также динамика этих реакций на протяжении всего урока. Все это позволяет оценить эффективность регулирования нагрузки на уроке, что, в целом, характеризует качество проведенного занятия с позиций функциональной напряженности [2].

В рамках настоящего исследования посредством пульсометрии был осуществлен анализ двадцати уроков физической культуры начальных, средних и старших классов, проведенных в пяти общеобразовательных организациях (школах и гимназиях) города Краснодара. Методика проведения данного исследования состояла в фиксации (посредством использования пульсометра «Торнео») показателей частоты сердечных сокращений на каждой минуте урока [4]. Далее в соответствии с рекомендациями специалистов [3] высчитывались

среднестатистические параметры частоты сердечных сокращений для каждого урока физической культуры, а также для конкретной его части. Полученные в ходе исследования данные представлены в таблице.

Анализ данных, представленных в таблице, свидетельствует о том, что показатели частоты сердечных сокращений не зависят от образовательного уровня и составляют в среднем от 132 до 137 удара в минуту (общие данные 133 уд/мин).

Таблица 1

Среднестатистические показатели пульсометрии уроков физической культуры учащихся общеобразовательных организаций г. Краснодара

| Уровень образования | Показатели моторной плотности ($X_{ср} \pm m$) |
|------------------------|--------------------------------------------------|
| Начальные классы (n=7) | 137 \pm 6,0 удара в минуту |
| Средние классы (n=8) | 132 \pm 3,6 удара в минуту |
| Старшие классы (n=5) | 135 \pm 8,7 удара в минуту |
| Общие данные (n=20) | 133,3 \pm 3,11 удара в минуту |

Поскольку известно, что при дозировании нагрузок на уроке физической культуры их величина по показателям пульса должна быть не ниже 130 ударов в минуту, а также то, что уровень («потолок») нагрузок низкой интенсивности составляет до 120-130 ударов в 1 минуту, средней интенсивности – 140-160 ударов в минуту и высокой более 160 ударов в минуту [5], то очевидно, что средние показатели частоты сердечных сокращений имеют пограничные значения между низким и средним уровнями и, соответственно, являются недостаточно эффективными.

Также установлено, что среднестатистические пульсовые значения подготовительной, основной и заключительной частей анализируемых уроков физической культуры достоверно друг от друга не отличались. Данный факт свидетельствует о нерациональности планирования нагрузки на уроках физической культуры, на которых, как известно, самые высокие показатели пульса должны приходиться на основную часть урока [4, 5].

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости коррекции структуры и содержания современных уроков физической культуры с целью обеспечения должных параметров пульсовых значений. По нашему мнению, данную коррекцию можно осуществить посредством преобразования трехчастной структуры урока в шестикомпонентную с выделением таких его компонентов, как организационный, подготовительный, обучающий, тренировочный, восстановительный, завершающий [1].

Литература:

1. Аршинник С.П. Структура и содержание современного здоровьесберегающего урока физической культуры / С.П. Аршинник, М.Ю. Пушкарный, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 32-42
2. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
3. Лысенко В.В. Метрологические основы измерений в физической культуре и спорте: учебник / В.В. Лысенко, И.Г. Павельев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 470 с.
4. Образовательные системы: учебное пособие / авт.-сост. В.И. Тхорев, С.П. Аршинник. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 101 с.
5. Урок физической культуры в общеобразовательной школе: теория, методика, практика: учебное пособие / Авт.-сост. С.П. Аршинник, К.В. Малашенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 112 с.

УДК: 373.103.71

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ

Старший преподаватель Н.А. Амбарцумян¹
Кандидат педагогических наук, доцент С.П. Аршинник²
Старший преподаватель Г.Н. Дудка³

¹ Кафедра общей и профессиональной педагогики

² Кафедра теории и методики легкой атлетики

³ Кафедра теории и методики спортивных игр

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Контактная информация: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: arschinnik_fk@mail.ru

Аннотация. В публикации представлены результаты анализа хронометража уроков физической культуры, проведенных в общеобразовательных организациях г. Краснодара. Полученные данные свидетельствуют о том, что современные уроки физической культуры по критериям использования времени являются недостаточно эффективными.

Ключевые слова: урок физической культуры, хронометрирование, эффективность.

Известно, что эффективность предполагает соответствие результатов какой-либо деятельности поставленной задаче. Эффективность урока физической культуры может определяться различными методами, одним из которых выступает метод хронометрирования (хронометража) [3].

Данный метод основан на определении времени, затраченного на выполнение различных видов деятельности на уроке. Посредством данного метода определяется такой важный показатель, как моторная плотность урока – отношение времени выполнения физических упражнений к продолжительности урока [2, 5]. Таким образом, данный метод, с одной стороны, характеризует рациональность использования средств физического воспитания (физических упражнений) на уроке; с другой – косвенно определяет степень физической нагрузки, получаемой в процессе урока [3, 4].

Целью настоящего исследования послужил анализ данных хронометража урока физической культуры. Поскольку наиболее значимой для данной категории учебных занятий является двигательная деятельность, то в рамках исследования был проведен анализ моторной плотности уроков физической культуры, которая отражает степень двигательной активности на уроке [2]. В процессе исследования были проанализированы 98 уроков физической культуры, которые проводились во 2-11-х классах. Полученные в процессе анализа результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели моторной плотности уроков физической культуры в начальных, средних и старших классах (в %)

| Уровень образования | Показатели моторной плотности (M±m) |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Начальные классы (n=28) | 34,0±3,10 |
| Средние классы (n=61) | 42,3±1,69 |
| Старшие классы (n=9) | 44,6±3,60 |
| Общее (n=98) | 38,7±1,32 |

Анализ данных таблицы свидетельствует, что современные уроки физической культуры несколько отличаются по степени двигательной активности относительно уровня образования. Так, установлено, что среднестатистический урок физической культуры в начальных классах по уровню моторной плотности достоверно уступает соответствующим показателям, зарегистрированным в средних и старших классах. Данный факт объясняется тем, что учащимся младших классов требуется значительное время для объяснения заданий урока. Однако тот факт, что двигательная активность составляет лишь треть времени занятия, свидетельствует о явных недочетах в планировании урока учителями.

Кроме того, общие среднестатистические параметры моторной плотности уроков физической культуры (составляющие, в среднем, менее 40%) являются крайне неэффективными, поскольку по требованиям СанПиН [1] они должны составлять не менее 70%.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости корректировки планов (конспектов) уроков физической культуры в соответствии с требованиями действующих санитарных правил и норм.

Литература:

1. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» [Электронный ресурс]: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. №189 город Москва. (пункт 10.24). URL: // <https://base.garant.ru/12183577/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#friends>.

2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.

3. Образовательные системы: учебное пособие / авт.-сост. В.И. Тхорев, С. П. Аршинник. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 101 с.

4. Урок физической культуры в общеобразовательной школе: теория, методика, практика: учебное пособие / Авт.-сост. С. П. Аршинник, К.В. Малашенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 112 с.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

УДК: 796.412.2

**ВЛИЯНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРА НА СТИЛЬ РУКОВОДСТВА
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ (ТГ - 5)**

Кандидат педагогических наук, доцент Н.В. Береславская

Кандидат педагогических наук, доцент Л.В. Жигайлова

Магистрант А.Ю. Довгун

Кафедра теории и методики гимнастики

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail:beresla@mail.ru*

Аннотация. В работе раскрыта тенденция изменения стиля руководства тренеров по художественной гимнастике на тренировочном этапе подготовки (ТГ-5) в зависимости от их квалификации.

Ключевые слова: – квалификация тренера, художественная гимнастика, стиль руководства.

Важной позицией в создании психологической готовности гимнастки к результативной тренировочной и соревновательной деятельности является ее стремление к удовлетворенности основными характеристиками этой деятельности [5]. Бесспорно, лидирующая роль в процессе реализации средств подготовки в художественной гимнастике принадлежит тренеру, работа которого должна быть направлена не только на достижение максимальных результатов, но и на обеспечение удовлетворенности общением [2]. Тренер должен владеть необходимыми коммуникативными навыками, что позволит ему иметь полноценный контакт с учениками и коллегами. Это общение зависит от характера, темперамента и индивидуального стиля деятельности. Известно, что в зависимости от квалификации тренера меняется стиль его руководства, который, согласно классификации Курта Левина (1938), может быть авторитарным, демократическим и либеральным. Е.П. Ильин (2017) считает, что «...в тренерской практике редко встречаются тренеры, деятельность которых четко укладывалась бы в рамки одного стиля руководства. Обычно в своей работе любой тренер применяет все три стиля, но выраженность каждого из них бывает различной. Преобладание одного или двух из них характеризует тот или иной индивидуальный стиль руководства тренера». Индивидуальный стиль каждого обусловлен личностными качествами тренера: его поведением, тоном голоса, внешним видом; необходимостью, разумностью приказов и их своевременностью; психическим состоянием спортсменов [3, 4].

Исследуемая тенденция – влияние квалификации тренеров художественной гимнастики тренировочного этапа подготовки (ТГ-5) на стиль их общения (представлена на рисунке).

Установлено, что с ростом тренерского профессионализма в художественной гимнастике на тренировочном этапе подготовки (ТГ-5) превалирует авторитарно-демократический стиль общения (60%), 30% тренеров в своей работе применяют авторитарный стиль и 10% – либеральный.

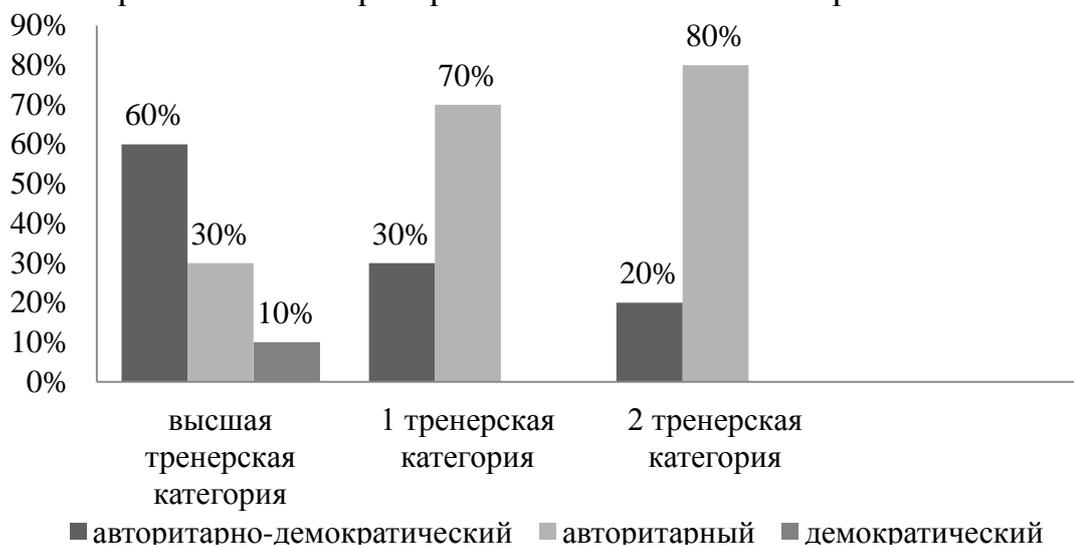


Рисунок 1. Стиль руководства тренера в художественной гимнастике на тренировочном этапе подготовки в зависимости от тренерской категории

Таким образом, сформированное зрелое поведение гимнасток тренировочного этапа подготовки (ТГ-5) позволяет тренеру высшей категории предоставлять им самостоятельность и инициативность, адекватно оценивая достоинства и недостатки спортсменок, уважая их мнение. Менее опытные тренеры не готовы строить свои отношения, используя большую свободу в общении со своими воспитанницами.

Литература:

1. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник. – СПб.: Питер, 2017. – 352 с.
2. 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). – КГУФКСТ, Краснодар. 2019. – С. 159-160.
3. Кушнирук А.В. Стиль руководства тренера и эффективность его учеников (на примере плавания) / А.В. Кушнирук // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2017. – №2. – С. 38-40.
4. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 3-4 курса / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ. – Часть 2. – 2015. – 163 с.
5. Тихонова И.В. Мотивационные потребности спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике / И.В.Тихонова, О.Ф. Барчо, А.В. Волкова // Сборник статей международной научно-практической конференции «Инновационная парадигма развития современной педагогики». – Петрозаводск, 2020. – С. 140-143.

УДК: 796.412.2

СТИЛЬ РУКОВОДСТВА ТРЕНЕРОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ (ТГ-5)

Кандидат педагогических наук, доцент Н.В. Береславская

Кандидат педагогических наук, доцент Л.В. Жигайлова

Магистрант А.Ю. Довгун

Кафедра теории и методики гимнастики

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail:beresla@mail.ru*

Аннотация. В работе представлены результаты исследования стилей руководства тренеров по художественной гимнастике на тренировочном этапе подготовки (ТГ-5).

Ключевые слова: тренер, художественная гимнастика, стиль руководства.

Основополагающим фактором профессиональной деятельности тренера в художественной гимнастике является ее направленность на максимальные достижения спортсменок [4]. Наряду с показателями результативности, необходимыми условиями эффективности многолетнего процесса подготовки являются установки и мотивы деятельности гимнасток, особенности свойств личности и взаимоотношения с тренером [5]. В качестве основного фактора успешности взаимодействия в системе «тренер – спортсмен» большое значение принадлежит характерному для каждого тренера стилю руководства, который складывается в процессе многолетней работы и может меняться в зависимости от различных факторов [1, 2, 3].

С целью определения стиля руководства в художественной гимнастике было опрошено 12 тренеров различной квалификации г. Краснодара по методике В.П. Захарова и А.Л. Журавлева. Полученные данные представлены на рисунке.



