

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ

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

ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЮГА

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ  
(17–18 октября 2024 г.)**

Краснодар  
2024

УДК 796(06)  
ББК 75.0я73  
Ф50

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма*

Редакционная коллегия:

доктор педагогических наук, профессор А.И. Погребной  
доктор медицинских наук, профессор Е.М. Бердичевская  
доктор психологических наук, профессор Г.Б. Горская  
кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Еремина  
доктор экономических наук, профессор З.М. Хашева

Ф50 **Физическая культура и спорт. Олимпийское образование** //  
Материалы международной научно-практической конференции  
(17–18 октября 2024 г.): материалы конференции / ред. коллегия:  
А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина,  
З.М. Хашева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – 595 с.

ISBN 978-5-94215-714-2

**УДК 796(06)**  
**ББК 75.0я73**

**ISBN 978-5-94215-714-2**

© КГУФКСТ, 2024  
© Авторы статей, 2024  
© Издательство «Экоинвест»,  
оформление, 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

## СЕКЦИЯ 1

---

<b>ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....</b>	<b>17</b>
<b>А.Н. Амонов</b> ВЛИЯНИЕ АНАЭРОБНЫХ НАГРУЗОК НА ОБЪЕМ И ТОЧНОСТЬ ПРИЦЕЛЬНЫХ УДАРОВ У ДЕТЕЙ 7–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ .....	17
<b>Ж.С. Артемьева, Е.С. Краева, Г.Р. Айзятуллова</b> ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ КОМБИНИРОВАННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ГРУППЫ «ПРЫЖОК – РАВНОВЕСИЕ» НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	20
<b>М.С. Белевская, Н.Г. Шубина, М.С. Шубин</b> ПРОБЛЕМА ПОЛА В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СПОРТЕ .....	25
<b>А.Н. Забиров, М.В. Седунова, И.А. Поливкин</b> КОГНИТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ: ОПЫТ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ УЧЕНЫХ .....	31
<b>Б.З. Зауренбеков, М.И. Иргебаев, Д.Н. Жунисбек</b> ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ГОДОВОМ МАКРОЦИКЛЕ .....	36
<b>Е.Н. Золотов, А.В. Родин</b> ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТНОГО СНАРЯЖЕНИЯ ХОККЕИСТОВ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПОЛУЧЕНИЕМ ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВЫХ ТРАВМ И СОТРЯСЕНИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА.....	40
<b>Е.А. Колесникова, В.С. Гнипель</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВЕДЕНИЮ МЯЧА .....	43
<b>В.В. Коновалов</b> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 10–11 ЛЕТ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ УДАРОВ С ОТСКОКА .....	48
<b>В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, Я.А. Тарас</b> ОПТИМИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ СПОРТСМЕНОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ .....	51

<b>М.С. Малиновский, А.В. Аришин, М.Р. Намазова</b> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫХОДА В СПОСОБЕ БРАСС У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ .....	55
<b>И.Э. Мамишев, Л.А. Дмитренко</b> ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП .....	60
<b>Н.Н. Мелентьева</b> К ВОПРОСУ О СТАНОВЛЕНИИ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	64
<b>В.Д. Орехов, К.С. Пигида</b> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ТЯЖЕЛОАТЛЕТАМИ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	67
<b>Н.А. Парамонова, Д.И. Гусейнов, В.В. Зебзеев</b> КЛЮЧЕВЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ЛЫЖНИКОВ-АКРОБАТОВ И ОСОБЕННОСТИ ИХ КОНТРОЛЯ .....	71
<b>А.В. Проскура</b> ДИНАМИКА ПАРАМЕТРОВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	76
<b>Е.В. Протасовская, А.В. Проскура</b> ОСОБЕННОСТИ АТАКУЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГАНДБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ .....	79
<b>М.Б. Саламатов</b> КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РОССИЙСКИХ ВЕДУЩИХ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ ЗА ДВАДЦАТИЛЕТНИЙ ПЕРИОД...81 <b>М.В. Salamatov</b> KINEMATIC INDICATORS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF LEADING LONG JUMPERS OF THE RUSSIAN FEDERATION OVER A TWENTY-YEAR PERIOD .....	81
<b>С.А. Сорокин</b> БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАЗБЕГА И ОТТАЛКИВАНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТ СПОРТСМЕНОВ-ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	86
<b>С.А. Сорокин, К.М. Носова</b> БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЕВУШКАМИ-СПРИНТЕРАМИ I-II РАЗРЯДОВ ..	91
<b>А.С. Сухоруков</b> ПОВЫШЕНИЕ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ РАЗНЫХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АЛГОРИТМОВ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ .....	95

**В.И. Тхорев, Н.Ю. Анисимова, С.П. Аршинник**  
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ» .....100

**Цзян Вэньцзе, Ю.М. Схалыхо**  
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РЕАКТИВНОСТИ  
У ЮНОШЕЙ-СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО,  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ .....104

**А.Ю. Частоедова, А.А. Волков**  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОСТУРАЛЬНОГО БАЛАНСА КАК СРЕДСТВО  
ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ .....107

## **СЕКЦИЯ 2**

---

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ..... 111**

**Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Е.Н. Шачнев**  
ИЗМЕНЕНИЕ ОСАНКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА  
ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ .....111

**Ж.Б. Алдабергенова, Б.И. Кыдырбаев**  
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ РИСКИ У СПОРТСМЕНОВ .....116

**Ю.Р. Александрова, М.Е. Гуртова**  
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗАХ .....121

**А.С. Аль-Джабери**  
СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ МЕТОДОЛОГИЯ АНАЛИЗА ТРАВМАТИЗМА  
СРЕДИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ .....124

**A.S. Al-Jaberi**  
SYSTEMATIC METHODOLOGY FOR ANALYZING INJURY INCIDENCE  
IN YOUTH FOOTBALL PLAYERS .....124

**Т.В. Балабохина, Т.Ф. Абрамова, Н.М. Якутович**  
ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ  
И ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЦА К СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ  
МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 6–7 ЛЕТ .....128

**Е.М. Бердичевская**  
НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ПОСТУРАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ .....133

<b>Я.Е. Бугаец, И.В. Тихонова, А.А. Арзуманян</b> МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ...	137
<b>В.С. Витовский, Б.А. Стефано</b> МЕДИЦИНСКИЕ И БИОСОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В XXI ВЕКЕ .....	141
<b>Д.А. Гарифуллина, Мургаева Н.В.</b> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА.....	144
<b>Д.А. Гладченко, А.А. Челноков, Л.В. Рощина</b> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЧЭССМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ АФФЕРЕНТНЫХ ВОЛОКОН ВО ВРЕМЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ХОДЬБЫ ЧЕЛОВЕКА .....	148
<b>С.В. Горайнова, Ю.Ю. Якушев</b> ТЕЧЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ У СПОРТСМЕНОК .....	152
<b>Л.И. Губарева, Р.Э. Гарунова, Л.В. Литвинова</b> ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕВОЖНОСТИ, АГРЕССИВНОСТИ И МОТИВАЦИИ К УСПЕХУ И ИЗБЕГАНИЮ НЕУДАЧ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	154
<b>А.Ю. Гулина, В.П. Скорохватов</b> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В КОРРЕКЦИИ ДИАСТАЗА И ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЛАПСА В ПОЗДНЕМ ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ У ЖЕНЩИН СО СКОЛИОЗОМ.....	158
<b>Е.Е. Исаева, М.В. Петрова, В.Г. Шамратова</b> ОЦЕНКА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	162
<b>Н.Д. Карселадзе</b> СПОРТИВНАЯ КАРЬЕРА ИЗВЕСТНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ПЕРЕНЕСШИХ РАК.....	166
<b>А.А. Колесникова, Г.М. Саакян</b> МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ К СНИЖЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА У СПОРТСМЕНОВ .....	169
<b>Ю.А. Кудряшова, Е.И. Дудкова, М.Е. Кудряшов</b> МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ, С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРОЕНИЯ СВОДОВ СТОПЫ.....	174
<b>С.П. Лавриченко, Б.М. Чиж</b> СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ПРИ ИНСУЛЬТЕ .....	178

<b>А.В. Лебедев</b> АНАЛИЗ ПРИЧИН И РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ТРАВМ У ФИГУРИСТОВ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ОТ 15 ЛЕТ) .....	182
<b>Г.А. Макарова, С.М. Чернуха, А.А. Карпов</b> ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ПРИ РЕШЕНИИ АКТУАЛЬНЫХ ЗАДАЧ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ (НА ПРИМЕРЕ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ) .....	187
<b>Д.Ю. Макарова</b> СРЕДСТВА КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ. КЛАССИФИКАЦИЯ.....	191
<b>К.М. Мамадалиев</b> ВОПРОСЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ .....	196
<b>М.И. Мартьянова, А.В. Новиков</b> ВЛИЯНИЕ ДОПИНГА НА СПОРТСМЕНОВ .....	202
<b>А.А. Мельников, С.Д. Шипунов, Л.А. Белицкая</b> РЕГУЛЯЦИЯ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ У ЭСТЕТИЧЕСКИХ ГИМНАСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ СЕЗОНЕ: РОЛЬ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СТРЕССА .....	205
<b>А.С. Назаренко, Н.Н. Чершинцева, А.А. Зверев</b> СТУРАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ.....	210
<b>В.А. Охлопкова, Е.В. Сафоненкова</b> УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ 18–21 ГОДА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	213
<b>Е.А. Пестриков</b> ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА.....	218
<b>А.А. Петрова, А.А. Рыкова</b> КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ВИД ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ .....	223
<b>А.И. Погребной, И.О. Комлев</b> НЕКОТОРЫЕ МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОВРЕМЕННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ (ПО МАТЕРИАЛАМ ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ) .....	226

<b>С.В. Разновская, О.В. Фотина, В.Б. Парамзин</b> КОНКРЕТИЗАЦИЯ ПОДХОДОВ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ЧЕЛОВЕКА КАК ФАКТОРА ОПТИМИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	231
<b>Д.А. Ровный, Е.М. Бердичевская</b> АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ АСИММЕТРИЙ У ВАТЕРПОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНО-КВАЛИФИКАЦИОННЫХ ГРУПП .....	236
<b>Ю.В. Рябчук, Е.П. Горбанева, А.Ю. Караблина</b> ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА ГОРОДА ВОЛГОГРАДА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦМЕДГРУППЕ .....	240
<b>В. В. Селиверстова, Е. В. Чернозипунникова, К. А. Манасевич</b> ЛАБИЛЬНОСТЬ СИСТЕМ РЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ТХЭКВОНДИСТОВ.....	244
<b>М.Е. Тараканова, А.А. Кряклина, Е.А. Коваленко</b> ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОМ ВУЗЕ .....	249
<b>А.Н. Ходанович, В.В. Зыкова</b> СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ, РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ ФУТБОЛИСТОВ 11–12 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ .....	253
<b>Л.П. Черапкина, Я.С. Романова</b> СФОРМИРОВАННОСТЬ И ГОТОВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАВЫК САМОРЕГУЛЯЦИИ, ПРИОБРЕТЕННЫЙ ПОСРЕДСТВОМ НЕЙРОБИОУПРАВЛЕНИЯ, БИАТЛОНИСТАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	257
<b>Т.П. Ширяева, Т.В. Аношина</b> УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ СКОЛИОЗЕ 1 СТЕПЕНИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ.....	261
<b>Ю.А. Щедрина, П.А. Тютиков, Р.С. Сбродов</b> КЛАССИФИКАЦИЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ БЕГА ФУТБОЛИСТОВ.....	264
<b>Ю.Ю. Якушев, С.В. Горяйнова</b> СПОРТ В РЕПРОДУКТИВНОЙ ФУНКЦИИ ЖЕНЩИН .....	267

### **СЕКЦИЯ 3**

<b>ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>	<b>270</b>
---	------------



<b>А.А. Ахматгатин</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	270
<b>Л.В. Ахметшина</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ СТУДЕНТАМ-СПОРТСМЕНАМ .....	273
<b>С.К. Багадирова, И.К. Гунажоков, П.В. Фешин</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-РАФТИНГИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	276
<b>Е.И. Берилова</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ .....	281
<b>М.М. Бобырева, Е.В. Дема, Р.Б. Канапина</b> ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕМЛЕНИЯ К УСПЕХУ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА .....	285
<b>Т.В. Бойко, У.Р. Хабиева, Н.И. Дворкина</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С АМОРТИЗАТОРАМИ В ПРОЦЕССЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ.....	289
<b>А.С. Бондаренко</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ МОТИВОВ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ У СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНОГО И ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВИДОВ СПОРТА .....	292
<b>Ю.М. Босенко</b> ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ ХАРАКТЕРОМ ВОСПРИЯТИЯ СВОЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	294
<b>Е.П. Гетман, Е.А. Аверина, Я.Б. Хомельянская</b> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ МЕНЕДЖМЕНТ» .....	297
<b>И.Н. Димура, А.С. Мельникова</b> ТРАКТОВКА АРТИСТИЗМА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	300
<b>К.А. Дробышева</b> ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СТАНОВЛЕНИЯ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА.....	305
<b>М.С. Киносто</b> К ВОПРОСУ О ЖЕНСКОМ МИНИ-ФУТБОЛЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ .....	309

<b>А.С. Копыстынский</b> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ И ФОРМИРОВАНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ТРЕНЕРОВ .....	313
<b>Н.В. Кофанова, И.Г. Ноздрина, Е.А. Тарануха</b> ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ БЕРЕЖЛИВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ .....	317
<b>Р.С. Кулешов, Г.М. Юламанова, В.Н. Заболоцкий</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПУТЬ К СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА .....	320
<b>А.Ю. Липовка</b> АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СИСТЕМЫ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ .....	324
<b>Ма Юньчжи, А.А. Тарасенко, Г.Д. Алексанянц</b> АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДЕТЕЙ 8–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО .....	327
<b>Д.Н. Мальцев</b> СООТВЕТСТВИЕ РАЗРАБАТЫВАЕМЫХ ФГОС 4 ПОКОЛЕНИЯ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИМ ОСНОВАМ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИН БЛОКА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	329
<b>И.С. Марьин, А.Ю. Загородникова, В.В. Хорьков</b> ОСОБЕННОСТИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ «АССИСТЕНТОВ») .....	334
<b>Т.А. Михайлова</b> СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК СФЕРЫ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ .....	338
<b>Ф.Д. Мухамитянов</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕХАНИЗМОВ ВОСПИТАНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА .....	341
<b>В.А. Никитин, Г.Д. Алексанянц, О.А. Медведева</b> МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ (СОМАТОТИПЫ) ЮНОШЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СТАРШИХ КЛАССАХ, УЧАСТВУЮЩИХ В ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ОБУЧЕНИЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ .....	345

**Т.В. Пономарева, Е.А. Иващенко, В.В. Мондикова**  
ОРИЕНТИРЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
МИРОВОЗЗРЕНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....349

**А.С. Распопова**  
РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ  
САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ .....354

**Н.И. Романенко, Э.С. Попова, П.Е. Голопупов**  
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ  
И РАБОТОСПОСОБНОСТИ У МУЖЧИН 40–45 ЛЕТ  
НА ОСНОВЕ CYCLE TRAINING .....357

**Ю.С. Ромашко, Г.Б. Горская**  
ОСОБЕННОСТИ МЕТАКОГНИТИВНЫХ УМЕНИЙ  
И ПЕРСОНАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ У ТРЕНЕРОВ РАЗНОГО ПОЛА .....362

**Л.Г. Самоходкина**  
РАЗРАБОТКА ЛОКАЛЬНЫХ АКТОВ  
КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ ПЕДАГОГА В ДЕТСКОМ САДУ .....366

**С.В. Седоченко, О.Н. Савинкова**  
ПРОБЛЕМЫ ВОВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.....368

**Н.Ш. Фазлеев, А.Н. Забиров, М.В. Седунова, Э.Э. Свих**  
ВЛИЯНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ  
НА ДОСТИЖЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ШОРТ-ТРЕКЕ.....373

**Н.С. Шумова**  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТАНЦОРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ,  
СПОСОБСТВУЮЩИЕ УСТОЙЧИВОСТИ СОСТАВА ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПАРЫ .....377

## **СЕКЦИЯ 4**

---

**СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА.  
ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ..... 382**

**О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Хадаа Батмэнд**  
МИГРАЦИОННАЯ ПОЛИТИКА В СОВРЕМЕННОМ ПРАВОВОМ ГОСУДАРСТВЕ  
КАК ДЕТЕРМИНАНТА СТАНОВЛЕНИЯ ПРАВОВОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА:  
СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ АНАЛИЗ .....382

<b>О.О. Айвазян, А.А. Кукушкина, Хуссейн Мохамед Хассан Али</b> НЕОДНОЗНАЧНОСТЬ КАТЕГОРИИ «ИНФОРМАЦИЯ» В СОВРЕМЕННОМ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНОМ ПРОСТРАНСТВЕ .....	388
THE AMBIGUITY OF THE CATEGORY "INFORMATION" IN THE MODERN INFORMATION AND COMMUNICATION SPACE.....	388
<b>А.С. Александровская, Т.А. Самсоненко</b> ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ.....	393
<b>Альсайед Ахмад Вардан</b> ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ И МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА .....	397
<b>Л.Г. Битарова</b> ТРАНСФОРМАЦИЯ ИДЕОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ И МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТЕ .....	400
<b>Л.Г. Битарова</b> «СТОЛКНОВЕНИЕ ЦИВИЛИЗАЦИЙ» ИЛИ ПРОТИВОСТОЯНИЕ КУЛЬТУР НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ АРЕНАХ.....	404
<b>Ю.Г. Бич</b> ИЗ ИСТОРИИ ТХЕКВОНДО И ЕГО ПОЯВЛЕНИЯ НА КУБАНИ .....	408
<b>Ю.Г. Бич</b> ПРИЗВАНИЕ – ТРЕНЕР: СТРАНИЦЫ ЖИЗНИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕРВОГО ТРЕНЕРА ТХЭКВОНДО НА КУБАНИ АЛЕКСЕЯ АЛЕКСЕЕВИЧА СЕРОГО .....	412
<b>И.И. Болдырев, О.А. Григорьев, Н.И. Бугаков</b> ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ЧЕШСКОГО СОКОЛЬСКОГО ДВИЖЕНИЯ В КОНЦЕ XIX НАЧАЛЕ XX ВЕКА.....	416
<b>О.А. Васильева, В. Н. Нехай</b> ЦЕННОСТИ ОЛИМПИЗМА В УСЛОВИЯХ КОММЕРЦИАЛИЗАЦИИ МИРОВОГО СПОРТА .....	419
<b>А.А. Витер, Д.И. Остапец</b> ОБУЧЕНИЕ СЛУЖЕНИЕМ КАК НОВЫЙ ПОДХОД К СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ .....	423
<b>С.С. Воеводина</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ – РЕСУРСНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ .....	427

<b>М.А. Возисова, И.Т. Сумина, П.А. Сергеева</b> ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЕЙНОЙ ЭКСПОЗИЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА.....	431
<b>П.Н. Галанов</b> КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО РЕЙТИНГА ФЕДЕРАЦИИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА РОССИИ СРЕДИ МУЖЧИН (НА ПЕРИОД 01.07.2024) .....	434
<b>П.Н. Галанов</b> ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ОБЗОР ЛУЧШИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ.....	439
<b>О.А. Голубева, К.С. Тихонова</b> ВУЗОВСКОЕ ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: СОДЕРЖАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ .....	446
<b>М.Л. Дмитренко, А.А Степаненко, А.А. Шепель</b> ИСТОРИЯ И ЗНАЧЕНИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	450
<b>Е.А. Еремина, В. А. Титов</b> ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МАССОВЫХ СПОРТИВНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ И ПРАЗДНИКАХ.....	455
<b>И.А. Ефременкова, К.Н. Ефременков</b> ПОЛИТИЧЕСКИЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ КАК ТРИГГЕРЫ КРИЗИСА СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ И ПРИНЦИПОВ ОЛИМПИЗМА.....	460
<b>Е.Л. Заднепровская</b> СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ РЕСУРСЫ КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКОЙ СФЕРЫ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ .....	465
<b>И.А. Зуева</b> ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВЫХ ХУДОЖЕСТВЕННО-СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ И ПРЕДСТАВЛЕНИЙ .....	468
<b>С.Г. Казарина, Н.Б. Казарина</b> ЭВОЛЮТИВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛЕКСИКОГРАФИЧЕСКИХ ИЗДАНИЙ СПОРТА.....	471
<b>А.А. Колесник, Т.Н. Поддубная</b> ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ КАК ОБЪЕКТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ.....	475

<b>И.М. Кучеренко, И.А. Усенко</b> ОЛИМПИЙСКИЙ ПАРК КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОДВИЖЕНИЯ СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА.....	479
<b>И.М. Кучеренко</b> ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ И МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И АКТИВНЫХ ВИДОВ ОТДЫХА.....	483
<b>Н.А. Лопатина, Т.Е. Лопатина</b> ПРОБЛЕМЫ «ОРИЕНТАЛИЗМА» И ДЕЭКЗОТИЗАЦИИ В ПРАКТИКАХ ВОСТОЧНОГО ТАНЦА (К ВОПРОСУ О СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ПОТЕНЦИАЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА) .....	487
<b>А.Р. Минахватова, Г.А. Камалиева</b> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ КАК ФАКТОР МЕЖДУНАРОДНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА И КУЛЬТУРНОГО ОБМЕНА.....	491
<b>В.Г. Минченко</b> СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТАРИФЫ ПРЕДПРИЯТИЙ РАЗМЕЩЕНИЯ КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ .....	496
<b>М.Ю. Мирза, Ю.Д. Ушхо, Е.Ю. Перепеченова</b> ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ.....	499
<b>Т.В. Мишина</b> СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	503
<b>Е.А. Найденко</b> СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЭТНОСПОРТА В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ .....	506
<b>В.П. Осадчая, Л.Г. Ярмолинец</b> СЛЕНГ АНГЛИЙСКОГО СПОРТИВНОГО СОЦИОЛЕКТА В ЯЗЫКЕ ПОВСЕДНЕВНОГО ОБЩЕНИЯ.....	509
<b>Е.В. Ползикова</b> АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ НЕХВАТКИ КАДРОВ В ГОСТИНИЧНОМ БИЗНЕСЕ В РОССИИ .....	513
<b>Е.В. Ползикова</b> ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ АВТОТУРИЗМА НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЙ РАЗМЕЩЕНИЯ В РОССИИ .....	516