Рисунок 1. Стиль руководства тренеров в художественной гимнастике (n=12)

По мнению А.В. Кушнирук (2017), «...типы руководителей редко укладываются в рамки одного стиля их руководства. Обычно тренер в своей практике применяет все три, но выраженность каждого бывает различной». Установлено, что 51% респондентов составляют руководители, применяющие в своей работе авторитарно-демократический стиль, при котором непререкаемым является авторитет тренера, его власть, сила и строгий контроль сочетаются с креативным подходом, коммуникабельностью и самообладанием. 32% тренеров применяют авторитарный стиль руководства, характеризующийся хорошей дисциплиной и нацеленностью на результат при единоначалии тренера и большом его волевым давлением и контроле. У 17% тренеров выражен демократический стиль, при котором в коллективе создается комфортный климат для сотрудничества и раскрываются творческие стремления гимнасток.

Таким образом, в своей тренерской деятельности большинство специалистов применяют авторитарно-демократический стиль руководства, позволяющий оперативно реагировать на меняющиеся условия функционирования спорта, и в связи с этим менять стратегию управления процессом подготовки гимнасток.

Литература:

1. Александрова И.С. К проблеме профессионального общения в спорте / И.С. Александрова // Тенденции развития российского общества в XXI веке: Материалы всероссийской научно-практической конференции школьников, учителей, студентов, аспирантов и молодых ученых. институт экономики, управления и права. – Казань. – 2011. – С. 235-236.
2. Банникова Т.А. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен» / Т.А. Банникова, А.С. Чжен // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – №1. – С 237-239.
3. Кушнирук А.В. Стиль руководства тренера и эффективность его учеников (на примере плавания) / А.В. Кушнирук // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2017. – №2. – С. 38-40.
4. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 3-4 курса / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ. – Часть 2. – 2015. – 163 с.
5. Хомченко О.В. Роль психологических особенностей личности и стиль руководства в эффективности профессиональной деятельности тренера / О.В. Хомченко, Н.Н. Ерошенко // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: Сборник статей VII Международной практической конференции. – 2017. – С. 141-149.

УДК: 796.01:159.9

**ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА, КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И УРОВНЯ РАЗВИТИЯ
ГРУППЫ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ
ВИДАМИ СПОРТА**

Кандидат психологических наук, доцент Е.И. Берилова

Кафедра психологии

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: berilovanew@mail.ru*

Аннотация. В работе изучались особенности эмоционального интеллекта, копинг-стратегий и уровень сплоченности группы у спортсменов, занимающихся командными видами спорта. В исследовании было установлено, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует конструктивному разрешению спортсменами трудностей, а также развитию социально-психологической сплоченности группы.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, копинг-стратегии, уровень сплоченности группы, социально-психологический климат группы, спортсмены.

Сегодня специалистами в области спортивной психологии отмечается значимость развития эмоциональной компетентности у спортсменов. Наряду с технической и тактической подготовкой, во многом, достижение атлетами высокой результативности в спортивной и тренировочной деятельности определяется их умением владеть своими эмоциями, конструктивно разрешать трудные ситуации, быть готовыми к взаимодействию с членами команды и социальным окружением [2, 3, 5]. Следует подчеркнуть значимость развития эмоционального интеллекта как фактора успешного командного взаимодействия у спортсменов, который влияет на результативность деятельности не только отдельного игрока, но и команды, в целом [1, 4].

Целью исследования было изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта, копинг-стратегий и уровня развития группы у спортсменов, занимающихся командными видами спорта. В нем приняли участие 49 спортсменов различной квалификации. Для исследования применялись следующие методики: опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса, опросник оценки эмоционального интеллекта Н. Холла, методика диагностики уровня развития малой группы.

Анализ средних значений показателей эмоционального интеллекта у спортсменов позволил сделать заключение о том, что у большей части группы они находятся в диапазоне низких и средних значений. Это говорит о недостаточном уровне развития умения у спортсменов понимать свои собственные чувства и эмоции окружающих, уметь ими управлять, проявлять

сочувствие к другим людям. Наиболее предпочитаемыми спортсменами копинг-стратегиями являются «Бегство-избегание» и «Самоконтроль». Это свидетельствует о том, что для большинства атлетов в трудной ситуации характерно стремление контролировать свои чувства и эмоции или уходить от решения проблем. При диагностике уровня развития группы у спортсменов был установлен средний уровень развития группы, обозначаемый как «Мерцающий маяк». Следовательно, для данной группы атлетов характерна готовность всегда прийти на помощь друг другу, оказать поддержку, стремление действовать сообща.

В результате корреляционного анализа были установлены достоверные взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями в группе спортсменов. В исследовании было выявлено, что чем больше атлеты стремятся управлять своими эмоциями, тем больше они склонны к положительной переоценке существующей проблемы, они стремятся в ней видеть возможность личностного роста. Таким образом, чем лучше спортсмены понимают чувства других людей, тем больше они будут надеяться в трудной ситуации на помощь со стороны своего социального окружения, а также будут ждать от них эмоциональной поддержки. Также в исследовании была установлена достоверная отрицательная корреляционная взаимосвязь между уровнем развития малой группы и копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки». Таким образом, чем выше уровень сплоченности группы, тем в меньшей степени спортсмены стремятся обращаться за социальной поддержкой извне, получая ее в спортивной команде.

Результаты нашего исследования подтверждают значимость эмоционального интеллекта для эффективного взаимодействия в команде, а также для конструктивного разрешения спортсменами трудных жизненных ситуаций. Оценка роли эмоционального интеллекта как фактора социально-психологического развития групп требует дальнейшего изучения взаимосвязей указанных показателей в спортивных командах с достаточно длительным опытом совместной деятельности.

Литература:

1. Белоконов В.О. Роль эмоционального и социального интеллекта в поддержании психической устойчивости субъектов командной деятельности / В.О. Белоконов, Г.Б. Горская // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». – 2019. – № 4 (49). – С. 62-72.
2. 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.
3. Распопова А.С. Взаимосвязь эмоционального и социального интеллекта с копинг-стратегиями спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2016. – № 1. – С. 200-203.
4. Совмиз З.Р. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий спортсменов командных видов спорта // Современные концепции развития науки: Сборник трудов Международной научно-практической конференции / отв. ред. А.А. Сукиасян. – 2015. – С. 197-200.
5. Харитоновна И.В. Эмоциональный интеллект как основа личностной готовности к профессиональной самореализации спортсменов разной квалификации / И.В. Харитоновна, Е.И. Берилова, В.О. Белоконов, И.С. Фокина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. № 11 (177). – С. 548-552.

УДК: 796.01:159.9+796.332

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Кандидат психологических наук, доцент Ю.М. Босенко

Кафедра психологии

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: Lavina32@mail.ru*

Аннотация. Представлены результаты исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и личностных особенностей юных футболистов (n=65). Результаты корреляционного анализа показали, что компоненты эмоционального интеллекта имеют только прямые корреляционные связи с такими показателями самооценки, как «ум, способности», «внешность» и «уверенность в себе».

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, самооценка, уровень притязаний личности, личностные особенности, футбол.

Способность принимать и перерабатывать интроектированные эмоции, чувства и переживания, выражать их, анализировать эмоциональный фон других людей и адекватно на него реагировать является значимой и необходимой составляющей эмоционального становления личности [1, 3].

В современных исследованиях выделилось два различных взгляда на особенности в эмоциональной сфере современного человека. Первый характеризует современного человека через интенсификацию доли эмоциональных нагрузок. Второму присуще негативное отношение к эмоциям. Данные тенденции насаждаются культом рационального и логического отношения к жизни, культом проявления силы, ценностью внешнего благополучия и личностного успеха [2, 4, 5].

Цель исследования – выявить особенности взаимосвязи параметров эмоционального интеллекта и самооценки личностных особенностей у юных футболистов. Исследование проводилось при участии 65 спортсменов в возрасте от 15 до 18 лет, занимающихся футболом. Для диагностики изучаемых параметров футболистов мы использовали опросник эмоционального интеллекта Н.Холла и диагностику самооценки по Дембо-Рубинштейн в адаптации А.М. Прихожан.

Корреляционный анализ позволил установить только прямые значимые связи между изучаемыми параметрами у юных футболистов.

Диагностирована прямая корреляционная связь между:

- эмоциональной осведомленностью и параметрами самооценки «ум, способности», «уверенность в себе» и «внешность»;
- показателем эмоционального интеллекта «распознавание эмоций других людей» и показателем самооценки «уверенность в себе»;

– показателем эмоционального интеллекта «интегральный эмоциональный интеллект» и показателем по шкале самооценки «уверенность в себе».

Полученные корреляционные связи свидетельствуют о том, что умение определять и выражать свои эмоции своевременно, осознавать связи между собственными эмоциональными переживаниями и действительностью ведет к укреплению уверенности в себе у юных спортсменов. Футболисты с развитым умением отличать и объяснять собственные чувства, состояния, а также восприимчивые к перемене эмоций своих и окружающих, должны внешне в большей степени. Спортсмены с таким сочетанием показателей отлично ориентируются в своих эмоциях и в том, как их эмоции влияют на окружающих.

Спортсмены с умением ориентироваться в эмоциях окружающих склонны к демонстрации собственной силы и характера, более уверены в себе.

Это значит, что с развитием способностей, определяющих эмоциональный интеллект, возрастает внутренняя уверенность, спортсмен более позитивно оценивает собственные качества и умения.

Из полученных результатов следует, что такие компоненты эмоционального интеллекта у исследуемых футболистов, как их осведомленность в эмоциях, умение ориентироваться в эмоциях окружающих людей и общая эмоциональная компетентность, способствуют активизации личностных особенностей спортсменов. Эмоциональный интеллект – это ресурс для спортсмена. Значимость которого очень высока. У спортсменов формируется адекватная самооценка при условии, что они осознают свои эмоции, умеют управлять ими, продуктивно использовать в отношениях с окружающими, а также способны ориентироваться в эмоциях других людей и распознавать их.

Литература:

1. Берилова Е.И. Стратегии преодоления стресса / Е.И. Берилова, Ю.М. Босенко. – Краснодар, 2012. – 248 с
2. Пирожкова В.О. Психологические предпосылки эмоциональной устойчивости высококвалифицированных спортсменов в условиях соревновательного стресса / В.О.Пирожкова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 17. – С. 93-98.
3. Распопова А.С. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и личностных свойств спортсменов разного пола / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: Материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. Под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина, В.Ф. Сопова. – 2018. – С. 86-89.
4. Распопова А.С. Взаимосвязь эмоционального и социального интеллекта с копинг-стратегиями спортсменов / А.С. Распопова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2016. – Т. 1. – № 1. – С. 200-203.
5. Распопова А.С. Личностные предпосылки стрессоустойчивости спортсменов разного пола как ресурс повышения их конкурентоспособности / А.С. Распопова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2017. – № 7. – 218 с.

УДК: 378.14

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭКОНОМИКА»

Кандидат экономических наук, доцент Е.П. Гетман
Кандидат экономических наук, доцент Л.А. Гремина

Кафедра управления в спорте и образовании

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015 г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: [egetman@mail.ru](mailto: egetman@mail.ru)*

Аннотация. В статье поднимаются педагогические аспекты изучения дисциплины «Экономика» для неэкономического непрофильного образования в спортивном вузе. Анализируется тематика дисциплины, трудности восприятия и усвоения ее обучающимися, пути их преодоления.

Ключевые слова: экономика, педагогика, дисциплина, физкультурно-спортивный вуз.

В совокупности дисциплин, изучаемых обучающимися в высшем учебном заведении таком как физкультурно-спортивный вуз, есть дисциплины непрофильного типа, к которым в том числе относится и дисциплина «Экономика» [1]. С позиций истории развития человеческого общества на протяжении веков формировалась совокупность методов, которые влияли на условия выживания и развития человечества, что принято собственно считать экономикой. Из множества определений вытекает, что под экономикой можно понимать все виды деятельности людей, которые позволяют им обеспечивать материальные и духовно-культурные условия для жизни на планете земля [4].

Тем не менее педагогические аспекты изучения дисциплины «Экономика» выдвигают достаточно трудную педагогическую задачу, направленную на овладение бакалаврами набором значимых экономических концепций и экономических законов составляющих суть компетенций данной дисциплины.

В педагогическую задачу ставится выработка у студентов спортивного вуза способности мыслить более ясно и последовательно в широком диапазоне экономических проблем. Отметим, что инструменты экономического мышления применимы к практически неограниченным сферам деятельности для решения как личностных, так и более широкого круга проблем. И эта особенность четко просматривается в содержании компетенций, лежащих в основе рабочей программы дисциплины «Экономика». Содержание дисциплины, ее тематика, часто пересекающаяся с политическим контекстом, вызывает при изучении определенные трудности у обучающихся. Для более глубокого понимания понятийного аппарата дисциплины и овладения изучаемыми экономическими категориями нами подготовлен и опубликован ряд коллективных монографий и учебно-методических пособий в рамках кафедральной тематики исследований [2, 3, 5]. Так, в учебно-методическом пособии «Экономика» [5] экономический материал излагается с учетом педагогических особенностей преподавания и

восприятия обучающимися в доступной форме, подкрепляется рисунками, графиками, глоссарием. Наличие пособия в ЭБС вуза позволяет использовать его и в дистанционном формате обучения как студентами очной, так и заочной формы обучения.

Изучение курса экономики предусматривает выполнение определенного комплекса заданий и тестов по основным темам учебного материала. Тесты и задания позволят обучающемуся самостоятельно выяснить, как глубоко усвоен им материал, а преподаватель получает возможность достаточно точно, объективно оценить знания. Обозначенное пособие включает десять ключевых тем по дисциплине «Экономика». Считаем также, что материал пособия, являясь своеобразным экономическим фундаментом, может использоваться при изучении последующих дисциплин управленческого цикла: экономическая теория, экономика физической культуры и спорта, экономика и менеджмент спорта, маркетинг в физической культуре и спорте. Одной из педагогических задач при изучении дисциплины «Экономика» является расширение мышления современного молодого человека, что позволяет ему лучше понять окружающий мир и самого себя в нем. Кроме того, знание и понимание действий и последствий экономических законов позволяет обучающемуся принимать более осознанные решения как в профессиональной сфере деятельности, так и в личной жизни.

Часто можно слышать от знаменитых спортсменов, которые решились заняться бизнесом, в силу необходимости не столько приумножить свой капитал, сколько его сохранить, и они высказываются о том, как нелегко и трудно бывает им ориентироваться в, казалось бы, «простых проблемах», касающихся организации, планирования и развития своего бизнеса. Не беремся утверждать, что все они успешно реализуют свои бизнес-идеи, но уверены, что если бы в пору вузовского обучения они получали возможность овладеть навыками «экономического мышления», на основе базовых универсальных конструкций, то возможно добились бы положительных результатов в новом для спортсменов виде деятельности.

Таким образом, сложная педагогическая задача раскрытия проблем экономики и формирования компетенции, содержанием которой является развитие экономических знаний и возможностей их применения в различных сферах деятельности достигается доступностью и четкостью изложения подачи материала дисциплины «Экономика».

Литература:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура 3 ++ <https://kgufkst.ru/sveden/>
2. Воеводина С.С. Предпринимательство в физической культуре и спорте: экономико – правовые аспекты: коллективная монография. / С.С. Воеводина, Е.П. Гетман, Л.А. Гремина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 282 с.
3. Гетман Е.П. Экономика и право в спорте и образовании: коллективная монография / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, С.С. Воеводина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 137 с.
4. Липсиц И.В. Экономика без тайн. / И.В. Липсиц. – М. Дело, 2015. – 352 с.
5. Экономика: учебно-методическое пособие/ Л.А. Гремина, Е.П. Гетман. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 161 с.

УДК: 796.011.3

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ
ПЕРВОГО КУРСА К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ**

Кандидат педагогических наук, доцент И.И. Горбиков

Кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык

*Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта
и спортивного туризма*

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: 4591040@mail.ru*

Аннотация. В публикации раскрыты проблемы адаптации студентов первого года обучения к условиям обучения в спортивном вузе, представлены виды и функции социальной и психологической адаптации путем вовлечения студентов в различные виды физкультурно-спортивной деятельности. обобщены выводы исследования. Представлены предложения по ускорению процесса адаптации студентов-первокурсников.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, дезадаптация, учебно-оздоровительные сборы, внутривузовская среда, лыжные сборы, спортивно-массовые мероприятия.

Социально-психологическая адаптация студентов первого года обучения к условиям обучения в спортивном вузе представляет собой одну из важных проблем и является традиционным предметом дискуссий в современных научных кругах. По мнению большинства компетентных в этом вопросе научных работников [2, 3] грамотно организованные адаптационные мероприятия со студентами первого года обучения закладывают фундамент обучения на младших курсах.

Адаптация студентов первого года обучения к условиям обучения в спортивном ВУЗе является важным моментом начала его самостоятельной жизнедеятельности. Впервые находясь вдали от дома, родителей, близких друзей, длительное время студенты в большей или меньшей степени подвержены состоянию дезадаптации. Необходимость самостоятельно решать все бытовые проблемы, наряду с возросшими учебными нагрузками, вызывают чувство внутреннего дискомфорта и тревоги. Отсутствие адаптационных мероприятий в этот ключевой период может привести к снижению самооценки, уверенности в себе, что в свою очередь блокирует возможность начинающих студентов успешно взаимодействовать с внутривузовской средой и в крайних случаях негативно повлиять на их психологическое состояние.

Прогрессивные исследования современных, российских, спортивных психологов в подавляющем большинстве [1, 4] случаев указывают на то, что необходимым условием успешной деятельности студента является освоение

новых для него особенностей учебы в спортивном ВУЗе. На протяжении первого года обучения происходит привыкание к жизни в студенческом коллективе, вырабатывается оптимальный режим интеллектуального труда, досуга и быта. Активно развиваются и совершенствуются профессионально значимые качества личности будущего специалиста в области физической культуры и спорта.

Адаптация студентов первого года обучения к условиям обучения в спортивном вузе является многоуровневым процессом, включающим взаимосвязанные элементы социально-психологической адаптации. Она создает благоприятные условия для перспективы развития интеллектуальных и личностных возможностей студентов.

Учитывая специфические особенности студентов, активно занимающихся спортивной и физкультурной деятельностью, любая физкультурно-спортивная деятельность в первые месяцы обучения может рассматриваться как фактор социально-психологической адаптации. Необходимо не только предоставить возможность, но и всячески поощрять участие первокурсников в соревнованиях по отдельным видам спорта, спартакиадах, спортивных сборах и занятиях в спортивных внутривузовских секциях. Нередко студентам удается продемонстрировать свои спортивные умения и навыки на сцене в процессе культурно-массовых мероприятий, организованных как внутри ВУЗа, так и за его пределами. Важным моментом здесь является работа в студенческом коллективе, а не на стороне. Итогом таких мероприятий становится появление авторитета среди студентов и сотрудников вуза, уверенности в своих силах.

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 г. – С. 225-228
2. Парамзин В.Б. К вопросу об изменении силовых показателей, обучаемых в процессе первоначальной адаптации к образовательной деятельности / В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, В.Б. Разновская // Материалы ННМК ППС КГУФКСТ. – 2019. – Т. 48. – С. 283-284.
3. Яцык В.З. Диагностика способностей абитуриентов к обучению на факультете физической культуры / В.З. Яцык, И.И. Горбиков / Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России: Тезисы докладов III Всероссийской научно-практической конференции. – 2005. – С. 198-200.
4. Яцык В.З. Теория и технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура» (Монография). – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 142 с.

УДК: 796.01:159.9

ПРОАКТИВНЫЙ ПОДХОД К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ: ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

Доктор психологических наук, профессор Г.Б. Горская

Кафедра психологии

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

Контактная информация: 350015, Краснодар, ул. Буденного, 161,

e-mail: gorskayagalina@mail.ru

Аннотация. Рассматривается эволюция представлений о задачах и функциях психологического сопровождения подготовки спортсменов. Прослеживается путь их развития, от коррекции неблагоприятных проявлений психики спортсменов до формирования ресурсов их конкурентоспособности в спорте и успешной социально-психологической адаптации в современном жизненном мире.

Ключевые слова: психологическое сопровождение подготовки спортсменов, конкурентоспособность, реактивная и проактивная направленность, опережающая постановка задач.

Возрастание роли психологических факторов, от которых зависит эффективность деятельности спортсменов, требует анализа условий эффективности психологического сопровождения их подготовки. Приобретает актуальность и определение стратегии работы данного направления, ее приоритетных целей, что необходимо для отбора соответствующих целям средств и методов практической психологической работы со спортсменами.

Цель проведенного исследования заключалась в выявлении актуальных тенденций развития подходов к решению психологических проблем спортсменов в отечественной и зарубежной психологии спорта.

Проведенное исследование позволило установить несколько актуальных тенденций.

Во-первых, это отказ от реактивного подхода к психологическому сопровождению подготовки спортсменов, ориентированному на коррекцию неблагоприятных проявлений психики. На смену ему все более активно приходит проактивный подход, направленный как на профилактику возникновения неблагоприятных проявлений психики, так и на опережающее формирование психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов [3]. Понимание значимости проактивного подхода к подготовке спортсменов отмечено в спортивной науке достаточно давно. Доказательством этого является сформулированный Ю.В. Верхошанским принцип опережающей постановки задач подготовки спортсменов [2]. Его смысл состоит в необходимости создания на текущем этапе подготовки основ для успешности последующих этапов подготовки спортсменов. Важность данного подхода

обусловлена динамичностью развития большинства видов спорта, вследствие которой подготовка спортсменов должна базироваться на данных прогнозирования тенденций развития видов спорта. Необходимость реализации принципа опережающей постановки задач в практике психологического сопровождения подготовки спортсменов связана с ранним началом спортивной карьеры и с тем, что сенситивные периоды развития профессионально важных для спортсменов свойств психики приходятся на детский возраст.

Во-вторых, в современных условиях возрастает социализирующая роль спортивной деятельности. Неопределенность жизненного мира современного человека, стремительность темпов его изменений, распространение различных форм дезадаптации приводят к пониманию того, что необходимо заблаговременное формирование психологических ресурсов для благополучия существования человека в свойственных современной жизни обстоятельствах. Это нашло отражение в идее преадаптации человека к современному жизненному миру [2]. Как форма ее практической реализации в западной психологии получают распространение программы формирования средствами спорта жизненно важных психологических умений [4], способствующих успехам в спорте и повседневной жизни вне спорта. Другой заметной тенденцией является развитие теоретических идей и практических программ под названием «Positive youth development». Исследования данного направления ориентированы на выделение значимых для успешного существования в современном мире личностных свойств и психологических умений [5]. К значимым личностным свойствам исследователи данного направления относят реалистичную самооценку, уверенность в себе, компетентность, умение ладить с другими людьми, готовность действовать в интересах других людей. Многочисленные психологические умения подразделяются на обеспечивающие управление собственной личностью и необходимые для успешной коммуникации.

Общим для обеих выделенных тенденций является их проактивная ориентация, констатация значимости теоретических основ психологической работ со спортсменами.

Литература:

1. Асмолов А.Г. По ту сторону гомеостаза: историко-эволюционный подход к развитию сложных систем / А.Г. Асмолов, Е.В. Шехтер, А.Н. Черноризов // Вопросы психологии. – 2014. – № 4. – С. 3-15.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: 1985. – 176 с.
3. Горская Г.Б. Опережающая постановка задач как стратегия психологического сопровождения подготовки спортсменов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки, подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: Материалы XV Международной научной сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета (Минск, 30 марта -17 мая 2017 г.) В четырех частях. – Часть 3. – Минск: БГУФК, 2017. – С. 76-78.
4. Gould D., Carson S. Life skills development through sport: current status and future directions // International review of sport and exercise psychology. 2008, V.1, issue 1, p. 58-78.
5. Holt N.L., Neely K.C. Positive youth development through sports: a review. //Revista de iberoamericana de psicologia del ejercicio el de deporte. 2011. №2. P.299-316.

УДК: 796.01:159.9-053.6

СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ САМООЦЕНКИ ЕДИНОБОРЦЕВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Преподаватель Н.С. Деговцев

*Кафедра теории и методики спортивных единоборств,
тяжелой атлетики и стрелкового спорта*

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: nikolai.degovcev@mail.ru*

Аннотация. В статье представлены данные исследования самооценки спортсменов-единоборцев подросткового возраста. Выявлены сильные и слабые стороны самооценки спортсменов, благодаря которым можно судить о направленности и необходимости психологического сопровождения.

Ключевые слова: самооценка, притязания, уверенность в себе.

Многочисленные исследования в области спортивной деятельности относят самооценку к одному из важных психологических ресурсов успешности спортсменов [1, 2, 3, 5]. Отмечается, что формирование качества самовосприятия успешно происходит в ходе соревновательной борьбы. Занятия единоборствами непосредственно подразумевают прямой физический контакт с партнером, что является условием для формирования высокого уровня самооценки спортсменов. Но без обеспечения целенаправленного психологического сопровождения мотив формирования уверенного поведения может быть не реализован [4]. Это связано с тем, что не каждый человек изначально подготовлен к жесткому физическому контакту, что приводит зачастую к уходу из секции психологически не готовых подростков, а у тех, кто продолжил обучение, возможны отклонения в развитии самооценки.

В связи с этим целью нашего исследования является выявление уровня развития самооценки у спортсменов-единоборцев подросткового возраста, с которыми не велась целенаправленная психологической подготовка. В исследовании приняли участие 100 спортсменов, занимающихся различными видами единоборств (карате, рукопашный бой, самбо, дзюдо). Возрастной диапазон респондентов 12-16 лет, имеющих опыт занятий спортом более двух лет. Выбор контингента испытуемых связан с тем, что именно в подростковом возрасте происходит бурное и сложное формирование самооценки, в связи с поиском подростком своего места в обществе. В исследовании использовалась методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн.

Результаты исследования показали, что средние значения уровня самооценки по всем показателям методики находятся в диапазоне высоких значений с умеренной дифференциацией. Уровень притязаний находится в диапазоне высоких значений и также слабо дифференцирован, за исключением значений по показателям «умственные способности» ($r=90$), «уверенность в себе» ($r=92$), «интегральный показатель» ($r=90$), которые находятся в диапазоне

завышенных значений. Расхождение самооценки и уровня притязаний также в большинстве случаев находится в диапазоне нормальных значений со слабой дифференциацией, за исключением показателей «умственные способности» ($r=23$), «умение многое делать своими руками» ($r=23$), что характеризует резкий разрыв между показателями самооценки и уровня притязаний.

Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что сама по себе самооценка у спортсменов развита на адекватном высоком уровне. Это говорит об открытости подростков новому опыту и возможности правильно оценивать свои возможности. Развитие такого уровня самооценки является ресурсом реализации поставленных перед спортсменом целей. Но также существуют барьеры поддержания сформированного уровня самооценки. Таким барьером являются выявленные завышенные показатели уровня притязаний и расхождения самооценки и уровня притязаний. Это говорит о завышенной планке целей, поставленных перед собой спортсменами по совершенствованию своих качеств. Необходимо обратить внимание именно на завышенный показатель уровня притязаний «уверенности в себе», так как он является одним из главных показателей успешности, от которого зависит стабильность выступлений на соревнованиях и поддержание мотивации к занятиям спортом. Неоправданность ожиданий является риском резкого уменьшения самооценки и снижения мотивации к занятию спортом и достижению результатов. Также при слабодифференцированном уровне показателей уровня притязаний «Интегральный показатель» может говорить об общей картине уровня притязаний спортсменов. В данной группе он имеет тенденцию к завышению, что говорит о том, что есть вероятность постановки недостижимых целей в общем.

Подводя итог, можно сказать, что психологическая подготовка спортсменов-единоборцев должна иметь целенаправленный характер. Перед спортсменами необходимо ставить не только глобальные цели (одержать победу), но и промежуточные (формирование качеств личности, техники и физических качеств) с постепенным усложнением целей. Также необходима работа с родителями спортсменов с целью подкрепления поставленных перед спортсменами задач. Однонаправленность мотивов в системе тренер – спортсмен – родитель является ключом к психологическому здоровью спортсменов и формированию правильного уровня самовосприятия.