<b>Ю.А. Прокопчук, Д.А. Кружков</b> К 100-ЛЕТИЮ УЧИТЕЛЯ: ВКЛАД РАШАТА КАРИМОВИЧА АКЧУРИНА В РАЗВИТИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕГИОНЕ .....	519
<b>Ю.Б. Рагер</b> МОДЕЛИ СОВРЕМЕННЫХ СМИ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ .....	523
<b>Н.В. Савкина, А.Е. Данилочкин</b> ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	528
<b>Т.А. Самсоненко, Е.А. Еремина, В.Н. Нехай</b> ГЕНДЕРНАЯ ДИСКРИМИНАЦИЯ В СПОРТЕ: ИСТОРИЧЕСКИЕ АНАЛОГИИ И ЦЕННОСТНЫЕ НАРРАТИВЫ .....	533
<b>Д.П. Степанова, О.Н. Степанова</b> РЕСУРСНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ИМИДЖА ЖЕНСКИХ ОЛИМПЕЙСКИХ ДИСЦИПЛИН: РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТЕНТ-АНАЛИТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	539
<b>С.В. Супрун</b> СТИЛЕВАЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ СИНОНИМИЧЕСКИХ СЛОВСОЧЕТАНИЙ В МЕДИАТЕКСТАХ О СПОРТЕ.....	542
<b>Ю.Ю. Терентьев</b> ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СФЕРЫ И СПОРТА.....	545
<b>Ж.А. Терпелец, М.С. Душко</b> ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАШИННОГО ПЕРЕВОДА В КУРСЕ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА.....	548
<b>А.В. Тонковидова, А.И. Кузьменко</b> РОЛЬ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В РАЗВИТИИ И ГУМАНИЗАЦИИ МОЛОДЕЖНОГО СПОРТА .....	551
<b>В.О. Трусова</b> СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «РУССКИЙ ЯЗЫК И КУЛЬТУРА РЕЧИ» ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЕДЕНИЯ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОМ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ .....	554
<b>А.И. Туник</b> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ .....	558
<b>Н.В. Федорченко, Д.В. Шустова</b> КЛИЕНТООРИЕНТИРОВАННОСТЬ В СПОРТЕ .....	562

<b>Ф.Н. Шарикова</b> О КУЛЬТУРНОМ КОДЕ В СПОРТИВНОМ ОЛИМПЕЙСКОМ ДИСКУРСЕ .....	566
<b>Д.И. Швецов, Т.Н. Поддубная</b> МОДЕЛЬ СИСТЕМООБРАЗУЮЩИХ ПАРАМЕТРОВ ЛИЧНОСТИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА .....	569
<b>О.В. Шпырня</b> СОЦИАЛЬНОЕ ПРИСУТСТВИЕ КАК ФАКТОР ПРОДВИЖЕНИЯ ГОСТИНИЧНЫХ УСЛУГ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ .....	573
<b>А.А. Юрченко, М. Милич</b> ДОБРОВОЛЬЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СЕРБИИ .....	577
<b>Л.А. Якимова, К.О. Кочконян</b> ВОЗМОЖНОСТИ МАССОВОГО ПРИВЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПАРУСНЫМ СПОРТОМ.....	581
<b>Л.В. Янковская</b> МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ И ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК ПОЛЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ .....	584
<b>Л.В. Янковская, Р.К. Шеуджен</b> КОММУНИКАТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ И АГИТАЦИОННЫЙ РЕСУРС СПОРТИВНОГО ПЛАКАТА В СОВРЕМЕННОЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ.....	588
<b>Л.Г. Ярмолинец, О.Б. Анисимова</b> СПЕЦИФИЧНОСТЬ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СТРАНЫ И ЕЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЯЗЫКЕ .....	592



## СЕКЦИЯ 1

### ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

---

УДК 796.386

#### ВЛИЯНИЕ АНАЭРОБНЫХ НАГРУЗОК НА ОБЪЕМ И ТОЧНОСТЬ ПРИЦЕЛЬНЫХ УДАРОВ У ДЕТЕЙ 7–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

А.Н. Амонов

SPIN-код: 7644-7329

Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов  
по физической культуре и спорту, г. Ташкент, Узбекистан

*Аннотация.* В статье изучается влияние анаэробных нагрузок на объем и точность прицельных ударов у детей 7–8 лет, занимающихся настольным теннисом. Раскрыто влияние параметра целевой точности ударов к воздействию анаэробных нагрузок, а также необходимость систематической отработки этой способности на фоне влияния различных сбывающих факторов.

*Ключевые слова:* спорт, нагрузка, влияние анаэробных нагрузок, реакция, точность прицельных ударов, настольный теннис.

Достижение высоких спортивных результатов в современном настольном теннисе, также как развитие и сохранение результативности ТТД в ходе соревновательных игр, во многом зависит от уровня проявления анаэробной работоспособности игроков [Г.В. Барчукова, 2015, с. 57–62; Б.П. Сокур, 2022, с. 399–402; Л.А. Дмитренко 2010, с. 36–39; Хэн. Чюантао. 2019, с. 6–25;]. Так, Г.В. Барчукова и А.И. Лаптев считают, что при подготовке теннисистов на различных этапах многолетнего цикла спортивной тренировки особое внимание следует уделить развитию аэробно-анаэробной работоспособности, скоростно-силовой и координационной подготовленности и указывает при этом на необходимость организации этого процесса с учетом соответствующих модельных показателей. Б.П. Сокур с соавторами (А.Т. Давлетова, А.А. Павлий) полагают, что скоростные способности как анаэробной возможности в настольном теннисе целесообразно развивать с самого раннего этапа начальной подготовки, так как именно такие качества обеспечивают успешное совершенствование быстроты реакции на движущийся объект и реакции выбора ответных действий. Л.А. Дмитренко с А.В. Ясинской [2010, с. 36–39] показали, что в настольном теннисе при обработке накатов слева и справа по диагонали в ходе занятий групп начальной подготовки оптимальная тренировочная интенсивность 46–47 ударов, учебно-тренировочных групп 1–2 года обучения – 56–57, а, 4 года обучения составляет 65–66 ударов.

В этих группах при выполнении таких упражнений ЧСС к 7 мин. возрастает до 130–140 уд/мин, далее она уменьшается до 115–130 уд/мин. По мнению авторов, подобные данные чрезвычайно важны для оценки

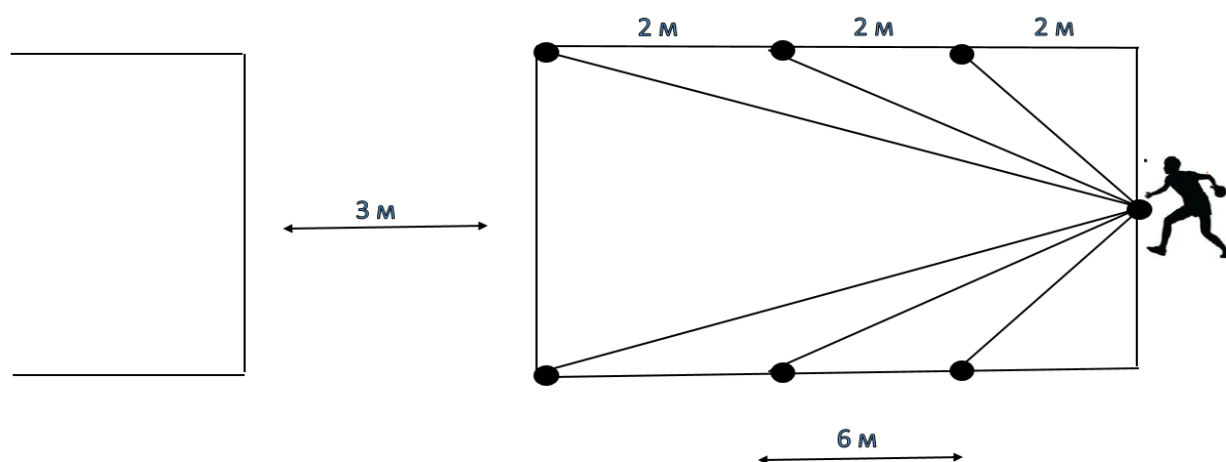
интенсивности тренировки и анаэробной возможности теннисистов. Хэн Чюантао [2019, с. 5–25] на примере исследования детей 6–8 лет, занимающихся настольным теннисом, пришел к выводу, что при обучении и отработке техники игровых действий следует особое внимание уделять использованию тренировочных заданий точно-скоростной направленности.

Вышеприведенные сведения и мнения авторов относительно приоритетной значимости анаэробной тренировки подтверждается и нашими исследованиями.

Целью исследования являлось изучение показателей объема и точности прицельных ударов на примере юных теннисистов 7–8 лет в условиях относительного покоя и на фоне последействия челночного бега «елочка» – 54 м.

Методика и организация исследования.

Скоростные качества оценивались по данным скорости бегового упражнения «елочка» – 54 м как теста, разработанного нами, которое выполнялось по следующей схеме: за 3 м от теннисного стола начерчивается квадратная форма площадки по длине 6 м и ширине 3 м; по боковым линиям через каждые 2 м и по середине лицевой линий (старт) устанавливаются набивные мячи (итого 7 набивных мячей); испытуемый по сигналу должен на скорость пробежать всю дистанцию (54 м) в виде «елочка», касаясь ракеткой каждого набивного мяча; после последнего пробегано отрезка дистанции в момент касания мяча выключается секундомер и определяется время (рис.).



Прицельная точность ударов оценивалась по результатам следующего комбинированного тестового упражнения, разработанного нами: к стене боковой стороной плотно устанавливается теннисный стол; на стене высотой 45 см от средней части поверхности стола начерчивается круг-мишень диаметром 45 см; испытуемый, стоя на старте у кромки стола по сигналу в течение 30 сек выполняет прицельные удары в мишень; подсчитывается общее количество ударов и из них точные; тест выполняется «в покое» – без нагрузки и на фоне последействия челночного бега «елочка».

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали, что объем ударов за 30 сек в покое без нагрузки у юных теннисистов 7–8 лет до начала учебно-тренировочного года (УТГ) составил  $25,9 \pm 2,29$  раз, а к концу завершения УТГ общее число ударов за 30 сек увеличилась до  $27,7 \pm 2,35$  раза или разница роста объема ударов за заданное время составила

всего лишь 1,8 раз (см. таблицу). Из них число точных ударов в начале УТГ составило  $9,3 \pm 1,5$  раза, а после УТГ оно возросло до  $9,9 \pm 1,2$  раза или разница точных ударов была равна 0,6 разам.

Таблица – Показатели влияния бега «елочка 54 м» на 30-секундный объем ударов и их точность у детей 7–8 лет, занимающихся настольным теннисом –  $n=36 \times 3=108$

Параметра теста	В начале учебно-тренингового года	В конце учебно-тренингового года	Разница показателей
В покое без нагрузки			
Объем ударов за 30 сек	$25,9 \pm 2,29$	$27,7 \pm 2,35$	1,8
Число точных ударов за 30 сек	$9,3 \pm 1,5$	$9,9 \pm 1,7$	0,6
Под влиянием бега «елочка – 54 м»			
Объем ударов за 30 сек	$14,6 \pm 1,78$	$15,9 \pm 1,89$	1,3
Число точных ударов за 30 сек	$2,8 \pm 0,05$	$3,9 \pm 0,07$	1,1

Под влиянием анаэробной нагрузки в виде бега «елочка – 54 м» объем ударов за 30 сек резко снизился и составил  $14,6 \pm 1,78$  раз или разница уменьшения общего объема ударов в покое и под влиянием данной нагрузки оказалась равна в два раза меньше, чем число ударов, зафиксированного в покое. И даже к концу завершения УТГ эта величина увеличилась крайне незначительно и составила  $15,9 \pm 1,89$  раз. А число точных ударов на фоне последствия беговой нагрузки «елочка – 54 м» снизилось еще больше и составило в начале УТГ  $2,8 \pm 0,05$  раз, а после УТГ оно увеличилось всего лишь на 1,1 раз или составило  $3,9 \pm 0,07$  раз.

Закключение. Из приведенных данных видно, что фактический уровень объема и точности ударов, отмеченный в условиях «покоя» организма снизился более чем два раза в момент фиксирования этих данных на фоне последствия используемой анаэробной нагрузки в виде «елочка – 54 м». Следует полагать, что возникновение такого последствия связано с недостаточной устойчивостью параметра целевой точности ударов к воздействию анаэробных нагрузок и тем самым ориентирует на необходимость систематической отработки этой способности на фоне влияния различных сбивающих факторов.