Литература:

1. Волков Д.Н. Адекватность самооценки способностей и успешность в спорте // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – С 365-368.
2. Воронкина Л.В. Исследование самооценки спортсменов в связи с реализацией соревновательных результатов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – С. 82-87.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
4. Уманская И.А. Самооценка как психологический ресурс успешной спортивной деятельности // Вестник Костромского государственного университета. – 2013. – №3. – С 130-132
2. Шарагин В.И. Самооценка личности как фактор, определяющий мотивационную сферу спортсмена // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №3 (157) – С. 389-393

УДК: 373.103.71

ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ МАССОВОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ведущий психолог И.М. Дементьева

Научно-исследовательская лаборатория психологических проблем физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: 80angel@mail.ru*

Аннотация. Результаты исследования особенностей становления ответственности подростков показали, что у спортсменов, занимающихся гандболом, ответственность больше отражает связь с результатами деятельности. Это имеет свое проявление в достижении спортивного результата и в большей степени зависит от самих спортсменов, вызывает у них некоторые опасения несоответствия целей и возможностей, что усиливает ответственность перед командой, тренером и т. д. У школьников меньше прослеживается результативная направленность принятия ответственности, больше ориентация на личностное самоутверждение.

Ключевые слова: ответственность, подростки, ресурсы, барьеры, гандбол, школьники, деструктивные и конструктивные формы ответственности.

Ответственность как качество, отражающее субъектную позицию личности, в силу особенности современной жизни является востребованной в любой сфере деятельности. Одной из проблем можно выделить применение всех ресурсов для становления ответственности в наиболее сенситивном к этому подростковом возрасте [1].

В нашем исследовании мы выявили особенности становления ответственности у подростков-школьников. Исследовались учащиеся с 9 по 10 классы (122 человека), массового и дополнительного образования в виде занятия гандболом. Полученные результаты исследования обрабатывались корреляционным и дисперсионным анализом [4].

Результаты исследования показали, что занятие спортом оказывает неоднозначное влияние на проявление ответственности у подростков-спортсменов. Высокая конкурентность и стремление к все более высоким спортивным результатам способствует развитию активной позиции в деле, развитию самоуправления, планирования решения проблемы, отделения от близких в достижении своих целей. У спортсменов подросткового возраста имеет место проявление вины перед семьей, межличностная зависимость, внутренняя конфликтность, психологические защиты как барьеры реализации ответственного поведения, в отличие от сверстников, не занимающихся спортом.

Данные корреляционного анализа школьников показали отличие от занимающихся спортом в связях ответственности и личностных качеств,

связанных с личной направленностью, отражающей возрастные особенности. Личностные качества, выступающие как ресурсы для проявления ответственности у школьников, – это способность к саморегуляции, внутренняя мотивация «знать» и внешняя мотивация «идентификация» в учебе, саморуководство, зеркальное Я, копинг-стратегия «самоконтроль», наличие которых отражает возрастную специфику. Личностные качества, которые могут выступать как барьеры для проявления ответственного поведения у школьников подросткового возраста, – внутренняя конфликтность и самообвинение (отрицательное самоотношение) [2].

Дисперсионный анализ данных подчеркнул преобладание у гандболистов подросткового возраста влияния на конструктивные формы ответственности личностных качеств, направленных на деятельность и достижение результата. На деструктивные формы ответственности у гандболистов подросткового возраста влияют личностные качества, отражающие больше нестабильность личностного статуса.

Дисперсионным анализом было выявлено, что у школьников меньший спектр личностных качеств, выступающих как ресурсы для развития ответственности, чем у гандболистов. У учащихся на деструктивные формы ответственности оказывает влияние более широкий спектр личностных качеств, при этом барьерные личностные качества увеличивают проявление деструктивных форм ответственности, а ресурсные личностные качества уменьшают их проявление. Школьники имеют меньше ситуаций проявления реальной ответственности, спортсмены участвуют в более сложных ситуациях испытания себя, которые активируют психологические защиты и копинг-стратегии [3].

Таким образом, у спортсменов, занимающихся гандболом, ответственность, больше отражает связь с результатами деятельности, что имеет свое проявление в достижении спортивного результата и в большей степени зависит от их самих. Принятие ответственности вызывает у спортсменов некоторые опасения несоответствия целей и возможностей, к которым влечет ответственность перед командой, тренером и т. д. У школьников меньше прослеживается результативная составляющая, больше личностная и социальная направленность.

Литература:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Учебное пособие. – Краснодар, 2008. – 220 с.
2. Дементьева И.М. Взаимосвязи деструктивных форм ответственности и субъектных качеств личности гандболистов-подростков // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : Труды Научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. А.И. Погребного. Т. 20. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – С. 115-123.
3. Дементьева И.М. Специфика влияния ответственности на регуляцию деятельности спортсменов-подростков // Материалы 4-й Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию ОмГТУ, «Физкультура и спорт в жизни студенческой молодежи». – Омск, 2018. – С. 128-132.
4. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования: анализ и интерпретация данных: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и по специальностям психология / А.Д. Наследов – [4-е изд., стер.]. – Санкт-Петербург Речь, 2012. – 389 с.

УДК: 796.01:159.9

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Преподаватель К.А. Дробышева

Кафедра психологии

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: drobysheva08.09@mail.ru*

Аннотация. В тезисе анализируются личностные характеристики становления жизнестойкости спортсменов юношеского возраста. Установлено, что черта Большой пятерки «экстраверсия» и внутренние мотивы «знание», «компетентность» выступают значимыми личностными характеристиками формирования жизнестойкости.

Ключевые слова: жизнестойкость, личностные характеристики, спортсмены, юношеский возраст.

Достижение высоких результатов в спорте возможно при раннем включении в профессиональную деятельность. Ранняя профессионализация продиктована стремлением ускорить достижения профессионального мастерства, обеспечивающие высокие результаты. При ранней профессионализации характерен сдвиг нормативных этапов профессионального становления на более ранние возрастные периоды. Снижение эмоционального напряжения, вызванного требованиями, предъявляемыми профессиональной деятельностью, возможно при развитии личностных ресурсов юных спортсменов [2, 3]. Одним из ресурсов является жизнестойкость. Жизнестойкость — это умение личности выдерживать напряжение, продолжая продуктивно работать [4]. Развитие психической выносливости способствует у спортсменов повышению эффективности деятельности, формированию уверенности, самоконтролю [5], с повышением жизнестойкости увеличивается социально-психологическая адаптация индивида [1]. Высокая жизнестойкость помогает на протяжении соревновательного сезона противостоять стрессу, более эффективно восстанавливаться [6].

Цель исследования: анализ личностных показателей становления жизнестойкости спортсменов юношеского возраста.

Для решения поставленной цели использовались следующие психодиагностические методы: тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; опросник маркеры факторов «Большой пятерки» (МФБП) Л. Голдберга в адаптации Г.Г. Князева; опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда, адаптированный на кафедре психологии КГУФКСТ. Данные обрабатывались методами математической статистики. В исследовании приняли участие 30 спортсменов (18-19 лет).

Анализ корреляционных взаимосвязей показывает, что интегральный показатель жизнестойкости и составляющие компоненты (вовлеченность, контроль, принятие риска) на достоверном уровне ($p < 0,05$) положительно коррелируют с чертой Большой пятерки «экстраверсия». Интегральный показатель жизнестойкости и компонент «вовлеченность» положительно коррелируют с чертами Большой пятерки «сознательность», «эмоциональная стабильность», «уступчивость». Сформированные коммуникативные навыки, общительность и коммуникабельность, в процессе социального взаимодействия являются ресурсами развития жизнестойкости и уверенности в достаточных навыках противостояния трудностям в процессе реализации цели. Сознательность, ответственность, саморегуляция и эмоциональная устойчивость выступают регуляторами включения юных спортсменов в разрешение трудностей принятия ответственности за их решения на себя.

Жизнестойкость и «принятие риска» положительно коррелируют с внутренним мотивом «новые впечатления», «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» и интегральный показатель жизнестойкости положительно коррелирует с внутренними мотивами: «знания», «компетентность». Спортсмены, направленные на становление и совершенствование профессионального мастерства, склонны принимать обязательства за возникающие трудности на себя, готовы включаться в их разрешение, позитивные эмоции во время тренировочного и соревновательного процесса содействуют формированию готовности рисковать ради цели. Интегральный показатель жизнестойкости и компонент «вовлеченность» положительно взаимосвязаны с внешними мотивами «идентификация» «интроекция» и внешней мотивацией, ответственность перед членами команды, тренером и значимыми взрослыми, принятие спорта как фактора становления личности, поощрение и награды содействуют готовности включаться в разрешение трудностей на пути к цели.

Коммуникабельность и профессиональное самосовершенствование выступают ведущими личностными характеристиками формирования жизнестойкости спортсменов юношеского возраста. При этом активному включению в разрешение трудностей способствует не только внутренняя мотивация, но и внешняя, чувство ответственности перед значимым социальным окружением, оценка спорта как лично значимого.

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. Психологические эффекты ранней профессионализации личности // Человек. Сообщество. Управление. – 2008. – №3. – С. 105 -113.
3. Пархоменко Е.А. Влияние спортивной карьеры на социальную адаптацию спортсменов в условиях ранней профессионализации // Вестник Академии знаний. – 2013. – № 2. – С. 137-141.
4. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology. 2006. №1. pp 160-168.
5. Ragab M. The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players // Science, Movement and Health. Vol. 15. 2015. P. 431-435.
6. Secades G., Molinero X., Ruíz Barquín O., Salguero A., De La Vega R., Márquez S. Resilience and recovery-stress in competitive athletes // Cuadernos de Psicología del Deporte. 2017. Vol. 2 P. 73-80.

УДК: 378.14

ДРАЙВЕРЫ РАЗВИТИЯ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Еремина¹

Преподаватель В.А. Ильичева²

Преподаватель А.И. Кузьменко³

¹Кафедра социально-культурного сервиса и туризма

²Кафедра теории и методики гимнастики

³Кафедра теории и методики футбола и регби

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,

e-mail: eremina-otdel-k@mail.ru, 8111151@mail.ru, alikmazhorik@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена анализу опыта практико-ориентированной подготовки обучающихся в ФГБОУ ВО КГУФКСТ и драйверам развития данного процесса.

Ключевые слова: подготовка, обучающиеся, практико-ориентированная подготовка, компетенции, опыт профессиональной деятельности, стандарты.

Становление обучающихся в профессии без непосредственного включения практико-ориентированных технологий в образовательные программы с учетом требований ФГОС ВО проблематично. Практическая подготовка (ПП) обучающихся как форма организации образовательного процесса строится по принципу кооперации профильного предприятия, педагогов вуза и обучающихся. Данная деятельность готовит обучающихся к будущей профессиональной деятельности. В рамках образовательной программы ПП направлена на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций, а также приобретение опыта. Актуальные образовательные стандарты усиливают практический характер ВО и его соответствие современным требованиям экономики, науки и социально-политической обстановки [1, 6].

Цель данного исследования рассмотреть и обосновать педагогическую теорию сущностных характеристик профессионального становления будущих выпускников вузов отрасли физической культуры, спорта и туризма в образовательной среде учебного заведения, воплощение в жизнь которой будет содействовать повышению качества подготовки специалистов.

Национальный проект «Образование», реализация которого в РФ рассчитана до 2024 года (бюджет 784,5 миллиарда рублей), включает в себя федеральный проект «Молодые профессионалы», который подразумевает модернизацию высшего и среднего профессионального образования. Проект «Молодые профессионалы» включает в себя актуализацию и адаптацию основных образовательных программ на основе гибкого практико-ориентированного подхода в освоении компетенций. Внедряется стратегия

опережающей профессиональной подготовки и происходит планомерное оснащение образовательных организаций современным оборудованием. Формируется новая форма организации образовательной деятельности – практическая подготовка.

Анализ нормативно-правовой базы в области образования показал, что актуализация понятия «практическая подготовка» и ее функции – формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций определены Федеральным законом № 403-ФЗ. В августе 2020 года совместным приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ утверждено Положение о практической подготовке обучающихся.

В Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма накоплен большой опыт практической подготовки по реализуемым в вузе направлениям подготовки, изучив его, можно с уверенностью констатировать, что формирование компетенций выпускника и его готовности к профессиональной деятельности невозможно реализовать только традиционными технологиями обучения. Обучение, направленное на будущую профессию, является системообразующим, профессиональная направленность присутствует при организации учебной деятельности, внеаудиторной и исследовательской деятельности обучающихся. В вузе используются технологии активного, деятельностного, практико-ориентированного обучения, где накапливается опыт профессиональной деятельности, что является требованием ФГОС ВО. Сформирована модель деятельности на основе профессионального стандарта, анализа отечественного и зарубежного опыта и компетенций WorldSkills Russia. Алгоритм приобретения опыта профессиональной деятельности обучающимися строится следующим образом – от учебно-познавательной деятельности к освоению опыта квазипрофессиональной деятельности, включая моделирование условий, трудовых функций, межличностных отношений. Трансформация образовательной деятельности завершается приобретением опыта в ходе учебной и производственной практик [2, 3].

Драйверами современной подготовки специалистов являются компоненты открытого образования, его соответствие мировым экономическим и технологическим реалиям. К ним можно отнести: удовлетворение потребности человека на получение образования на протяжении всей жизни, креативные компетенции, искусственный интеллект, выбор образовательной траектории, виртуальная образовательная платформа плюс полигоны компетенций, приоритет региональной модели подготовки кадров (потребность региональной экономики). К переменам в содержании, формах и методах образования приводит цифровая трансформация и персонализация образования.

Обучение в условиях профессиональной деятельности реализуется в условиях практики в рамках образовательной программы и обучения в структурных подразделениях вуза – жилищно-бытовой комплекс КГУФКСТ, отдел общественного питания, отдел по связям с общественностью, досуговый центр, фитнес-клуб «Фит-лайн», спортивно-оздоровительный центр

«Гармония», спортивный клуб, воспитательный отдел, музей, редакционно-издательский отдел, центр информационных технологий и другие. Анализируя условия и опыт осуществления практической подготовки, пришли к заключению о необходимости изменения мотивации всех участников образовательного процесса, изменения подходов к процедурам оценивания, сохранения вариативности обучения при сохранении компетентностного подхода, а также реализации образовательных программ с участием работодателей. Модель многопрофильного сотрудничества между КГУФКСТ и организациями и профильными структурными подразделениями вуза, нацелена на профессиональную ориентацию обучающихся и освоение всех необходимых компетенций.