#### Список литературы:

1. Барчукова Г.В., Лаптева А.И. Модельные характеристики физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе. / Вестник спортивной науки.- ФГБУ ВНИИФК, - 2015, – С. 57–62.
2. Хэн, Чюантао. Пути повышения эффективности технической подготовки детей 6–8 лет, занимающихся настольным теннисом / Хэн Чюантао, А.М. Шахлай // Мир спорта. – 2019. – № 1. – С. 6–25.
3. Барчукова Г.В., Лаптева А.И. Модельные характеристики физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе. / Вестник спортивной науки. – ФГБУ ВНИИФК, – 2015, – С. 57–62.
4. Сокур Б.П., Давлетова А.Т., Павлий А.А. Совершенствование скоростных способностей в настольном теннисе на этапе начальной подготовки. / Ученые записки НГУ им. П.Ф Лесгафта. – 2022. – № 1 (203) – С. 399–402.
5. Дмитренко Л.А., Ясинская А.В. Динамика частоты сердечных сокращений у игроков в настольный теннис при выполнении технико-тактических действий без вращения мяча. // Физиология и спортивная медицина. – 2010. – № 3. – С. 36–39.

**ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ  
КОМБИНИРОВАННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ГРУППЫ  
«ПРЫЖОК – РАВНОВЕСИЕ» НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Ж.С. Артемьева**  
SPIN-код: 8127-7259

**Е.С. Краева**  
SPIN-код: 9830-9013

**Г.Р. Айзятуллова**  
SPIN-код: 2722-0356

ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация. Статья посвящена проблеме повышения качества обучения комбинированным элементам тела «Прыжок – равновесие» гимнасток 9–10 лет. Установлено их соотношение с другими комбинированными трудностями тела в соревновательных композициях. Выявлен спектр технических ошибок и приоритетных физических способностей, влияющих на успешность исполнения комбинированного элемента. Экспериментально доказана эффективность методики совершенствования техники соединений «Прыжок-равновесие» у гимнасток 9–10 лет и повышения их соревновательной результативности.*

*Ключевые слова: комбинированные элементы, трудности тела, техника физических упражнений, физические способности, художественная гимнастика, учебно-тренировочный этап.*

В содержании соревновательных комбинаций по художественной гимнастике последнего олимпийского цикла 2022–2024 гг. все большее место отводится комбинированным элементам из различных групп трудностей тела. Их значимость связана с возможностью таким образом повысить оценку за трудность соревновательной комбинации. Соединения из нескольких равновесий, прыжков, либо вращений являются более технически ценными по сравнению с изолированными двигательными действиями [4; 5]. Вместе с тем на фоне огромного разнообразия возможных комбинаций из трудностей тела, зафиксированных в Правилах соревнований по художественной гимнастике, в соревновательных программах гимнасток учебно-тренировочного этапа подготовки наблюдается уклон в сторону преобладания комбинированных элементов, состоящих из одной фундаментальной группы упражнений без предмета (например, прыжок – прыжок, равновесие – равновесие, поворот – поворот). Эта негативная тенденция обедняет композиции с эстетической точки зрения, делает их более однообразными для восприятия зрителями, а кроме того, снижает значимость разносторонней физической и технической подготовки спортсменок.

В связи с этим актуальным вопросом для современной теории и практики художественной гимнастики является поиск оптимальных средств и методических приемов обучения комбинированным трудностям тела,

относящихся к разным структурным группам упражнений без предмета. Примером таких комбинированных элементов может служить соединение «Прыжок – Равновесие». В свою очередь, можно предполагать, что повышению технической подготовленности в исполнении данного типа комбинированных элементов может способствовать выявление и целенаправленное развитие спектра значимых физических способностей [1; 3].

К задачам данного исследования относятся следующие:

- определение наиболее распространенных ошибок при исполнении комбинированных элементов и их видового разнообразия в составе соревновательных комбинаций у гимнасток 9–10 лет тренировочного этапа;

- выявление физических способностей, влияющих на успешность исполнения техники комбинированных двигательных действий «Прыжок – равновесие»;

- разработка комплексов упражнений для повышения качества исполнения комбинированного элемента «Прыжок – равновесие» у гимнасток 9–10 лет и экспериментальная проверка их эффективности.

В ходе исследования были получены следующие результаты.

По итогам опроса специалистов в области художественной гимнастики установлена необходимость обучения технике выполнения комбинированного элемента группы «Прыжок – равновесие» именно на тренировочном этапе спортивной подготовки (по мнению 70 % респондентов). Однако на практике эту педагогическую задачу решают значительно позднее: на этапе освоения программы кандидатов в мастера спорта (КМС). Косвенной причиной этому могут быть затруднения, испытываемые тренерами в подборе средств и методов, и опора исключительно на достижение должного уровня физических кондиций у гимнасток. Анализ специальной литературы с целью уточнения сензитивных периодов развития скоростно-силовых способностей мышц ног и способностей к сохранению равновесия указывает на возможность оптимального решения этой обучающей задачи и в более раннем возрасте гимнасток, а именно в 9–10 лет [2]. Опрос позволил установить дидактическую последовательность в освоении комбинированных элементов, которой придерживаются педагоги в процессе обучения. К освоению комбинированных элементов «Прыжок – равновесие» гимнастки привлекаются после того, как на этапе начальной подготовки спортсменки овладели техникой выполнения отдельных элементов: прыжков, равновесий.

Применение метода педагогических наблюдений на основе анализа видео записей соревновательных комбинаций позволило оценить степень разнообразия видов комбинированных элементов, исполняемых гимнастками, выступающих по программе КМС (рисунок 1). Установлено, что наиболее часто исполняются комбинированные элементы, включающие в себя повторяющиеся группы элементов (прыжок – прыжок, равновесие – равновесие, поворот – поворот). Комбинированные элементы группы «Прыжок – равновесие» использовались гимнастками в соревновательных программах крайне редко – около 8 % от общего количества соединений различных групп. Это можно объяснить повышенными требованиями к уровню физической подготовленности

спортсменок к исполнению данных соединений, отличающихся сложностью техники перехода от одного двигательного действия к другому.

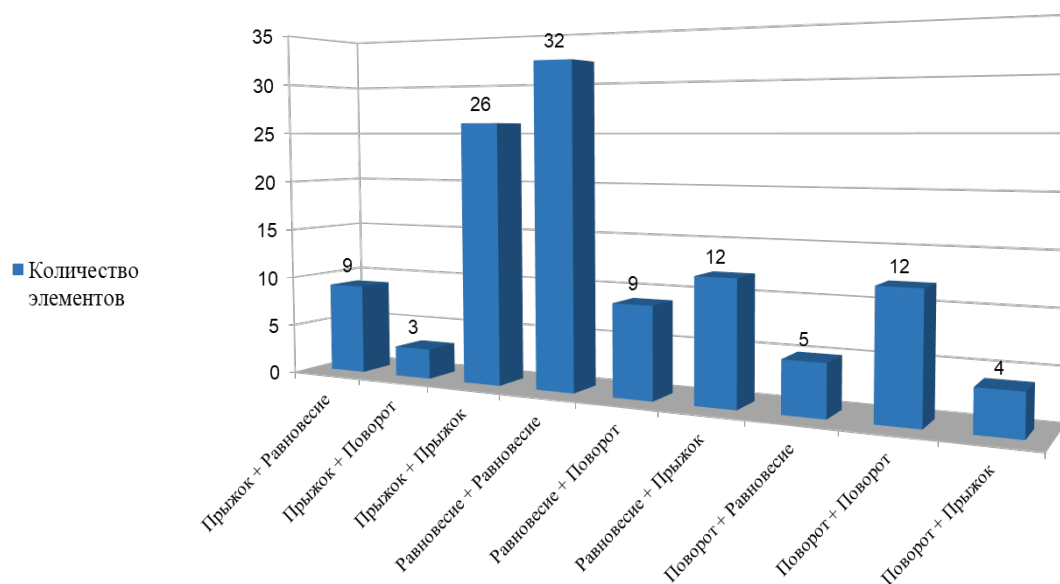


Рисунок 1 – Содержание различных комбинированных элементов в соревновательных программах гимнасток-КМС (по результатам педагогического наблюдения в виде анализа видеоматериалов, n=24)

В ходе исследования определен характер ошибок, допускаемых при выполнении комбинированных элементов группы «Прыжок – равновесие». К наиболее распространенным нарушениям в технике исполнения относятся:

- понижение амплитуды толчковой ноги после прыжка и недостаточная высота полета (по мнению 69 % опрошенных специалистов);
- отсутствие слитности в исполнении комбинированного элемента, проявляющиеся в подскоке при приземлении после прыжка для «выхода» в равновесие (по данным 54 % опрошенных),
- нарушение устойчивости в равновесии (по данным 38 % респондентов).

Данные ошибки могут возникать из-за недостаточно развитых компонентов двигательной подготовленности: вестибулярной устойчивости, скоростно-силовых способностей мышц ног, невыработанного навыка перехода от одного изолированного двигательного действия к другому в составе комбинированного элемента. Приходится констатировать отсутствие среди опрошенных специалистов единой точки зрения о ведущих факторах, обеспечивающих повышение качества исполнения комбинированных элементов «Прыжок – равновесие». Около половины респондентов (47 %) указывают на необходимость совершенствования скоростно-силовых и координационных способностей.

Для решения второй задачи исследования был проведен корреляционный анализ по методу ранговой корреляции Спирмена. В ходе констатирующего эксперимента были выявлены факторы физической подготовленности, определяющие успешность выполнения соединения «Прыжок – равновесие». На

качественное исполнение комбинированного элемента «Прыжок подбивной, толчок двумя ногами, с наклоном туловища назад – Равновесие «Кольцо с помощью» статистически значимое влияние ( $P \leq 0,05$ ) оказывает высокий уровень развития нескольких физических способностей, а именно: а) способность к сохранению динамического равновесия и устойчивость вестибулярных реакций (коэффициент ранговой корреляции  $r_s=0,97$ ), б) способность к сохранению статического равновесия ( $r_s=0,79$ ), в) прыгучесть ( $r_s=0,9$ ).

В подготовительный период полугодичного макроцикла подготовки гимнасток экспериментальной группы 9–10 лет были внедрены два комплекса упражнений и методических приемов для повышения качества исполнения комбинированного элемента «Прыжок подбивной, толчок двумя ногами, с наклоном туловища назад» и «Равновесия кольцо с помощью». Первый комплекс физической подготовки решал задачу по целенаправленному опережающему процессу технической подготовки повышению специальной физической подготовленности гимнасток 9–10. Второй комплекс средств технической подготовки позволяет добиться вариативности техники исполнения комбинированных элементов «Прыжок – равновесие» в соединении с другими двигательными действиями и с работой предмета.

Выводы. Таким образом, предварительный этап исследования позволил выявить типичные ошибки в технике исполнения комбинированного элемента «Прыжок – равновесие» и значимые двигательные способности. Разработанные комплексы средств и методических приемов обеспечивают не только физическую готовность спортсменок 9–10 лет к освоению комбинированных трудностей тела, состоящих из прыжковых элементов и равновесий, но и снижают риск возникновения грубых ошибок в технике. По итогам педагогического эксперимента, проводившегося в течение трех месяцев на базе спортивной школы Петроградского района Санкт-Петербурга, гимнастки 9–10 лет экспериментальной группы статистически значимо превзошли гимнасток контрольной группы по показателям качества исполнения комбинированного элемента «Прыжок подбивной, толчок двумя ногами, с наклоном туловища назад» и «Равновесия кольцо с помощью» ( $P \leq 0,05$ ). Экспертная оценка за технику исполнения контрольных упражнений в экспериментальной группе на 21 % выше, чем в контрольной.

#### Список литературы:

1. Горохова В.Е. Специальная физическая подготовка гимнасток к выполнению серий из элементов повышенной трудности: автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. М., 2002. 26 с.
2. Загревский О.И., Зеленкина И.Н. Факторная структура физической подготовленности юных спортсменок 5–10 лет в художественной гимнастике // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 5. С. 38–41.
3. Обоснование необходимости конкретизации способов освоения комбинированных элементов в художественной гимнастике / Р.Н. Терехина [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 316–320.

4. Правила по художественной гимнастике 2022-2024 г. / Художественная гимнастика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://drive.google.com/file/d/1gS4hpQNjnXTxNVu1TYOiFsxGbhoуxCAJ/preview>.

5. Теория и методика художественной гимнастики: комбинированные элементы/ Е.Н. Медведева [и др.]. М.: Спорт, 2024. 304 с.



## ПРОБЛЕМА ПОЛА В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СПОРТЕ

**М.С. Белевская**

**Н.Г. Шубина**

SPIN-код: 1142-3380

**М.С. Шубин**

SPIN-код: 2782-0482

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

*Аннотация. Долгое время женщины были ограничены в правах, касающихся занятий и спортом и участия в соревнованиях. Спорт считался исключительно мужским занятием. Дата начала Олимпиады в Антверпене в 1928 году считается началом активного развития легкоатлетического спорта среди женщин. Сегодня современный спорт вышел на такой уровень, когда важное значение имеют природные данные спортсмена, и женщины соревнуются в тех же дисциплинах, что и мужчины. Мировые тенденции говорят о свободе самоидентификации, возможности менять пол, отношении себя к определенному гендеру. В связи с этим возникает необходимость принятия непростых решений, чтобы сохранить равные условия в женском спорте. Целью нашего исследования является систематизация мнения специалистов и спортивных организаций по вопросам половой принадлежности спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике.*

*Ключевые слова: легкая атлетика, женщины, уровень тестостерона, трансгендер.*

Современный спорт вышел на такой уровень, на котором очень важное значение имеют природные данные спортсмена, такие, как психологическая устойчивость, трудолюбие, высокое овладение техникой соревновательного упражнения, однако, особенности организма спортсменки первостепенны. В легкоатлетическом спорте мужчины соревнуются отдельно от женщин, что объективно обусловлено структурными и функциональными преимуществами мужчин: большим количеством мышечной массы и меньшим процентом жира в организме; более широкими дыхательными путями и более объемными легкими; масса левого желудочка и размер сердечной камеры значительно выше, что детерминирует больший ударный объем сердца. Во многих легкоатлетических дисциплинах мужские преимущества являются факторами, способствующими показу высоких спортивных результатов [2]. В связи с этим ведется поиск представительниц женского пола, имеющих предрасположенность к определенному виду спорта или к отдельной дисциплине вида спорта, а также, по востребованности, имеющих мышечный соматотип. Доказано, что морфологические предпосылки к перенесению интенсивных и экстремальных нагрузок девушками и женщинами мышечного соматотипа свойственны и более высокие функциональные показатели, максимально обеспечивающие двигательную деятельность [5]. Данный соматотип формируется при повышенном содержании мужских половых гормонов (гиперандрогении).

Вышеизложенные факты не остаются без внимания. Поэтому международный олимпийский комитет (МОК) и международная федерация

легкой атлетики (WA) проводят работу по изучению данного вопроса и вносят по этому поводу коррективы в правила для участниц соревнований. Несмотря на то, что мировые тенденции говорят о равноправии между мужчинами и женщинами, а также о свободе своей самоидентификации, возможности менять пол, гендерном самоопределении, спорт все же существует в другой плоскости, где идет непрерывное сравнение физических возможностей, уровня технического мастерства и психологической устойчивости [1]. В связи с этим, спортивным организациям приходится принимать непростые решения, чтобы сохранить равные условия в женском спорте.

Различные ситуации по вопросам принадлежности к полу отдельных представительниц легкоатлетического спорта возникали в течение последних ста лет. Первой попыткой определения половой принадлежности является проверка «подозрительных» спортсменок-легкоатлеток на летних олимпийских играх 1936 года. Однако четких гендерных тестов для определения принадлежности к полу для допуска к легкоатлетическим соревнованиям не существовало, проверка заключалась в осмотре внешних половых органов спортсменки в момент прохождения в обнаженном виде перед комиссией врачей. Представительства многих стран выражали протест перед МОК против подобной унижительной процедуры. Несмотря на мужские черты лица, отсутствие молочных желез и наличие развитых мышц, визуальный осмотр спортсменки С. Власевич не позволил отнести ее к мужскому полу и ей была присуждена олимпийская медаль. И только в 1980 году после ее смерти было обнаружено, что С.Власевич является гермафродитом (одновременное наличие у организма мужских и женских половых признаков, и репродуктивных органов), а хромосомный анализ показал, что большинство ее клеток содержали хромосомный набор XY (мужской кариотип) [4]. Понятно, что этот пример не является единственным в истории женского спорта. В связи с этим WA в 50-х годах XX века ввела контроль на половую принадлежность, представляющий собой физический осмотр, а уже в 1960-х годах стали использовать метод определения на международных соревнованиях полового хроматина в клетках слизистой оболочки рта [2].

Однако точность и объективность данного метода неоднократно подверглись критике как со стороны спортсменок, так и со стороны организаторов соревнований. В 1967 году не прошла контроль на половую принадлежность польская бегунья Ева Клобуковская, рекордсменка мира, олимпийская чемпионка Токио 1964 года. У нее была выявлена генетическая аномалия в виде лишней Y-хромосомы (XXY), что является мозаицизмом (наличие у человека клеток, геном которых отличается от других клеток организма). В результате Е.Клобуковскую вынудили закончить спортивную карьеру, а в 1968 году она родила сына, что должно было изменить вердикт, но никакой реабилитации и никаких извинений в ее адрес не последовало. Некоторые из спортсменок оспаривали решение медицинских комиссий в суде и добились отмены результата, но, к сожалению, продолжению их спортивной карьеры это не способствовало.

Что же представлял из себя тест на половую принадлежность?

Биоматериал отбирался из слизистой оболочки рта, который изучался на наличие телец Барра – свернутая в плотную (гетерохроматиновую) структуру неактивная X-хромосома, наблюдаемая в интерфазных ядрах соматических клеток самок плацентарных млекопитающих, включая человека. От Олимпиады 1968 года в Мехико до 1999 года такой тип проверки просуществовал, и не выявил ни одного мужчины-самозванца, но смог отстранить от участия в Играх интерсексуальных женщин (рожденных с половыми признаками, которые не совпадают с типичным определением женского тела). Начиная с 1999 года, международный олимпийский комитет имеет право запросить проверку гендерного статуса в индивидуальном порядке. Проблемы, связанные с женским спортом, остались. Так сложилось, что в мире стали выделять различные виды гендеров, основанные на самоидентифицировании личности, а не на половой принадлежности. Спорт же построен согласно простой бинарной модели классификации, в соответствии с которой все спортсмены классифицируются как мужчины или женщины [2].

Некоторые специалисты считают это слишком жесткой системой, игнорирующей особенности отдельно взятых женщин, препятствующей участию трансгендеров и интерсексуалов в спортивных соревнованиях. В этих сложных вопросах приходится разбираться чиновникам многих организаций, осуществляющих руководство легкоатлетическим спортом. Спортсменки, являющиеся особенными и выходящими за рамки общепринятого, настаивают на своих правах, ставя под сомнение равные условия и объективность женских спортивных соревнований. Ярким примером спорной ситуации в женской легкой атлетике стала история индийской бегуньи на короткие дистанции Дути Чанд, победительницы Универсиады 2019 года в беге на 100 метров, которую в 2014 году отстранили от участия в соревнованиях из-за гиперандрогении (при которой в женском организме повышается синтез и активность гормонов андрогенового ряда (мужских половых стероидов). После обращения в спортивный арбитражный суд (CAS), борясь за свою спортивную карьеру против решения ВА, она в 2015 году выиграла суд, так как на тот момент не было научных доказательств того, что повышенное содержание андрогенов у женщин влияет на результат в спорте. В итоге Д.Чанд продолжила выступать на соревнованиях, а решение суда способствовало началу научного исследования влияния повышенного содержания андрогенов у женщин в легкой атлетике [6].

Наиболее резонансным случаем можно назвать историю бегуньи на средние дистанции из ЮАР Кастер Семеня, являющейся двукратной олимпийской чемпионкой (2012, 2016), трехкратной чемпионкой мира (2009, 2011, 2017) в беге на 800 метров. Стремительный рост ее результатов, а также необычный внешний вид, проявляющийся в развитой мускулатуре по мужскому типу, практически полному отсутствию груди, не остались без внимания общественности и вызвали множество вопросов. В итоге ВА вызвала спортсменку на прохождение гендерной проверки, которая показала наличие интерсексуального заболевания, дефицит 5 $\alpha$ -редуктазы 2 (5-ARD [3]. Однако спортсменке было разрешено участие в соревнованиях с женщинами. В свою

очередь WA в 2011 году в правилах зафиксировала, что в соревнованиях могут принимать участие спортсменки с диагнозом гиперандрогении, имеющие уровень тестостерона ниже 10 нмоль/л. Многие спортсменки, в том числе и К. Семеня, вынуждены были принимать препараты для снижения уровня тестостерона, что значительно приостановило прогресс спортивных результатов.

В 2017 году проведено исследование на определение уровня андрогенов в сыворотке крови и их связь с выступлениями в легкой атлетике у 2127 элитных спортсменов мужского и женского пола, участников чемпионатов мира по легкой атлетике 2011 и 2013 года (795 человека – мужчины, 1332 – женщины) [7]. По результатам масс-спектрометрии подтвердилось положительное влияние андрогенов на мышечную массу, эритропоз, умственную активность, агрессивность, а также на зрительно-пространственные способности. Примечательно, что повышенное содержание андрогенов в организме позволило иметь преимущество только в определенных дисциплинах: беге на 400, 800 метров, беге на 400 метров с барьерами, метании молота, прыжке с шестом. Результаты исследования WA позволили ввести новые правила допуска на соревнования среди женщин, которые вступили в силу 1 ноября 2018 года. Спортсменки, имеющие отклонения в половом развитии и желающие выступать в беге на дистанциях 400, 800, 1500 метров, 1 милю, 400 метров с барьерами, в метании молота и прыжке с шестом не допускаются, если уровень циркулирующего у нее тестостерона (в сыворотке крови) составляет 5 нмоль/л или выше и имеют чувствительность к андрогенам. Они смогут быть допущены к стартам, если снизят уровень тестостерона ниже отметки 5 нмоль/л в течение 6 месяцев (непрерывно) до соревнований, а затем будут поддерживать достигнутый уровень на протяжении своей спортивной карьеры. К тому же по закону такая спортсменка должна быть признана либо женщиной, либо интерсексуалом (или эквивалентом).

Казалось, что новые правила должны положить конец данной проблеме, однако на мировой арене появились спортсменки в анализах которых обнаружился положительный результат на повышенный уровень тестостерона из-за естественного генетического заболевания, что позволило им занять призовые места на олимпийских играх в Токио 2020 года. В связи с этим WA в 2023 году еще больше ужесточила правила, касающихся женских дисциплин. Все спортсменки, имеющие повышенный уровень тестостерона, должны снизить его уровень ниже предельного уровня 2,5 нмоль/л. Желающие выступать во всех легкоатлетических дисциплинах, а для дисциплин 400, 800, 1500 метров, 1 миля, 400 метров с барьерами, метание молота и прыжок с шестом уровень тестостерона ниже 2,5 нмоль/л должен поддерживаться минимум 24 месяца до выхода на международные соревнования, а для остальных дисциплин – минимум 6 месяцев. На сегодняшний день данные правила остаются в силе. Следует отметить, что это было сложное решение, основанное на многолетних исследованиях, стремившееся сохранить равные условия в женском спорте.

Проблема транссексуалов (лица, чей гендер и биологический пол не

совпадают) имеет давние традиции, но в современном спорте появилась недавно. Связано это с тем, что трансгендеры стали заявлять о себе и бороться за признание, получение своих прав. Международные спортивные организации постоянно следили и следят за ситуацией в мире. В 2003 году медицинская комиссия МОК опубликовала требования к трансгендерным спортсменам, при соблюдении которых они могли быть допущены к участию в спортивных соревнованиях с женщинами. Данным спортсменам необходимо было сделать хирургическую операцию по смене пола, затрагивающую внешние и внутренние половые органы; новый пол должен быть закреплен юридически в документах; трансгендерный спортсмен к моменту старта на спортивном соревновании должен был получать гормональную терапию в течение минимум двух лет.