Анализ научно-методического обеспечения основных профессиональных образовательных программ, реализуемых в ФГБОУ ВО КГУФКСТ [4], позволил выявить наиболее актуальные и часто используемые формы и методы обучения – проблемный метод, метод проектов, технология педагогического сотрудничества, технология коллективного взаимодействия, метод погружения через кейсы, деловая игра.

Таким образом, можно выработать следующие выводы – при практико-ориентированном компетентностном подходе в образовании традиционная триада (ЗУН) дополняется новой дидактической единицей «опыт профессиональной деятельности» [5]. Подготовка конкурентоспособного профессионала в условиях эффективной практико-ориентированной среды вуза может служить драйвером экономики региона в целом и содействовать созданию условий для мотивации обучающихся к самореализации и развитию личностных качеств. Конечная цель, в результате широкомасштабной практической подготовки, прохождения практики, с последующим трудоустройством – это качество, востребованность, результат.

Литература:

1. Еремина Е.А. Проблема реализации ФГОС 3+ на разных ступенях профессиональной подготовки по направлению «Туризм» / Е.А. Еремина, В.Г. Минченко, Т.Н. Поддубная // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар, 2017. – № 1. – С. 220-221.
2. Кружков Д.А. Анализ компетенций, развиваемых в процессе подготовки кадров для индустрии туризма и гостеприимства в вузах Краснодарского края / Д.А. Кружков, Г.Г. Мовсесян, Н.А. Арзамасцева // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар, 2014. – № 1. – С. 45-47.
3. Макрушина И.В. Современные подходы организации профессионального воспитания обучающихся в целостном образовательном пространстве / И.В. Макрушина, Е.А. Еремина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2019. – № 2 (238). – С. 50-58.
4. Машкова В.В. Методологические подходы в исследовании спорта как социокультурного феномена / В.В. Машкова, Т.А. Самсоненко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2019. – Т. 1. – С. 169-174
5. Хазова С.А. Компетентностный подход к профессиональному физкультурно-спортивному образованию / С.А. Хазова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: «Педагогика и психология». – 2008. – Вып. 7. – С. 248-252.
6. Шпырня О.В. Проблемы внедрения федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования 3++ в индустрии туризма и гостеприимства / О.В. Шпырня, М.Н. Андрейко // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2018. – № 3. – С. 105-110.

THE MEDIA IN THE MINDS OF MODERN YOUTH

Teacher V.V. Ermak¹

Teacher A.C.Poznyak²

¹*Humanitarian college*

²*Department of adaptive physical culture*

Kuban state University of physical culture, sports and tourism

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161,

e-mail: apoznak55@gmail.com

Abstract. Influence of mass-media on people's life and minds cannot be denied. "The Forth Estate", metaphorical name given to media, speaks for itself. Internet is possibly one of the greatest achievements of a mankind. We are looking at the born of the new, very special realm, neither connected to physical, nor mind space. Internet is a big media itself, roughly. That's why it is so interesting to observe evolution of journalism in the modern time [1].

Keywords: internet, media, social network, message, publication, information, consumer, communication, sport, television.

The media in our lives fulfill one of the important information roles, becoming a kind of intermediary between a journalist and an audience. In the work of the media, there is a two-way communication between the communicator - a journalist, and the recipient - the audience, where the information needs of the society must be satisfied. People have the right to the truth, and this right is provided along with science, culture and art, television and radio, various information services. They must tell the person what happened yesterday and today. Through their activities, the media increase the popularity of products, companies, events, personalities, etc., create the necessary image.

In recent years, special attention has been paid to physical education and sports, which is one of the important factors in the formation of health, cultural values, norms and the satisfaction of interests and needs. Of great importance is the involvement of the broad masses of the population in physical education and sports, which is especially effective in the nation's gene pool and its health. Expresses the orientation of human activities to strengthen personal and public health [2].

The informational and cognitive foundations of the specifics of educational and sports activities, the role of their cause-effect relationships in ensuring its effectiveness determine the need to consider the possibility and expediency of isolating such a specific form of professional and psychological stress as the athlete's informational stress. By the term "information stress" we will understand psychological stress as a source of development, which is external messages, information about the current or expected impact of adverse events, their threat or "internal" information in the form of past ideas and memories of traumatic events, situations and their consequences accompanied by negative reactions inherent to the athlete's stress.

Television is a powerful means of influencing the mental state of both the individual and the masses. Now, having outlined such an impact in general terms, we will try to find the mechanisms for the positive and negative effects of the influence of the mass media and information, having examined the issue of the possible beneficial effect of the mass media on the psyche of people involved in sports. First, we briefly list the mechanisms of influence by the mass media on the mass media audience, considering this in thesis [5].

There is a problem of the modern person's exposure to manipulation through television. It is impossible to refuse to watch TV shows for most individuals, because the specifics of the television signal and the supply of material are designed in such a way as to provoke psychopathological symptoms in the individual first, and later to remove them by means of broadcasting, thereby ensuring stable dependence (akin to drug addiction).

Everyone who watched TV for a long time - are in this kind of dependence. They can no longer refuse to watch television, because, if they avoid watching, such individuals may begin to have states that resemble in their characteristics the symptoms of a neurosis [3].

Significant action of manipulative techniques is based on provoking in the individual psyche the symptoms of borderline psychopathology. Through a television signal, television encodes the psyche of the individual. Such coding is based on the laws of the psyche, according to which any information first enters the subconscious, and from there it affects the consciousness. Thus, through broadcasting, it becomes possible to model the behavior of the individual and the masses [4].

To ensure the effectiveness of work with athletes and coaches, new techniques and developments in various fields of sports are needed. However, to date, this issue has not been so often considered in sports activities, which emphasizes the relevance of our chosen topic.

Bibliography:

1. Atkin D. Sports in the Media: Perceptions of Athletic Activities and Their Influence on Leisure // *International Journal of Sport Communication*. 2008. P. 320-336.
2. Browning B. The Positives and Negatives of Twitter: Exploring How Student-Athletes Use Twitter and Respond to Critical Tweets // *International Journal of Sport Communication*. 2012. P. 503-521.
3. Dinesh Saini. Effects of Media on Sports // *International Journal of Applied Research*. 2015. P. 320-323.
4. Nam-Ik Kim. The Relationship between Media Sports Involvement Experiences and Sports Values and Sports Participation // *International Journal of Applied Engineering Research*. 2017 – V. 12. P. 9768-9773.
5. Woodman T. A case study of organizational stress in elite sport // *Journal of applied sport psychology*. 2001. – V. 13. P. 207-238.

УДК: 373.203.71

**УРОВНИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВОЧЕК 6 ЛЕТ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 79» МО Г. КРАСНОДАР**

Кандидат педагогических наук, доцент Л.В. Жигайлова¹

Кандидат биологических наук, профессор В.В. Лысенко²

Магистрант А.В. Сладкова¹

¹Кафедра теории и методики гимнастики

*²Кафедра биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: Zhigailovalarisa88@mail.ru*

Аннотация. Данная работа посвящена разработке средств и методов эффективного управления процессом развития физических качеств детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: физическое воспитание, тестирование, физическая подготовка.

Физическое воспитание – педагогическая система физического совершенствования человека, направленная на правильное физическое развитие, укрепление здоровья, обеспечение высокой работоспособности и выработку потребности в постоянном физическом самосовершенствовании [3].

В дошкольном возрасте основной задачей физического воспитания является овладение жизненно важными двигательными навыками и развитие физических качеств [3].

Старший дошкольный и младший школьный возраст – продуктивный период развития всех двигательных возможностей и физических качеств детей [1, 3].

Методисту физического воспитания дошкольных образовательных учреждений для рационального построения учебного процесса и увеличения индивидуального результата необходимы знания о количественных показателях физической подготовленности детей 6 лет.

Для практики данное исследование является актуальным.

В целях оптимизации управления тренировочным процессом необходимо знание требований, предъявляемых к различным сторонам физической подготовленности детей, занимающихся в дошкольных образовательных учреждениях.

Перед исследованием была поставлена основная задача: разработать значения для определения уровня развития физической подготовленности детей МБДОУ «Детский сад № 79» г. Краснодара. В исследовании приняли участие 36 девочек 6 лет.

Уровни развития показателей определялись на основе метода с использованием средних значений и величин стандартных отклонений [2].

Рассчитанные значения пяти уровней показателей физической подготовленности девочек 6 лет представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровни развития физической подготовленности девочек 6 лет МБДОУ
«Детский сад № 79» МО г. Краснодар

| Название теста | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|
| Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 90° (количество повторений) | 3,4 и менее | 3,5 – 3,8 | 3,9 – 4,7 | 4,8 – 5,1 | 5,2 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений) | 3,6 и менее | 3,7 – 4,5 | 4,6 – 5,8 | 5,9 – 6,5 | 6,6 и более |
| Бег 30 м (с) | 8,3 и более | 8,2 – 7,6 | 7,5 – 6,1 | 6,2 – 5,4 | 5,3 и менее |
| Челночный бег 3x5 м (с) | 7,3 и более | 7,2 – 6,9 | 6,8 – 6,0 | 5,9 – 5,6 | 5,5 и менее |
| Прыжок в длину с места (см) | 63,4 и менее | 63,5 - 66,9 | 67,0 – 74,0 | 73,9 – 77,5 | 77,6 и более |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 3,3 и менее | 3,4 – 3,5 | 3,6 – 4,0 | 4,1 – 4,2 | 4,3 и более |
| Наклон вперед на гимнастической скамейке (см) | 3,4 и менее | 3,5 – 4,0 | 4,1 – 5,3 | 5,4 – 5,9 | 6,0 и более |
| Тест на сочетание и переключение движений (балл) | 2,0 и менее | 2,1 – 2,2 | 2,3 – 2,7 | 2,8 – 2,9 | 3,0 и более |
| Прохождение расстояния 5 м по прямой линии после поворотов на 1080° (3 поворота на 360°) (м) | 3,6 и менее | 3,7 – 4,0 | 4,1 – 4,9 | 5,0 – 5,3 | 5,4 –и более |

Таким образом, количественные значения в тестовых заданиях контроля физической подготовленности детей дошкольного возраста позволят методистам и воспитателям дошкольных образовательных учреждений следить за уровнем подготовленности без применения специальной научной аппаратуры, что будет способствовать повышению эффективности проводимых занятий по физической культуре.

Литература:

1. Жигайлова Л.В. Педагогический контроль физической подготовленности учащихся 10-11 лет / Л.В. Жигайлова, Н.Н. Пилюк, Е.А. Лузан, А.В. Лузан // МАТЕРИАЛЫ научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (23-30 мая 2017 года, г. Краснодар). – С. 223-225.
2. Лысенко В.В. Методологические основы измерений в физической культуре и спорте: учебник / В.В. Лысенко, И.Г. Павельев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 470 с.
3. Ползикова В.К. Динамика показателей физической и двигательной подготовленности детей 6-7 лет в условиях реализации традиционных программ физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях /В.К. Ползикова, Ю.К. Чернышенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. - С. 11-14.

УДК: 378.14

СОДЕРЖАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭТИКА И ЭТИКЕТ В ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НА НАПРАВЛЕНИИ ПОДГОТОВКИ 43.03.02 «ТУРИЗМ»

Кандидат педагогических наук, доцент И.В. Макрушина

Кандидат педагогических наук, доцент Д.А. Кружков

Кафедра социально-культурного сервиса и туризма

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

*Контактная информация для переписки 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, каб. 10
e-mail: makrinna@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассмотрены основные аспекты содержания и реализации дисциплины «Этика и этикет в индустрии туризма» в образовательном процессе на направлении подготовки 43.03.02 «Туризм».

Ключевые слова: этика, этикет, содержание дисциплины, реализация дисциплины, направление подготовки 43.03.02 «Туризм».

Современное состояние экономики страны выдвигает одной из главных задач развитие туризма как одной из ее отраслей. На современном этапе целью развития сферы туризма является максимальное удовлетворение запросов потребителей туристских услуг. Разработка и применение новых технологий построения производственных процессов на предприятиях размещения и питания, на основе соответствия требованиям ГОСТ, способствует достижению поставленных целей. В связи с этим особую актуальность приобретает взаимодействие с гостями, что требует соблюдения персоналом культуры обслуживания. Задача персонала взаимодействие с клиентами на высоком профессиональном уровне в соответствии с этическим кодексом предприятия. Наличие и содержание этических кодексов турфирм служит основанием для выработки каждым работником собственной личной этической системы. Работодатели заинтересованы в работниках такой этической сформированности, профессиональная деятельность которых способствует повышению конкурентоспособности предприятий на туристском рынке.

Учебная дисциплина «Этика и этикет в индустрии туризма» изучается на 1 курсе в 1 семестре (очная и заочная формы обучения) в рамках части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной образовательной программы высшего образования, уровень бакалавриат, реализуемой на кафедре социально-культурного туризма Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма [1].

Содержательная часть дисциплины заключается в рассмотрении вопросов, связанных с: основными понятиями этики и этикета, спецификой и структурой этики как науки, историческим развитием нравственности, этическими нормами в туристской индустрии, этическом кодексе предприятий

туризма, видах этикета, этикетом делового письма, этикетом в культуре внешности, межличностного общения, вербального общения, формах и стилях обслуживания туристов, деловом этикете в деятельности туристского предприятия, официальных мероприятий, правилах поведения в конфликтных ситуациях и способах выхода из них, этикетных нормах и предписаниях поведения за столом, особенностях этикетных норм делового общения с представителями различных культур, общения с людьми с ограниченными возможностями здоровья, в области этики и этикета в индустрии туризма, а также обеспечением требуемого качества процессов оказания услуг в сфере профессиональной деятельности работников сферы туризма [2].