В свою очередь МОК пришлось пересмотреть свои требования по трансгендерам, которые стали выглядеть так: спортсменки-трансгендерки должны заявить о своем поле и не менять это утверждение в течение четырех лет; уровень тестостерона в сыворотке крови должен быть менее 10 нмоль/л минимум за год до первых соревнований (срок может быть и увеличен) и в течение всего соревновательного периода; в любой момент может произойти тестирование, где в результате нарушения возможна дисквалификация на 1 год; спортсменам, сменившим пол с женского на мужской, разрешалось соревноваться без ограничений. Примечательно, что согласно новым правилам можно и не делать хирургическую операцию по смене пола. В легкой атлетике на мировой арене практически не было представительства трансгендеров. Самый знаменитый случай появления трансгендеров в легкой атлетике – это история про итальянку Валентину Петрилло, выступившую в спринтерских дистанциях в категории T12 для слабовидящих спортсменов на паралимпийских играх в Париже в 2024 году.

Известно, что не все международные спортивные федерации и организации сформулировали свою конкретную позицию по участию трансгендеров в соревнованиях, а также определили свод требований по их допуску. МОК придерживается своей толерантной позиции, но в то же время дает возможность международным федерациям по видам спорта самим выдвигать определенные требования, исходя из специфики вида спорта [7]. Так, WA в 2023 году решила вопрос по трансгендерам радикально, запретив участие спортсменок-трансгендерок в легкоатлетических соревнованиях, если переход состоялся после мужского полового созревания.

В различных дисциплинах легкой атлетики на протяжении многих лет возникали спорные ситуации по поводу участия женщин в легкоатлетических соревнованиях, особенно тех, которые не вписывались в общепринятые рамки. Ситуацию усложняет тот факт, что выдающиеся спортсменки-легкоатлетки (60–90 %) имеют морфофункциональную предрасположенность к выполнению больших физических нагрузок мужского уровня, и имеют мышечный самотип. Такие женщины заметны с раннего возраста и успешно прогрессируют по ходу своей спортивной карьеры, а тренеры отыскивают их в процессе спортивного отбора. В то же время спортсменки с повышенным уровнем тестостерона и спортсменки-трансгендерки имеют значительные ограничения по участию в соревнованиях, так как научно доказано их

преимущество над остальными спортсменками. В настоящий момент иногда возникают спорные ситуации, имеющие резонанс в обществе, и международные спортивные организации по-настоящему озабочены сохранением равенства в женском спорте.

#### Список литературы:

1. Андриянова, Е.Ю. Контроль на половую принадлежность в спорте: с кем будут соревноваться женщины / Е.Ю. Андриянова, С.Н. Труфанова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – № 1. – С. 73–81.
2. Даев, А.Н. Долгий спор о женском спорте / А.Н. Даев, Л.О. Терновая // Этносоциум и межнациональная культура. – 2023. – № 185. – С. 66–74.
3. Сегрейв, Д.О. Оспаривание гендерного различия в спорте: особые случаи атлетов - Кастор Семения и Дьюти Чанд / Д.О. Сегрейв // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. - № 1. – С. 167–172.
4. Сидорчик, А. Станислава или Станислав? Главная тайна великой легкоатлетки Валасевич: [Электронный ресурс] // Аргументы и факты, 2021. – URL: [https://aif.ru/sport/person/stanislava\\_ili\\_stanislav\\_glavnaya\\_tayna\\_velikoy\\_legkoatletki\\_valasevich](https://aif.ru/sport/person/stanislava_ili_stanislav_glavnaya_tayna_velikoy_legkoatletki_valasevich).
5. Соболев, Д.В. Мышечный соматотип у спортсменок и успешность в женском спорте / Д.В. Соболев // Ученые записки университета Лесгафта. - 2016. - № 10. - С. 166 - 168.
6. Шамонаев, О. Кто такая Дути Чанд и почему скандальная индийская легкоатлетка дисквалифицирована на четыре года за допинг: [Электронный ресурс] // Спорт-Экспресс, 2023. - URL: <https://www.sport-express.ru/doping/reviews/kto-takaya-duti-chand-i-pochemu-skandalnaya-indiyskaya-legkoatletka-diskvalificirovana-na-chetyre-goda-za-doping-2113822/>.
7. Cacciola, S., Longman, J. Barred from the 400 meters, Namibia's Mboma Wins Silver in the 200: [Электронный ресурс] // The New York Times, 2021. - URL: <https://www.nytimes.com/2021/08/03/sports/olympics/olympics-testosterone-namibia.html>.

## КОГНИТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ: ОПЫТ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ УЧЕНЫХ

**А.Н. Забиров**

SPIN-код: 3542-3025

**М.В. Седунова**

SPIN-код: 9705-7615

**И.А. Поливкин**

SPIN-код: 5520-4321

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

*Аннотация. В работе рассматривается опыт отечественных и зарубежных ученых относительно теоретического обоснования, разработки средств и проведения экспериментальных исследований, связанных с внедрением когнитивной тренировки в учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Дается описание условий проведения экспериментов с участием представителей различных видов спорта с указанием применяемых средств когнитивной тренировки.*

*Ключевые слова: когнитивная тренировка, когнитивный тренинг, юные спортсмены.*

В ходе спортивного состязания быстрота и правильность принятия того или иного решения во многом является залогом победы спортсмена над соперником. Как отмечают авторы (О.С. Терентьева, 2022; В.Е. Васюк, 2023), особую важность данный аспект играет в видах спорта, которые характеризуются частыми изменениями условий ведения спортивной борьбы (единоборства, спортивные игры), где от скорости и качества принятия решения зависит исход поединка, командной игры и т.д. Анализ литературы показал, что в последнее время внимание как зарубежных, так и отечественных ученых все чаще обращается к такому нестандартному виду спортивной подготовки как когнитивный тренинг или когнитивная тренировка. Предполагается, что чем сильнее выражена когнитивная подготовленность спортсмена, тем быстрее он способен оценивать складывающиеся условия борьбы (благодаря более развитым психофизиологическим функциям внимания, скорости реакции и т.д.) и выбирать наиболее «эффективный ответ» из имеющегося арсенала двигательных действий. Следует отметить, что в среде ученых на данный момент отсутствует согласованность относительно эффективности переноса развиваемых когнитивных способностей в ходе тренировки на соревновательную деятельность [8]. Следует отметить, что вышеприведенный факт, в свою очередь, подтверждает актуальность проведения исследований по данной теме в настоящий момент. В литературе встречаются работы, направленные на изучение отдельных средств и методов когнитивной тренировки у взрослых спортсменов и спортсменов с рядом ограничений в физических и интеллектуальных способностях. Тогда как работ, освещающих эффективность внедрения когнитивных тренировок в тренировочный процесс здоровых юных спортсменов, достаточно мало, и, вместе с тем, отсутствуют работы, в которых бы проводилось обобщение литературы по данному направлению.

Цель исследования – выполнить анализ научной литературы на предмет выявления эффективности внедрения средств когнитивной тренировки в тренировочный процесс юных спортсменов.

Анализ научной литературы позволил выявить ряд исследований, посвященных развитию когнитивных способностей юных спортсменов.

Ученые В.Е. Васюк с соавт. (2023) посвятили свое исследование обоснованию эффективности использования интерактивных сенсорных технологий в тренировках юных тхэквондистов. Авторами были разработаны комплексы упражнений, выполняемые с использованием сенсорной платформы SpeedCourt и рефлекторного тренажера Blazerpod. Интерактивная сенсорная платформа способна отображать на экране монитора различные визуальные сигналы, что, вкупе со звуковыми сигналами динамиков, создает возможности для разработки двигательных упражнений с широкой конфигурацией параметров (от самых простых реакций на сигнал до сложных с множественными вариантами выбора действий). В результате эксперимента авторы добились значимого повышения двигательно-когнитивного потенциала юных спортсменов [2].

В исследовании авторов А.Е. Войцехович с соавт. (2023) с участием юных футболистов 9–10 лет для развития когнитивных способностей были разработаны комплексы упражнений, разделенные на взаимосвязанные блоки. Два блока упражнений посвящены обучению ведению и передаче мяча. Средства включали в себя использование в тренировке широкого круга вспомогательного инвентаря, например, теннисные мячи, футбольные мячи разного диаметра и веса. Форма выполнения упражнений индивидуальная и в парах. В третий блок вошли упражнения, направленные на развитие креативного мышления («синхронное рисование», «слова наоборот» и т.д.). Авторам удалось определить положительную динамику по показателям тактической эффективности в ходе соревновательной деятельности [1].

В работе Л.С. Поповой с соавт. (2021) с участием легкоатлетов 11–12 лет было показано положительное влияние разработанного комплекса вербально-невербальных когнитивных упражнений, направленных на развитие чувств проприоцептивного ощущения и кинестетического самоконтроля. Спортсмены экспериментальной группы показали значимый рост спортивных показателей, а также увеличение работоспособности психофизиологических функций внимания, восприятия, мышления и памяти [4].

Терентьева О.С. с соавт (2022) разработали и апробировали в ходе эксперимента комплексы упражнений для развития когнитивных функций юных футболистов. Как утверждают авторы, принципиальной составляющей предлагаемых комплексов является постепенное усложнение условий выполнения двигательных действий. Среди условий: добавление музыкального сопровождения, выполнение упражнений с закрытыми глазами, изменение направления движений. Авторы отметили рост спектра технико-тактических действий юных футболистов, снижение ошибок в процессе ведения и передаче мяча в контрольных играх [5].



Таблица 1. Исследования авторов по когнитивной тренировке юных атлетов

Автор	Участники эксперимента	Вид спорта	Средства	Результат
Васюк В.Е. с соавт. (2023)	n = 45 Возраст: 11–12 лет	Тхэквондо	Комплекс заданий с применением сенсорных панелей SpeedCourt и рефлекторного тренажера Blazerod	Рост двигательно-когнитивных способностей спортсменом
Войцехович А.Е. с соавт. (2023)	Возраст: 9–10 лет	Футбол	Комплексы упражнений, подразумевающие использование широкого круга специальных средств (мячи различного веса и диаметра); развитие креативных способностей	- рост технико-тактической подготовленности; - рост психофизиологических показателей: концентрация внимания, быстрота и точность реакции
Попова Л.С. с соавт. (2021)	Возраст: 11–12 лет	Легкая атлетика	Комплекс когнитивных упражнений, направленных на развитие чувств проприоцептивного ощущения и кинестетического самоконтроля	Повышение результативности в контрольных спортивных тестах
Тереньева О.С. с соавт. (2022)	Возраст: 10 лет	Футбол	Комплексы упражнений в движении со сложной структурой под музыкальное сопровождение	- рост спектра технико-тактических действий игроков; - уменьшение ошибок при работе с мячом
Цехмейструк Е.А. с соавт. (2018)	n = 72 Возраст: 10–15 лет	Спортивная гимнастика	Компьютерная программа «CogniPlus» (CPS, Physiomed GmbH).	-снижение психоэмоционального напряжения; - рост точности внимания; - рост эффективности зрительного восприятия
Козлова Н.В. с соавт. (2018)	n = 75 Возраст: 11±2,3 лет	Спортивная и художественная гимнастика	Компьютерная программа CogniPlus (CPS, Physiomed GmbH).	Значимый рост концентрации и точности внимания
Martin-Niedecken AL et al. (2023)	n = 24 Возраст: 15±2,3 лет	Представители командных видов спорта	Игра смешанной реальности ExerCube (Sphery AG, Zurich, Switzerland)	Рост концентрации, гибкости и распределения внимания

Авторы Е.А. Цехмейструк и Н.В. Козлова провели ряд экспериментальных работ с участием представительниц спортивной и художественной гимнастики. В исследованиях ученых было показано положительное влияние компьютерных программ CogniPlus (CPS, Physiomed GmbH), во-первых, в коррекции когнитивных функций (устойчивость к утомлению, концентрация и точность внимания, скорость визуального восприятия и др.), и, во-вторых, в психологическом восстановлении детей-спортсменов в тренировочном периоде подготовки. Авторы рекомендуют применение программного средства в процессе когнитивной тренировки спортсменов – представителей сложнокоординационных видов спорта [3, 6].