Для контроля качества сформированности компетенций применяются различные педагогические технологии, среди которых особое значение придается текущему контролю и промежуточной аттестации. Текущий контроль предполагает устный опрос обучающихся по вопросам на практических занятиях, написание рефератов, решение кейс-задач, подготовку индивидуальных заданий, групповую подготовку и проведения деловых и ролевых игр. Промежуточная аттестация - экзамен [3].

При прохождении производственной практики у обучающихся проверяется уровень сформированности компетенций, закрепляются полученные на практических занятиях навыки применять теоретические знания в практической деятельности.

Таким образом, будущие бакалавры в сфере туризма получают возможность быть конкурентоспособными, благодаря изучению дисциплины «Этика и этикет в индустрии туризма», что обеспечивается формированием всех компетенций, предусмотренных для освоения на данной дисциплине. Реализация данных подходов повысит клиентоориентированность рассматриваемых категорий предприятий индустрии туризма и будет способствовать расширению спектра предоставляемых услуг и повышению эффективности их деятельности.

Литература:

1. Еремина Е.А. Проблема реализации ФГОС 3+ на разных ступенях профессиональной подготовки по направлению «Туризм» / Е.А. Еремина, В.Г. Минченко, Т.Н. Поддубная // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2017. № 1. – 220 с.
2. Орманджи Д.С. Проблемы делового общения и речевого этикета в комплексном обслуживании в индустрии гостеприимства / Д. С. Орманджи, Е. В. Ползикова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции КГУФКСТ, 2019. – 266 с.
3. Шпырня О.В. Проблемы внедрения федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования 3++ в индустрии туризма и гостеприимства / О. В. Шпырня, М. Н. Андрейко // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2018. – № 3. – С. 105-110.

УДК: 796.01:159.9

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ГЛОБАЛЬНЫХ И СИТУАЦИОННЫХ МОТИВОВ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Преподаватель, аспирант В.Д. Максименко

*Кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: viktoria.maxxx@mail.ru*

Аннотация. В статье представлено исследование глобальной и контекстной мотивации. Были выявлены положительные корреляционные связи между глобальной и ситуационной мотивацией между показателями «Социальная полезность» и «Интерес», а также показатель «Социальная полезность» положительно коррелирует с показателем «Компетентность».

Ключевые слова: мотивация, личность спортсмена, спортивная деятельность, внутренняя мотивация, эффективность.

Исследования мотивации на всех этапах подготовки спортсмена показывают, что она играет значительную роль в спорте, так как именно от мотивации зависит эффективность спортсмена и способность длительное время заниматься спортом. Одним из компонентов подготовки спортсмена к достижению высоких результатов является развитие устойчивой мотивации, а для этого необходимо знать особенности его мотивационной сферы. Поэтому нам важно знать мотивацию на всех уровнях жизнедеятельности. В нашем исследовании мы рассмотрели мотивы глобального и ситуативного уровня. Мотивы глобального уровня включают все те мотивы, которые присутствуют на протяжении всей жизни и представляют собой иерархизированную структуру. А ситуационные мотивы это те, которые присутствуют в деятельности на данный момент и не являются устойчивыми. [4]. Так как мотивационная сфера личности не ограничивается пределами деятельности, в которой находится спортсмен, мотивы жизнедеятельности (бытийные и дефицитарные) также играют роль в личности спортсмена. Формирование у спортсмена внутренней мотивации способствует поддержанию интереса к продолжительности занятий, общей двигательной активности, развитию компетентности.

Мы использовали методику мотивационной структуры личности В.Э. Мильмана [1] и опросник Р. Райана. Цель исследования – установить взаимосвязи между глобальным и ситуационным компонентом мотивации у спортсменов юношеского возраста, занимающихся командными видами спорта. В исследовании приняли участие 24 юноши и 25 девушек.

В исследовании у спортсменов мотивов глобального уровня было выявлено, что показатель «Комфорт» имеет высокий уровень, как для девушек, так и для юношей. То есть, чтобы реализовать себя и раскрыть свой потенциал, для спортсмена необходимо создать комфортные условия всей спортивной

деятельности. Показатели «Жизнеобеспечение», «Социальный статус», «Общение», «Общая активность» и «Социальная полезность» находятся в пределах нормы. По показателю «Творческая активность» были выявлены различия. Значимость этого компонента оказалась выше у девушек, чем у юношей. Спортсменки-коллективистки воспринимают деятельность как творческий процесс, где они стремятся развивать свои умения и навыки. Показатели общежитейской направленности преобладают над показателями рабочей направленности, что свидетельствует о том, что для спортсменов имеет место быть удовлетворение материальных потребностей, которые поддерживают их мотивационную направленность [3].

Исследование мотивов ситуационного уровня установило, что показатели внутренней мотивации в большей степени выражены у девушек, чем у юношей, занимающихся командными видами спорта. Интерес выступает как источник сил, побуждающий спортсмена добиваться больших результатов. Компетентность выражена как способность спортсмена самостоятельно развивать свои умения и навыки, чтобы повысить свою эффективность в деятельности. Усилие выступает поддерживающим фактором, который позволяет длительное время эффективно тренироваться, находиться спортсмену в напряжении. Различия были выявлены только по суммарному показателю «Внутренняя мотивация». То есть показатель «Внутренняя мотивация» выше у девушек, что говорит о том, что стремление спортсменок выполнять деятельность ради самого интереса к ней выше, чем у спортсменов-юношей.

При корреляционном анализе глобальной и ситуационной мотивации были выявлены положительные взаимосвязи между показателями «Интерес» и «Социальная полезность». То есть чем выше у спортсменов социально полезный мотив, тем выше интерес к деятельности. Интерес выражается как расширение спортсменом своих знаний, умений, которые вызывают у спортсмена социально полезные мотивы, например внести вклад в жизнь общества, страны.

Показатель «Компетентность» имеет прямую взаимосвязь с показателем «Социальная полезность». Компетентность проявляется как постоянное пополнение определенными знаниями и опытом, которая может проявляться в социально значимых мотивах спортсмена.

Результаты нашего исследования подтверждают вывод Ю.Ю. Палаймы [2], что спортсмены-«коллективисты» к доминирующим мотивам относят мотивы общественные, социально-полезные. За счет мотивов, присущих спортсменам на глобальном уровне, тренеры и психологи могут поддерживать внутренние мотивы на ситуационном уровне.

Литература:

1. Мильман В.Э. Метод изучения мотивационной сферы личности // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. – М.: МГУ, 1990. – С. 157-163.
2. Палайма Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 8. – С. 122-137.
3. Харитоновна И.В. Особенности мотивационной структуры личности спортсменов юношеского возраста/ И.В. Харитоновна, В.Д. Максименко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (18 - 20 сентября 2019 года, г. Краснодар). – 2019. – С. 297-299.
4. 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.

УДК: 378.037.71

О МОТИВАХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ СТУДЕНТОВ КГУФКСТ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФИЛЕЙ ПОДГОТОВКИ

Кандидат педагогических наук, доцент Е.Г. Марьяничева

Кандидат педагогических наук, доцент Н.Г. Скрынникова

Кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Сальникова

*Кафедра теории и методики плавания, парусного и гребного спорта
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,

e-mail: nskrinnikova@kgufkst.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности мотивации к занятиям спортом у студентов КГУФКСТ. Представлены результаты исследования уровня заинтересованности студентов к занятиям плаванием различных профилей подготовки.

Ключевые слова: мотивация, плавание, студенты, физическая культура.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная активность студенческой молодежи в большей степени зависит от сформированности у них мотивов занятий физической культурой. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья – вот основы мотивы занятий физической культурой и спортом [1, 4; 5]. В настоящее время плавание занимает первое место среди других видов спорта и физических упражнений, используемых для оздоровления и повышения уровня физической подготовленности всех возрастов населения. Однако занятия в воде в рамках образовательного процесса имеют ряд нюансов, которые могут снижать мотивацию [2, 3, 4, 5].

В связи с этим актуальным является изучение структуры мотивационного комплекса к занятиям физической культурой, в том числе плаванием. Ведь именно мотивация является неотъемлемым компонентом успешной физкультурно-спортивной деятельности [2, 3].

Цель исследования – изучение мотивационно-ценностного отношения студентов КГУФКСТ к занятиям плаванием.

Для выявления отношения студентов к предмету «плавание», уровня их заинтересованности в получаемых знаниях, умениях и навыках нами было проведено анкетирование. В опросе приняли участие студенты второго курса факультетов спорта, физической культуры и социально-культурного сервиса и туризма в количестве 150 человек (по 50 студентов на каждом факультете). Получены следующие данные.

В начале курса обучения из 150 человек 28 (19%) не умели плавать, 59% слабо владели плавательным навыком и 22% – демонстрировали хороший уровень плавательной подготовленности. Все анкетированные (100%) выразили свою заинтересованность в повышении уровня плавательного мастерства.

Следует отметить, 85% студентов «неспортивных профилей подготовки» ожидали от занятий плаванием в большей степени оздоровительной направленности: укрепления здоровья, улучшения уровня функционирования основных систем организма и снижения массы тела.

Несколько другую мотивацию наблюдали у спортсменов факультета спорта, 65% из них рассматривали данную дисциплину как дополнительное средство для развития физических качеств или использования плавания как средства реабилитации при травмах в избранном виде спорта.

Студенты факультета физической культуры (87%) были заинтересованы в получении знаний о методике обучения плаванию, в освоении прикладных навыков и способах оказания помощи на воде с целью дальнейшего применения в своей профессиональной деятельности.

На завершающем этапе курса плавания проведено повторное анкетирование, которое показало, что все студенты, посещавшие занятия, повысили уровень плавательной подготовленности, 98% смогли выполнить норматив ГТО. Их всех опрошенных 89% остались довольны качеством преподавания и хотели бы продолжить заниматься плаванием.

Таким образом, знание истинных потребностей и ожиданий от курса плавания у студентов различных профилей подготовки помогает своевременно скорректировать содержание занятий, способствует повышению уровня мотивации и заинтересованности, улучшает посещаемость и качество освоения учебного материала.

Литература:

1. Галич И.С. Личностная мотивация студентов к занятиям по физической культуре и спорту / И.С. Галич, Л.Н. Слепова, Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7 (часть 2) – С. 94-95.
2. Круцевич Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации // Международная научно-практическая конференция. – Минск: БГУФК, 2009. – Ч. 2. – С. 150-153.
3. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра псих. наук. – Казань: 1999. – 349 с.
4. Родзинский И.Я. Обучение плаванию студентов вузов физической культуры с использованием мультимедийных средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Москва, 2012. - 23 с.
5. Смутина А.О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой // Молодой ученый. – 2020. – № 4 (294). – С. 316-318.

УДК: 373.103.71

ПОДГОТОВКА К ИСПЫТАНИЯМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Кандидат педагогических наук, доцент М.В. Махинова¹
Кандидат педагогических наук, доцент Л.А. Якимова¹
Преподаватель физической культуры А.В. Колмыков²
Заместитель директора по научно-методической работе
И.В. Сердюков³

¹*Кафедра теории, истории и методики физической культуры
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»*

²*Отделение среднего профессионального образования
ОСПО КФ РЭУ им. Плеханова,*

³*МГБОУ ООШ №31 им. Г.В. Ластовского (г. Новороссийск)*
*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: makhinova_tmfk@mail.ru*

Аннотация. Статья посвящена исследованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО, ВФСК ГТО) как педагогического явления в современной школе. Известно, что в начальной школе закладывается база общих учебных умений и двигательных действий, поэтому комплекс ГТО на ступенях начальной школы не только имеет воспитательное значение, но также служит базой для освоения широкого спектра двигательных действий и, как следствие, формирования двигательных умений и навыков.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», уроки физической культуры, начальная школа, легкая атлетика.

Для изучения доли учебного времени, отводимого на подготовку к сдаче норм комплекса ГТО в начальной школе, проведен анализ УМК по физической культуре для общеобразовательной школы [6, 7].

Проведенное онлайн-анкетирование среди учеников и педагогических работников показывает невысокую степень знаний о комплексе ГТО как таковом и не демонстрирует активную позицию анкетироваемых к участию в мероприятиях ГТО [2, 3]. Поэтому сделан вывод об актуальности проведения исследования в данной области, так как сдача норм комплекса ГТО приводит к формированию у учащихся начальных классов благоприятного отношения к физической культуре и спорту и созданию благоприятных условий для дальнейшей жизнедеятельности.

Исследовательская часть в данной работе сводится к апробации экспериментальной технологии обучения, где основную часть составляет подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Для этого используются методы исследования

спортивной метрологии [4] и спортивной медицины [1], а также основные постулаты теории и методики физической культуры [5].

Вместе с этим характеристика легкоатлетических видов программы ВФСК ГТО для 1-4 классов общеобразовательной школы по различным критериям позволяет более качественно осуществлять подготовку учащихся к сдаче норм комплекса ГТО.

Данная работа послужит базисом для оценки эффективности подготовки к сдаче легкоатлетических видов комплекса ГТО в системе физического воспитания современной школы. Это позволит выработать дальнейшую стратегию работы по совершенствованию ВФСК ГТО в Российской Федерации.

Литература:

1. Ачкасов Е.Е. Врачебный контроль в физической культуре / Ачкасов Е.Е., Руненко С.Д., Пузин С.Н. / Е.Е. Ачкасов, С.Д. Руненко, С.Н. Пузин, О.А. Султанова, Е.А. Таламбум. – М.: ООО «Триада - X», 2012. – 130 с.
2. Зборовский Г.Е. Эмпирическая социология / Г.Е. Зборовский, Е.А. Шуклина. Сургут: РИО СурГПУ. 2016. – С. 241-252.
3. Прокопчук Ю.А. Особенности отношения педагогов к ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) как фактор его эффективного внедрения / Ю.А. Прокопчук, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова, В.А. Чернышов, Л.А. Якимова // Ученые записки университета им. Лесгафта. – Санкт-Петербург. – 2020. – №3. – С. 528-529.
4. Спортивная метрология: [учеб. пособие] / Е.В. Мирзоева, В.В. Лысенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 320 с.
5. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»; [авторы составители: М.В. Махинова, Прокопчук Ю.А., Емтыль Т.Х., Якимова Л.А.]. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 348 с.
6. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 64 с.
7. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 63 с.

УДК 796.01:159.9

ЗАВИСТЬ КАК ФАКТОР УСИЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ КОММУНИКАТИВНЫХ УСТАНОВОК ТРЕНЕРОВ ПО ФИТНЕСУ

Преподаватель К.Ю. Москаленко

Кафедра психологии

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: konstantin_moskalenko@list.ru.*

Аннотация. В работе представлен анализ такого явления, как зависть, и его взаимосвязь с негативными коммуникативными установками. На основании полученных данных сделан вывод о взаимосвязи тренеров, у которых доминируют негативные коммуникативные установки, и зависти. Также получены положительные результаты негативных установок, влияющих на возникновение зависти.

Ключевые слова: тренер, фитнес, зависть, коммуникативные навыки.

В первой половине XX века такое явление, как зависть, не упоминалось в указателях ведущих антропологических и социологических изданий (American Journal of Sociology, 1895-1947; The British Journal of Sociology, 1949-1959; Southwestern Journal of Anthropology, Vols.1-20, 1945-1964), о чем свидетельствует в своих трудах Г. Шек [5]. Не уделялось внимание этому вопросу и у психологов, Л. Фарбер (Farber, 1951), М. Дэниельс (Daniels, 1964) отмечали, что феномен зависти упоминается крайне редко, зачастую приравниваясь к ревности [2].

В отечественной науке данное явление получило огласку лишь после крушения социализма, так как ученые старались обходить эту тему стороной, считая ее недостойной специального анализа, о чем писала Е.В. Золотухина-Аболина (1989). Однако впоследствии психологи (О.Р. Бондаренко, 2008; Л.С. Архангельская, 2004, 2011; У.Лукаш, 2006; Е.Е. Соколова, 2002 и др.) все больше стали уделять данной проблеме внимание, подвергая ее теоретическому и практическому анализу [1].

Несмотря на то, что нет единого подхода к пониманию и происхождению такого феномена, как зависть, большинство ученых сходятся во мнении, что зависть имеет как деструктивную форму, наносящую вред личностному развитию, так и положительную, являясь своего рода кратковременным стимулом для соревнования с другим человеком. О соревновательной зависти писал еще Аристотель [3]. Данный феномен однозначно присутствует в современной жизни человека, и на примере фитнес-тренеров, под давлением организационной составляющей, может являться негативной коммуникативной установкой, а следовательно, мешать развитию профессионализма фитнес-тренеров.

Организация исследования. В исследовании приняли участие тренеры групповых программ, тренажерного зала и детского фитнеса сети клубов Алекс Фитнес («Тургеневский», «Рождественский», «Черемушки») г. Краснодар.

Результаты исследования. Ранее опубликованные нами результаты диагностики эмоциональных барьеров в межличностном общении В.В. Бойко выявили существенные проблемы у работающего персонала фитнес-центров в области эмоциональной сферы личности, особенно высоким показателем выступила неадекватность эмоций [4].

Также результаты опросника «"Черная"» зависть» и методика изучения личностных качеств, влияющих на возникновение зависти, а именно, опросник «Тщеславие», показали высокие и очень высокие показатели именно у тех тренеров по фитнесу, у которых доминируют показатели методики барьеров в межличностном общении В.В. Бойко, такие как неадекватность эмоций, доминирование негативных эмоций, неумение управлять эмоциями. Примечательно, что обладателями негативных коммуникативных установок стали только тренеры тренажерного зала. В личной беседе, при просьбе указать причины такого внутреннего состояния, большинство тренеров ответили, что их не устраивает положение тренеров тренажерного зала и способ их взаимодействия с клиентами на раннем этапе. Инструкторы детского фитнеса и групповых программ входят в штат и социально защищены, а тренеры тренажерного зала вынуждены платить аренду, причем размер арендной платы все время меняется и устанавливается вышестоящим начальством. При этом система распределения клиентов, пришедших в зал заниматься, полностью отсутствует. Иными словами, те тренеры, которые наладили контакты с отделом продаж фитнес-клубов, куда первично обращаются клиенты, успешно проводят большое количество тренировок вне зависимости от квалификации и дальнейшего развития отношений тренер – клиент. Другие же вынуждены самостоятельно искать людей способами, предоставленными на их усмотрение.

Делая неутешительный вывод, что некоторые организационные особенности фитнес-клуба не способствуют гармоничному развитию личности и росту профессионализма, а наоборот, способствуют проявлению деструктивных качеств личности, хочется дать рекомендацию управленческому персоналу клубов данной внутренней организации, уделить существенное внимание положению сотрудников для достижения положительных результатов с обеих сторон.

Литература:

1. Ильин Е.П. Психология зависти, враждебности, тщеславия / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2014. – 208 с.
2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – М., 2001. – 586 с.
3. Колпакова С.П. Феномен зависти: историко-философский аспект// Философская антропология: истоки, современное состояние и перспективы: Тезисы VIII ежегодной конференции кафедры философии РАН. 6-7 февраля 1995. – М., 1995. – С. 103-105.
4. Москаленко К.Ю. 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. – № 1. – С. 170-171.
5. Шек Г. Зависть: теория социального поведения. – М.: ИРИСЭН, 2010.

УДК: 159.942.5

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ИНДИКАТОР БЛАГОПОЛУЧНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.А. Пархоменко**
Кандидат психологических наук, преподаватель **А.А. Дубовова**
Кафедра психологии

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: parhomenkokpi@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности сформированности фаз эмоционального выгорания в подростковом и юношеском возрасте. Было установлено, что в обеих возрастных группах фазы резистенции и истощения находятся на стадии формирования, фаза напряжения не сформирована. Между группами респондентов подросткового и юношеского возраста выявлены статистически достоверные отличия. В группе юношеского возраста статистически выше показатели фазы истощения. Полученные результаты исследования свидетельствуют о необходимости разработки тренинговых занятий, направленных на повышение устойчивости к психическому выгоранию как следствию хронических психических перегрузок.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, подростковый возраст, юношеский возраст.

В настоящее время объективно обусловленное усложнение жизни, усиленное внутренними проблемами, способствует снижению адаптационных ресурсов. Постоянные стрессовые факторы, чрезмерные переживания выражаются в существенном ухудшении физического и психического здоровья, а также осознании беспомощности перед жизнью [2, 4]. Неуверенность в своих силах, в своей способности успешно выстроить свою жизнь, неуверенность в собственном будущем порождает недоверие к окружающим людям и социальным институтам, социальную разобщенность, которая становится одной из предпосылок социальной нестабильности [1, 3, 5]. Это значит, что в современных условиях человеку оказывается недостаточно тех ресурсов включения в социум, которые приобретались под влиянием традиционных социализирующих воздействий.

Таким образом, изучение особенностей сформированности эмоционального выгорания в подростковом и юношеском возрасте, в период подготовки и сдачи экзаменов, профессионального определения представляется актуальным.

В качестве предпосылки благополучного вхождения юношей и девушек подросткового и юношеского возраста в социальную среду рассматривали

уровень их психической напряженности, который оценивался по степени проявлений эмоционального выгорания.

Диагностика эмоционального выгорания проводилась по методике Бойко. Исследование эмоционального выгорания проведено на выборке подросткового и юношеского возраста 15-17 лет, 18-22 года.

Средние показатели сформированности фаз эмоционального выгорания свидетельствуют о том, что фаза напряжения в обеих возрастных группах выражена слабо (фаза не сформирована). В то же время фаза резистентности и истощения находится в стадии формирования. Также установлено, что статистически достоверно выше показатели фазы истощения в группе респондентов 18-22 лет, у них показатели приближаются к уровню, свидетельствующему о сформированности фазы.

Полученные данные можно расценить как свидетельство того, что значительная часть респондентов (особенно 18-22 летнего возраста) достаточно длительное время находится в условиях повышенной эмоциональной напряженности. Именно этим можно объяснить высокие показатели сформированности фаз резистентности и истощения при более низких показателях сформированности фазы напряжения, возможно, это связано с подготовкой и сдачей экзаменов.

Анализ особенностей проявления эмоционального выгорания приводит к заключению, что современные условия жизни характеризуются достаточно высоким уровнем психической напряженности, заметно возрастающей по мере того, как человек принимает на себя ответственность за свою жизнь. Напряженность ослабляет эмоциональную регуляцию поведения и негативно сказывается на отношении к обучению.

Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень эмоциональной культуры подростков, юношей недостаточен для успешного противостояния стрессовым ситуациям, постоянному психическому перенапряжению. Полученные данные свидетельствуют о необходимости разработки и включения тренинговых программ, направленных на повышение устойчивости к эмоциональному выгоранию.

Литература:

1. Кириллина С.А. Социально-психологический анализ детерминанты переживаний тревоги у подростков // Национальный психологический журнал. – 2013. – №4 (12). – С. 36-43.
2. Нечитайло Е.С. Роль средовых и личностных факторов в поддержании психической устойчивости спортсменов юношеского возраста / Е.С. Нечитайло, Г.Б. Горская // Материалы. – 2020. – С. 128-133.
3. Позняк А.С. Личностные регуляторы эмоционального выгорания спортсменов / А.С. Позняк, Е.И. Берилова // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2020. – 254 с.
4. Соломка О.В. Особенности сформированности эмпатии в подростковом возрасте / О.В. Соломка, А.А. Дубовова // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – 2020. – 266 с.
5. Шатурная С.О. Особенности эмоционального стресса у спортсменов-легкоатлетов различных квалификаций / С.О. Шатурная, Е.А. Пархоменко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – С. 368-370.

УДК: 615.825

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ

Преподаватель А.С. Позняк

Преподаватель А.В. Деговцева

Кафедра адаптивной физической культуры

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: apoznak55@gmail.com*

Аннотация. В статье представлена программа физической реабилитации людей с заболеванием ишемической болезнью сердца в возрасте 50-55 лет.

Ключевые слова: ишемическая болезнь сердца, физическая реабилитация.

С целью обеспечения эффективности профилактики больных ишемической болезнью сердца на поликлиническом этапе необходимо комплексное применение различных средств физической реабилитации. Но на сегодняшний день недостаточно разработаны эффективные комплексные методики физической реабилитации при ишемической болезни сердца у мужчин 50-55 лет, которые бы эффективно и комплексно решали проблематику реабилитации на данном этапе [4]. Большинство людей на ранней стадии ИБС не испытывают симптомов или ограничения кровотока. Однако по мере прогрессирования атеросклероза, особенно если его не лечить, могут возникать симптомы. Чаще всего они возникают во время физических упражнений или эмоционального стресса, когда потребность в кислороде, переносимом кровью, увеличивается [1, 2].

Дискомфорт, возникающий при недостатке кислорода в сердечной мышце, называется стенокардией. Это клинический синдром, характеризующийся дискомфортом в груди, челюсти, плече, спине или руках, который обычно усиливается при физической нагрузке или эмоциональном стрессе и быстро проходит после отдыха или приема нитроглицерина [3, 5].

Цель программы физической реабилитации – восстановление здоровья и функционального состояния людей в возрасте 50-55 лет с диагнозом ишемического заболевания сердца, стенокардия напряжения на поликлиническом этапе.

Задачей программы физической реабилитации считается полноценное восстановление функциональных возможностей различных систем организма и опорно-двигательного аппарата, а также становление компенсаторных приспособлений к условиям повседневной жизни и труду.

Программа физической реабилитации людей в возрасте 50-55 лет со стенокардией включает три периода: адаптационный, основной, заключительный.

Задачи адаптивного периода:

1. Подготовить организм к основной нагрузке
2. Создание мотивации к занятиям
3. Стимуляция периферического кровообращения
4. Профилактика застойных явлений.

Формы занятий физической реабилитации людей со стенокардией адаптивного периода включают в себя дозированную ходьбу ежедневно 1-2 км., 70-80 ш/мин, ходьбу по лестнице 1-3 этажа ежедневно, самомассаж ежедневно по 5 минут.

Задачи основного периода:

1. Укрепление сердечной мышцы;
2. Восстановление физической работоспособности.

Формы занятий физической реабилитации людей со стенокардией адаптивного периода включают в себя дозированную ходьбу ежедневно 2 км., 80-90 ш/мин, ходьбу по лестнице 2-4 этажа ежедневно, самомассаж ежедневно по 5 минут, скандинавскую ходьбу 3 раза в неделю по 30 минут.

Задачи заключительного периода:

1. Укрепление миокарда, повышение его сократительной функции;
2. Приобретение навыка самостоятельного выполнения упражнений;
3. Поддержание работоспособности.

Формы занятий физической реабилитации людей со стенокардией адаптивного периода включают в себя дозированную ходьбу ежедневно 2 км., 80-90 ш/мин, ходьбу по лестнице 2-4 этажа ежедневно, самомассаж ежедневно по 5 минут, скандинавскую ходьбу 3 раза в неделю по 45 минут.

Литература:

1. Андреева О.В. Современные методы реабилитации лиц пожилого возраста с заболеваниями сердечно-сосудистой системы / О.В. Андреева, С.А. Фролов, Т.В. Болотнова // Тюменский медицинский журнал. – 2014. – Т. 16. – №. 2.
2. Аронов Д.М. Комплексная программа реабилитации больных ишемической болезнью сердца после коронарного шунтирования в условиях поликлинического кардиореабилитационного отделения: клинические эффекты третьего этапа реабилитации / Д.М. Аронов и др. // Кардиология. – 2017. – Т. 57. – №. 3. – С. 10-19.
3. Карамова И.М. Применение физических факторов в реабилитации больных артериальной гипертонией, ассоциированной с ишемической болезнью сердца / И.М. Карамова и др. // CardioСоматика. – 2017. – Т. 8. – №. 1. – С. 41-41.
4. Смычек В.Б. Реабилитация больных и инвалидов: производственно-практическое издание / В.Б. Смычек. – Москва: Медицинская литература, 2009. – 536 с.
5. Щербаков Д.В. Состояние проблемы реабилитации пациентов с ишемической болезнью сердца за рубежом и в Российской Федерации // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – 8 с.