В работе группы авторов Martin-Niedecken AL et al. (2023) также было показано положительное влияние когнитивной тренировки с применением игрового пространства смешанной реальности ExerCube (Sphery AG, Zurich, Switzerland). Согласно полученным результатам тренировки с ExerCube вызвали положительные эффекты, связанные с концентрацией, гибкостью и точечным вниманием у спортсменов. По словам ученых *exergaming* может быть инновационным подходом к тренировкам для спортсменов командных видов спорта [7].

Таким образом, проведенный анализ литературы позволил выявить ряд исследований, в которых отмечается положительное влияние различных средств когнитивной тренировки на психофизиологические показатели организма спортсменов и их соревновательную результативность. Вместе с тем авторы (О.С. Терентьева, С.С. Walton) отмечают, что, несмотря на проведенные исследования коллег-ученых и полученные положительные результаты, все-таки в настоящий момент достаточно остро стоит нехватка научно обоснованных методик и средств проведения когнитивных тренировок, учитывающих вид спорта, возраст и спортивную квалификацию юных спортсменов. Также ученые указывают, что для подтверждения обоснованности предлагаемых средств необходимо проводить множественные рандомизируемые контролируемые экспериментальные исследования.

#### Список литературы:

1. Войцехович А.Е. Современные средства развития когнитивных способностей в процессе технико-тактической подготовки футболистов / А.Е. Войцехович, М.Ю. Нифонтов // Современные средства развития когнитивных способностей в процессе технико- тактической подготовки футболистов. Спорт, человек, здоровье. XI Международный конгресс, 26–28 апреля 2023 года, Санкт-Петербург, Россия. 2023. С. 107–109.
2. Интерактивные сенсорные технологии в подготовке спортсменов детского отделения студенческого спортивного клуба / В.Е. Васюк, И. Жэнь, В.В. Бакаев, Д.А. Лукашевич, Т.В. Карасева // ТиПФК. 2023. № 8. С. 15–17.
3. Козлова Н.В. Когнитивная тренировка как метод коррекции когнитивных функций у детей-спортсменов / Н.В. Козлова, Е.А. Цехмейструк // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2018. № 1. С. 97–103.
4. Попова Л.С., Дедюкин С.С., Олесов Н.П. Использование когнитивных упражнений в тренировке юных легкоатлетов в период начальной подготовки // Олимпийский спорт: педагогическое наследие Д.П. Коркина и современное олимпийское движение : Материалы IV Международной научно-практической конференции в рамках проведения

международного турнира по вольной борьбе, посвященного памяти заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина, Якутск, 17 декабря 2021 года. – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2021. – С. 82–84.

5. Терентьева О.С., Дерябина Г.И., Лернер В.Л. Когнитивный компонент в спортивной тренировке детей, занимающихся игровыми видами спорта // ТиПФК. 2022. № 6. С. 26–28.

6. Цехмейструк Е.А. Когнитивная тренировка как психологическое средство восстановления у детей-спортсменов в тренировочном периоде / Е.А. Цехмейструк, Н.В. Козлова // Теоретическая и экспериментальная психология. 2018. № 3. С. 97–103.

7. Martin-Niedecken AL, Bucher V, Adcock M, de Bruin ED, Schättin A. (2023) Impact of an exergame intervention on cognitive-motor functions and training experience in young team sports athletes: a non-randomized controlled trial. *Front Sports Act Living*. Nov 24;5:1170783. doi: 10.3389/fspor.2023.1170783.

8. Walton C. C., Keegan, R. J., Martin, M., & Hallock, H. (2018). The Potential Role for Cognitive Training in Sport: More Research Needed. *Frontiers in Psychology*, 9. DOI:10.3389/fpsyg.2018.01121.

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ГОДОВОМ МАКРОЦИКЛЕ

**Б.З. Зауренбеков**

**М.И. Иргебаев**

**Д.Н. Жунисбек**

Казахская Академия спорта и туризма,  
г. Алматы, Республика Казахстан

*Аннотация. В данной статье дан анализ проблеме физической подготовки юношей баскетболистов в условиях вуза, которая требует специальных научно обоснованных методических подходов с учетом времени их учебы.*

*Имеющиеся в научно-методической литературе подходы к тренировочному процессу клубных команд не всегда методически подходят для тренировки вузовских команд. Как показывает практика, актуальным является наблюдение за содержанием подготовки команд в вузе, когда основное внимание сосредотачивают на технической и тактической подготовке, а вопросы развития физических качеств обычно откладывают на второй план.*

*Ключевые слова: научно обоснованные разработки, показатели физической подготовленности, методика подготовки, тренировочный процесс, годичный цикл подготовки.*

Актуальность. Студенческий возраст, это период наилучшего проявления спортивных результатов в баскетболе. Актуальность проблемы исследований состоит в том, что в баскетболе нужны методические научно-обоснованные разработки показателей подготовленности и факторов, определяющих перспективность студентов-баскетболистов, способных достичь высот мастерства за относительно, ограниченный период студенческих лет обучения в вузе [1].

Высокоинтенсивный уровень игры в баскетболе на всех этапах становления спортивного мастерства предъявляет очень высокие требования к постоянному совершенствованию различных видов подготовки спортсменов. Для реализации высокого спортивного результата существенную роль играет уровень физической подготовленности студента и развития качеств силы, быстроты, выносливости, ловкости. Необходимо исследовать факторы, способствующие достижению высоких результатов в баскетболе, с оценкой статистически значимых сочетаний качеств [2].

Если физические упражнения используются с учетом индивидуальных адаптационных способностей организма, то это позволяет эффективно воздействовать на повышение двигательных способностей [3].

Цель научной работы – определить динамику развития физических качеств баскетболистов в двух мезоциклах годичного цикла.

Методы и организация исследований. Для решения поставленной цели нами были использованы следующие методы: анализ литературных данных; педагогические наблюдения, тестирование; методы математической статистики.

Тестирования проводились после использования рекомендованной методики по развитию и совершенствованию скоростно-силовых качеств баскетболистов в первом микроцикле, в ноябре, и во втором, в январе месяце.

Результаты тестирования подвергались математико-статистической обработке с нахождением среднего арифметического значения, процентного отношения показателей, достоверности различий. Сравнительный анализ среднестатистических данных проводился между экспериментальной и контрольной группами.

Результаты исследований и их обсуждение. Исходные данные по физической подготовленности баскетболистов контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента не имели статистически значимых различий.

Контроль физической подготовленности в экспериментальной группе баскетболистов после 1 мезоцикла через 2 месяца после начала эксперимента показал, что выполнение баскетболистами разработанных комплексов упражнений скоростно-силовой направленности сопровождалось статистически достоверным повышением не всех изучаемых качеств.

Достоверный рост средних данных в тесте, с перемещением в защитной стойке, отражающем специальные физические скоростные и координационные возможности, составил 1,76 секунд или 8,16 % ( $p < 0,05$ ); в прыжках в длину 6 см или 2,57 % ( $p < 0,05$ ); в метании набивного мяча 0,3 метра или 3,42 % ( $p < 0,05$ ); в челночном беге за 40 секунд 7 метров или 6,7 % ( $p < 0,05$ ); в прыжках в высоту 4 см или 8,0 % ( $p < 0,05$ ); в серийной прыгучести 1,05 с или 8,05 % ( $p < 0,05$ ) и недостоверные различия в тесте Купера – на 10 м или 0,45 %; в беге на 60 м – на 0,07 с или 0,85 %; в беге на 20 м с ведением мяча – на 0,07 с или 1,93 % (рисунок 2, 3).

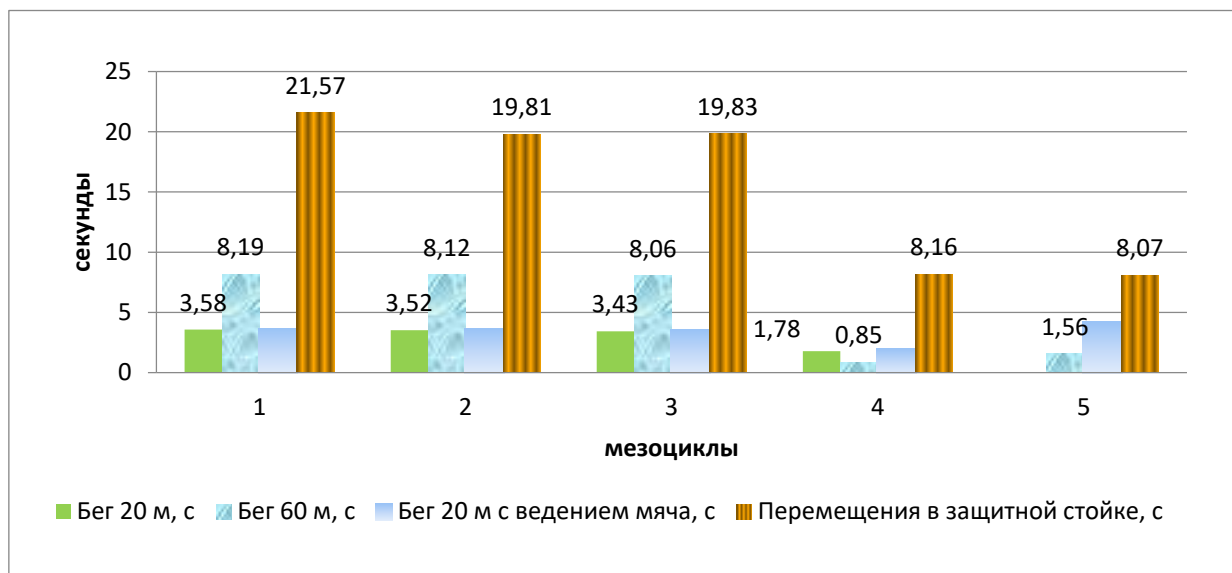


Рисунок 1 – Динамика показателей физической подготовленности двух мезоциклов скоростно-силовой направленности в полугодовом учебно-тренировочном цикле студентов-баскетболистов экспериментальной группы в беговых упражнениях

Таким образом, после 1 мезоцикла, в экспериментальной группе, использование сочетания технико-тактических упражнений со скоростно-силовыми упражнениями приводило к более значимым изменениям по 50 % из исследуемых показателей скоростно-силовой подготовленности.