УДК: 796.011.3

**ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ
РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ К ВСЕРОССИЙСКОМУ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОМПЛЕКСУ
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

Кандидат педагогических наук, доцент Ю.А. Прокопчук¹

Кандидат педагогических наук, доцент В.А. Чернышов¹

Кандидат педагогических наук, доцент Л.А. Якимова¹

Кандидат психологических наук, доцент Ю.М. Босенко²

Кандидат психологических наук, доцент А.С. Распопова²

¹*Кафедра теории и методики физической культуры*

²*Кафедра психологии*

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: Lavina32@mail.ru*

Аннотация. Представлены результаты исследования отношения студентов КГУФКСТ к ВФСК ГТО. В ходе эмпирического исследования проведено анкетирование обучающихся физкультурного (n=30) и не физкультурного направления (n=30). Получены данные о представлениях обучающихся различных направлений подготовки о комплексе ГТО.

Ключевые слова: студенты, комплекс «Готов к труду и обороне», имидж комплекса ГТО, отношение студентов к комплексу ГТО.

Современные студенты систематически не занимаются физической культурой и спортом, что негативно сказывается на их здоровье, а учебные занятия физической культурой компенсируют дефицит двигательной активности лишь на 10-18%. Необходимо разрабатывать приемы для повышения заинтересованности молодежи в сдаче нормативов ГТО [1, 2].

К задачам внедрения комплекса ГТО относят повышение физической подготовленности молодежи; рост уровня здоровья населения; повышение продолжительности жизни; развитие патриотизма; рост оборонной способности страны через выполнение нормативов комплекса ГТО. Несмотря на то, что физическая культура – стандартизированная учебная дисциплина в системе обучения и разных его уровней, она является и областью науки, имеет собственную методологию, приемы формирования здорового образа жизни. Имеются затруднения в понимании необходимости введения ГТО, причинами которых является в основном недостаточность мотивации обучающихся к выполнению нормативов [3, 4].

Цель исследования – выявить ценностно-мотивационное отношение студентов КГУФКСТ к ВФСК ГТО и на основе этого выработать предложения по формированию позитивного отношения к комплексу ГТО. В нашем

исследовании приняли участие обучающиеся физкультурного (n=30) и не физкультурного направления (n=30).

Студенты направлений, связанных с физической культурой, в большей степени осведомлены об историческом развитии комплекса ГТО. Им больше известно о содержании нормативов ГТО. Это можно объяснить тем, что студенты физкультурных направлений занимаются спортом, интересуются физической культурой и спортом. Стоит отметить наличие положительного для всех обучающихся информационного «фона» для продвижения комплекса ГТО, всего одна треть студентов нефизкультурного направления с ними согласна.

У всех опрошенных студентов физкультурного направления выявлено желание выполнить нормативы комплекса ГТО и стать обладателями соответствующего значка. Только 33% студентов нефизкультурного направления ориентированы на выполнения норм ГТО и получение значка. 53% из этой категории студентов вообще не задумывались об этом, а 13% вовсе имеют отрицательное мнение по этой позиции. 50% испытуемых студентов физкультурного профиля считают себя готовыми к тому, чтобы пройти испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. 50% сообщили, что будут осуществлять подготовку. 40% студентов других направлений готовиться не планируют, 33% имеют мотивацию к подготовке к сдаче нормативов, а 26% не уверены в собственной готовности к сдаче нормативов. Весь контингент исследуемых информирован, что самостоятельно подготовиться к сдаче нормативов ГТО реально. При этом только 26,7% опрошенных нефизкультурного направления показали такие же результаты, тогда как около 50% не имеют определенного ответа на этот вопрос.

Таким образом, нужно сформировать положительный информационный фон для внедрения комплекса ГТО, сформировать ассоциации комплекса со здоровым образом жизни, с социально полезным делом, с элементами патриотического характера. Такой подход настроит студентов на планирование своей самостоятельной подготовки к сдаче нормативов. На основе проведенного эмпирического исследования мы предлагаем трехкомпонентный комплекс мероприятия по формированию ценностно-мотивационного отношения к ВФСК ГТО у обучающихся вуза физкультурной направленности.

Литература:

1. Виноградов П.А. Изучение отношения различных групп населения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 3. – С. 38-42.
2. Курамшин Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю.Ф. Курамшин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 9-12.
3. Прокопчук Ю.А. Изучение отношения студентов к всероссийскому физкультурно - спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) как фактора его эффективного внедрения / Ю.А. Прокопчук, А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2019. – С. 162-164.
4. Прокопчук Ю.А. Особенности отношения педагогов к ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) как фактор его эффективного внедрения / Ю.А. Прокопчук, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова, В.А. Чернышов, Л.А. Якимова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 528-529.

УДК: 378.178

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Кандидат психологических наук А.С. Распопова

Кафедра психологии

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: annar25@mail.ru*

Аннотация. Личностная зрелость – это параметр, определяющий стремление к саморазвитию человека, детерминирующий особенности взаимодействия человека и окружающей среды. В исследовании установлено, что уровень психосоциальной зрелости и психологической культуры у студентов высокий, а различий по полу не выявлено.

Ключевые слова: личностная зрелость, студенты, психологическая культура.

В современных условиях значительно повышается интерес к психологическим особенностям личности. Особенно это касается юношеского периода [2, 5]. Компонентом личностной зрелости является психологическая культура личности. Современные условия диктуют необходимость изучения зрелости личности, к тому же, ее компонент – психологическая культура – определяет особенности отношений человека как с собой, так и с окружающими [1]. Ряд проведенных исследований направлен на выявление особенностей личностной зрелости, психологической культуры. Данная тема не перестает быть значимой [3, 4].

Цель исследования – установить уровень личностной зрелости студентов. Методы диагностики: опросник «Психосоциальная зрелость личности» (Б.К. Пашнев), опросник «Психологическая культура личности» (О.И. Мотков).

Исследование проводилось с участием 50 обучающихся направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта».

Данные исследования таковы: уровень личностной зрелости у 70% респондентов выражен высоко, у остальных он средний. Данные показатели мы расцениваем как благоприятные. Юность – период самоопределения личности, и в данном возрасте особенно значимы вопросы выбора, саморазвития.

Высокие баллы выявлены по параметрам самоактуализация и познавательная мотивация. Психологическая защита как компонент психосоциальной зрелости выше у юношей, чем у девушек, что подтверждено анализом достоверности различий. Это может быть связано с тем, что юноши в силу гендерных стереотипов более чувствительны к оценке, критике.

Исследование психологической культуры показало, что у 42% испытуемых ее уровень высокий, у 38% средний уровень, низкий уровень у 12% студентов, у 8% псевдовысокий уровень.

Наиболее высокие показатели, выявленные в процессе исследования: конструктивное общение, конструктивное ведение дел и гармонизирующие саморазвитие. Различий по полу не установлено. Данные по фактическому уровню психологической культуры и ее компонентов также не имеют различий по полу. По компоненту «конструктивное общение» выявлены достоверно значимые различия. Конструктивное общение – это умение строить общение так, чтобы оно было продуктивным. Показатели по данному компоненту у девушек ниже и могут быть обусловлены их большей эмоциональностью, чувствительностью. Юноши менее тревожны и чувствительны, то есть показатели связаны с гендерными особенностями.

Таким образом, для испытуемых свойственно наличие как высокого уровня личностной зрелости, так и довольно высокого уровня психологической культуры личности. У юношей выше показатели психологической защиты и конструктивного общения.

Полученные нами данные показывают, что юношеский возраст – это переходный период к зрелости личности. Данные результаты обосновывают значимость исследования показателей личностной зрелости и роль юности как периода в формировании личностной зрелости и ее отдельных компонентов.

Литература:

1. Берилова Е.И. Развитие элементов психологической культуры спортсменов как ресурс конкурентоспособности в спорте высших достижений // Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров материалы докладов участников I Всероссийской отраслевой научной интернет-конференции преподавателей спортивных вузов режиме on-line. – 2013. – С. 10-13.

2. Босенко Ю.М. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2017. – № 2. – 94 с.

3. Босенко Ю.М. Личностные особенности как ресурс профессиональной самореализации спортсменов / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Рудиковские чтения: Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019». Под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина. – 2019. – С. 71-75.

4. Демина Л.Д. Психологическое здоровье и психологическая культура личности в структуре профессиональной подготовки студентов в вузе / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова // Известия Алтайского государственного университета. – 2006. – № 2 (40). – С. 101-108.

5. Распопова А.С. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и личностных свойств спортсменов разного пола / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: Материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. Под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина, В.Ф. Сопова. – 2018. – С. 86-89.

УДК: 378.14

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕМАТИКИ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Кандидат филологических наук, доцент Ж.А. Терпелец

Кафедра иностранных языков

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»*

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного 161,
e-mail: zterpelec@yandex.ru*

Аннотация. Современные яркие и запоминающиеся средства представления учебного материала, которые можно найти в сети Интернет, и интересные идеи упражнений на спортивную тему дают возможность превратить занятие по изучению иностранного языка в уникальный урок, основанный на аутентичном языковом материале.

Ключевые слова: иностранный язык, английский язык, обучение иностранному языку, спорт, интернет-ресурсы.

Существует множество способов увлечь учащихся на уроке, и одним из них наверняка станет тема спорта, любимая многими. Известно, что частой проблемой при обучении иностранному языку является отсутствие мотивации у обучающихся. Главная задача преподавателя – увлечь материалом, возбуждив интерес, внимание обучающихся, которые часто приходят на занятия без особого энтузиазма.

Люди часто говорят о спорте, когда ведут так называемую светскую беседу. Поэтому научиться тому, как общаться на тему вчерашней игры, – отличный способ помочь обучающимся практиковать свой разговорный английский.

Итак, несколько ресурсов и идей помогут вам сделать «хет-трик» на уроке иностранного языка, посвященном спортивной тематике.

Начать урок с быстрого видеоклипа – отличный способ «сломать лед» и заставить учеников говорить о спорте. Сайты FluentU [1], Bad Lip Reading [2] – примеры тех видеоресурсов, которые помогут учащимся увлечься и подготовиться к изучению спортивной темы. На этих ресурсах находятся реальные спортивные видео, фильмы, новости и многое другое – от сноуборда до скалолазания и боулинга. Видео часто веселые и идеально подходят для использования юмора и спорта в качестве разминки на уроке.

Самое замечательное в спортивных видеороликах как разминочном материале заключается в том, что их легко сделать действенными. Просто необходимо придумать список вопросов, чтобы задать студентам после окончания ролика / клипа.

Если речь идет о начинающих, электронные карточки – это отличный способ помочь студентам запомнить словарные слова по теме спорт. Вместо

того, чтобы запоминать массу словарных слов и определений из книги, электронные карточки позволяют студентам визуализировать слова и выражения, которые они изучают. Для многих это облегчает изучение новых слов. Сайты MES English [3], ESL Flashcards [4], LearnEnglish Kids [5] помогут загрузить колоды спортивных карточек, которые охватывают целый ряд различных видов деятельности, включая охоту, автомобильные гонки и боевые искусства, одиночные и командные виды спорта, летние и зимние Олимпийские виды спорта, экстремальные виды спорта и спортивное оборудование.

Обучение спорту студентов среднего языкового уровня и выше среднего может стать увлекательным и веселым, потому что используется больше реального языкового материала на занятиях. Например, через чтение спортивных новостей. Даже начинающие студенты, которые развили только базовые навыки чтения, чтобы понять суть газетной статьи, могут извлечь пользу из этой деятельности, после того как преподаватель сократит статью и адаптирует до посильного уровня ее язык. Отличный блог спортивных новостей для этих целей – Bleacher Report [6]. Там можно найти последние новости об американском спорте, а также о других спортивных событиях по всему миру. Если необходим британский английский или преподаватель ищет спортивные новостные статьи с немного более формальным тоном, сайт BBC Sport [7] предоставляет глобальное спортивное освещение как самых популярных, так и самых малоизвестных видов спорта в мире.

Сайт Biography Online [8] научит говорить о спорте и его профессионалах. На нем можно найти биографии величайших и самых популярных спортсменов мира (Усэйн Болт, Лионель Месси, Майкл Джордан и др.). Достаточно попросить учащихся выбрать своего любимого спортсмена, прочитать его биографию, а затем сделать презентацию о спортсмене в классе. Или вы можете попросить своих учеников написать короткое эссе о спортсмене в качестве домашнего задания.

Итак, с помощью этих интернет-ресурсов и идей, которых на самом деле множество, можно превратить занятие по изучению иностранного языка в персонализированный урок, который понравится всем, кто посвятил себя спорту или просто им увлечен им. Мы считаем, практика иностранного языка должна строиться на использовании аутентичного, то есть естественного, реального англоязычного материала, который учит людей общаться на языке носителей на любые темы, в том числе спортивные.

Литература:

1. <https://www.fluentu.com/schools/> (дата обращения 18.08.2020)
2. <https://www.youtube.com/channel/UC67f2Qf7FYhtoUIF4Sf29cA> (дата обращения 18.08.2020)
3. <https://www.mes-english.com/> (дата обращения 19.08.2020)
4. <https://www.eslflashcards.com/> (дата обращения 19.08.2020)
5. <https://learnenglishkids.britishcouncil.org/> (дата обращения 25.08.2020)
6. <https://bleacherreport.com/> (дата обращения 25.08.2020)
7. <https://www.bbc.com/sport> (дата обращения 28.08.2020)
8. <https://www.biographyonline.net/> (дата обращения 28.08.2020)

Научное издание

**МАТЕРИАЛЫ
НАУЧНОЙ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА
КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
(21 - 28 СЕНТЯБРЯ 2020 ГОДА, Г. КРАСНОДАР)**

Материалы конференции

Ответственный редактор
Технический редактор
Корректор
Оригинал-макет подготовила

Л.Ю. Тимофеева
Г.А. Ярошенко
С.А. Савенко
И.Н.Калинина

Подписано в печать 03.12.2020
Формат 60×90/16. Бумага для офисной техники.
Усл. печ. л. 16,1. Тираж 22 экз. Заказ № 133.
Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма.
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.