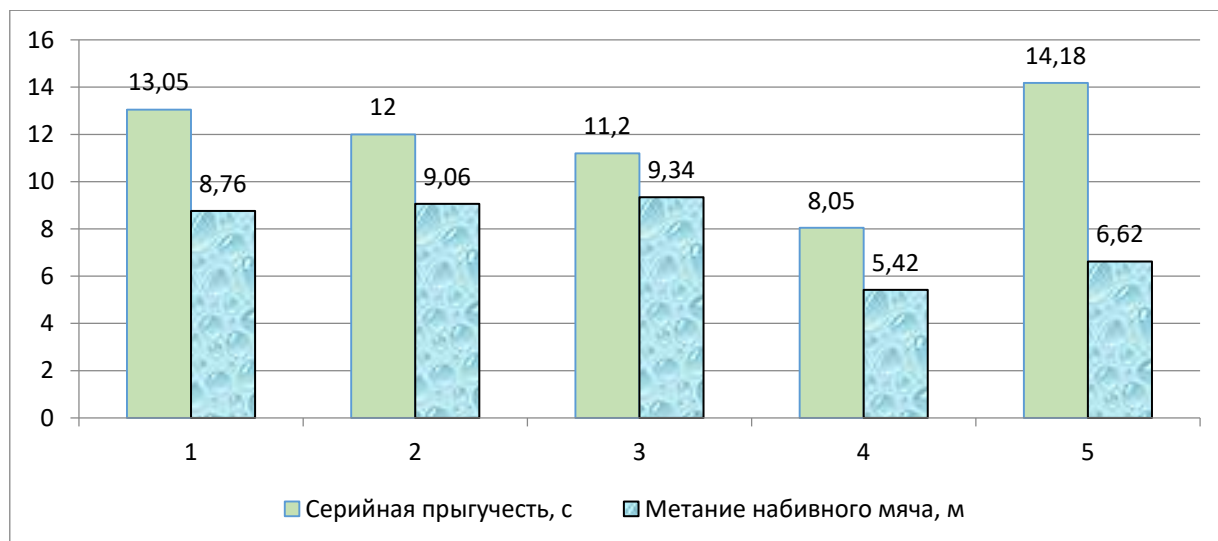


Рисунок 2 – Динамика показателей физической подготовленности двух мезоциклов скоростно-силовой направленности в полугодовом учебно-тренировочном цикле студентов-баскетболистов экспериментальной группы в прыжковых упражнениях и метании мяча

После 2-го мезоцикла в экспериментальной группе улучшились результаты в 80 % тестах, таких как: бег на 20м – на 0,09 с (4,19 %); бег на 20 м с ведением мяча на 0,08 с (4,13 %); в прыжках в длину на 9 см (7,29 %); в челночном беге за 40 с на 8 м (5,95 %); в серийной прыгучести на 0,8 с (14,17 %) и в метании набивного мяча на 0,28 м (6,6 %).

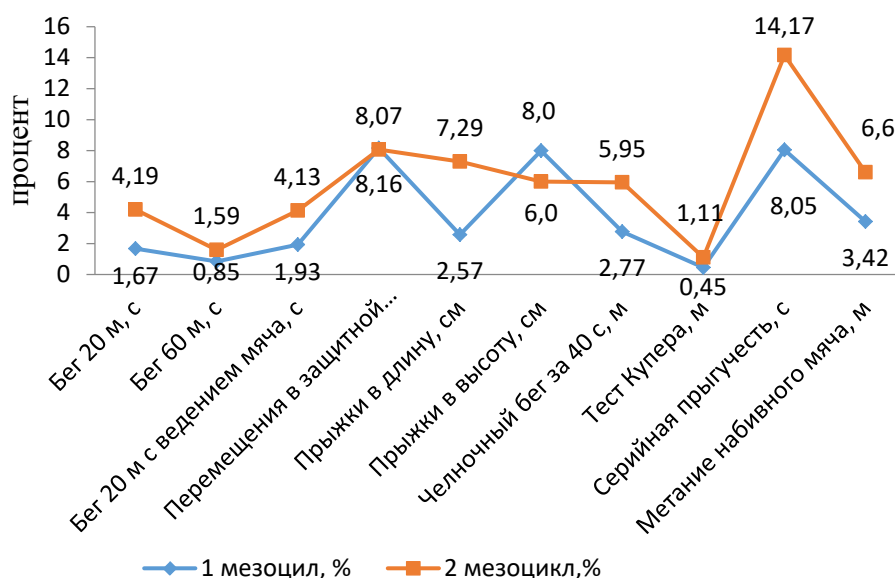


Рисунок 3 – Процент различий уровней физической подготовленности у студентов баскетболистов экспериментальной группы после 2 мезоциклов тренировок скоростно-силовой направленности

В контрольной группе после 1 мезоцикла в эти же периоды, что и для экспериментальной группы, произошел прирост показателей уровня физической подготовленности скоростно-силовой направленности только в 50 % тестах показателей: времени перемещения в защитной стойке – на 0,68 с или 3,52 % ( $p < 0,05$ ); метании набивного мяча – 0,29 м, что составляет 3,31 %

( $p < 0,05$ ); в прыжках в длину – на 6 см или 2,57 % ( $p < 0,05$ ) и в высоту на 8,0 %; в челночном беге – на 5 м (6,7 %), (рисунок 4).

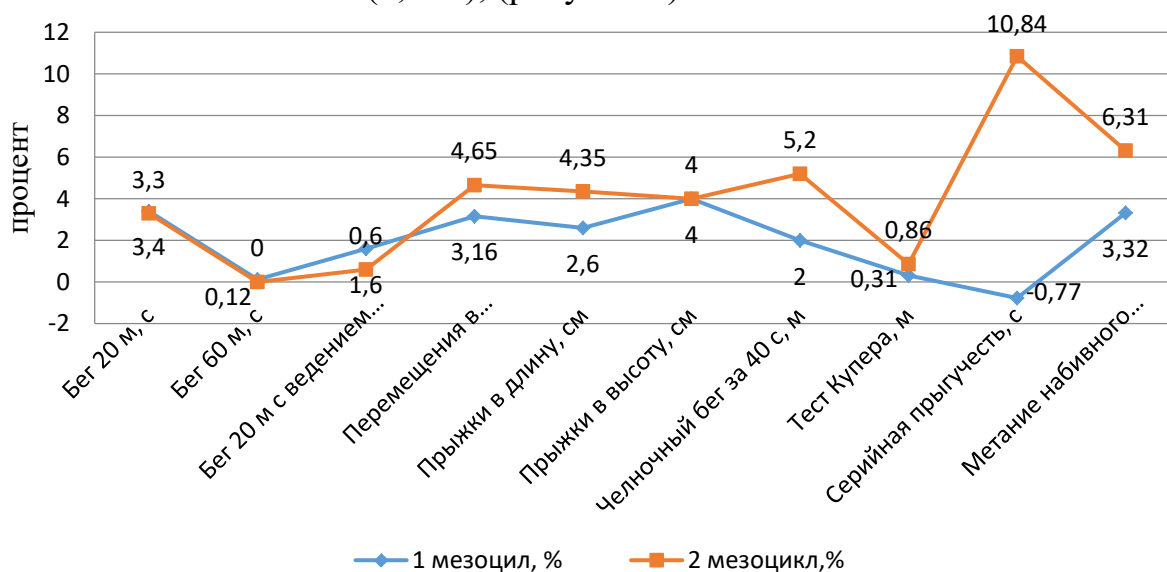


Рисунок 4 – Процент различий уровней физической подготовленности у студентов баскетболистов контрольной группы после 2 мезоциклов тренировок скоростно-силовой направленности

В конце 2 мезоцикла значительный прирост наблюдался в показателях серийной прыгучести до 10,15 % и челночный бег за 40 с на 3,14 %. Остальные показатели стали ниже в 70 % контролируемых тестов.

Выводы. Применение специальных комплексов упражнений скоростно-силовой направленности с чередованием объема и интенсивности в соответствии с конкретным планированием недельного цикла занятий, при трехразовых занятиях в неделю привело к положительным результатам.

После экспериментальных тренировок в 2 учебно-тренировочных мезоциклах выявлен наибольший прирост скоростно-силовой подготовленности в экспериментальной группе. Достоверный прирост скоростно-силовых, координационных показателей составлял от 4,13 до 14,17 % ( $p < 0,05$ ), в 80 % тестов: в беге на 20 метров, на 60 метров и на 20 метров с ведением мяча, при перемещениях в защитной стойке, прыжках в длину, прыжках в высоту, челночном беге 2×40, кроме показателей бега по Куперу, отражающего общую скоростную выносливость, и в беге на 60 м, в которых не наблюдалось статистически значимых изменений.

Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность использованной в эксперименте методики скоростно-силовой подготовки студентов, занимающихся баскетболом, в полугодовом макроцикле.

#### Список литературы:

1. Здоровье студентов с позиции профессионализма / Егорычев А.О., Пенцик Б.Н., Бондаренко К.А., Смирнова Ю.А. // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - № 2. - С. 53-56.
2. Кефер Н.Э., Соломеев С.А. Зауренбеков Б.З. Специальная подготовка юных баскетболистов 14-15 лет. // Теория и методика физической культуры. - 2015. - №2. - С. 91-102.
3. Амренова Г.Р. критерии отбора юных баскетболистов на этапе начальной подготовки [Текст]: учебное пособие / Г.Р. Амренова. – Алматы, 2019. – 48 с.

## ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТНОГО СНАРЯЖЕНИЯ ХОККЕИСТОВ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПОЛУЧЕНИЕМ ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВЫХ ТРАВМ И СОТРЯСЕНИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Е.Н. Золотов

А.В. Родин

SPIN-код: 1482-6384

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,  
г. Смоленск, Россия

*Аннотация.* Статистика современного хоккея свидетельствует о том, что за последние годы существенно увеличилось количество спортивных травм лица и головы. Решение вопросов, связанных с проведением мероприятий обеспечивающих защиту лица и головы от спортивных травм в современном хоккее остается актуальной темой. Цель статьи заключается в обосновании необходимости применения защитного снаряжения хоккеистов для снижения челюстно-лицевых травм и сотрясений головного мозга. Результаты исследования свидетельствуют, что применение кап существенно снижает количество травм лица и головы у хоккеистов, как в тренировочной, так и соревновательной деятельности.

*Ключевые слова:* хоккей, драматичность, спортсмены различной квалификации, челюстно-лицевые травмы.

Актуальность исследования. Несмотря на огромную популярность хоккея с шайбой, а также неофициально признанного спорта №1 в России, физическая активность и быстрый темп игрового процесса обуславливают высоким уровнем травматизма [5, 6]. Сотрясение мозга – черепно-мозговая травма, вызванная ударом по голове, лицу, шее или туловищу. Средства индивидуальной защиты для предотвращения сотрясения мозга в значительной степени недостаточно изучены. Однако некоторые исследования показывают, что ношение каппы и характеристики шлема (например, фирма, возраст, посадка на голове) могут быть важными изменяемыми факторами риска сотрясения мозга [2, 4].

В спорте каппы в основном используются для защиты от травм зубов и орофациальной области. Современные каппы состоят из резиноподобных материалов (материалы различаются, но обычно изготавливаются из сополимера поливинилацетата и полиэтилена), которые закрывают переднюю часть зубного ряда верхней челюсти и располагаются между верхней и нижней челюстями [1, 3].

Правила вида спорта «ХОККЕЙ», утвержденное приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 марта 2023 г. № 188, настоятельно рекомендует, чтобы все игроки носили капу, предпочтительно, изготовленную на заказ, для защиты зубов и челюстей от ударов, а также для снижения риска сотрясения мозга. К сожалению, это правило касается только профессионального уровня игроков (КХЛ, ВХЛ, МХЛ) и не распространяется на хоккеистов возраста 12–17 лет. Вследствие чего одни игроки надевают капу, а другие – нет.

Цель исследования: оценить, связаны ли использование каппы и характеристики шлема с возникновением сотрясений мозга среди юных хоккеистов.



Гипотеза исследования, заключается в том, что использование дополнительной экипировки вне зависимости от возраста влияет на снижение получения челюстно-лицевых травм у хоккеистов.

Организация исследования. Проводились исследования по наблюдению за травмами у юных хоккеистов (возраст 12–17 лет). Среди участников было опрошено 535 игроков мужского и женского пола в городах участвовавших в первенстве ЦФО (Смоленск, Воронеж, Калуга, Брянск, Липецк, Белгород и др.). Данные о каппах за 1–3 года (2020-2023) этого исследования были оценены ранее в сочетании с отдельным исследованием игроков КХЛ И ВХЛ для оценки вложенного случая (сотрясение мозга, травмы зубов и челюсти). Расчет размера выборки для 3-летнего исследования был основан не на переменных экипировки, а скорее для выявления различий в частоте сотрясений мозга и травм зубов и челюстей среди игроков разного уровня.

Результаты исследования и их обсуждение. Подтвержденный мониторинг травматизма включал базовые оценки, стандартизированные отчеты о травмах и регистрацию еженедельного участия в играх и тренировках. Исходные оценки включали данные игроков (например, возраст, пол, вес), историю сотрясений мозга, позицию игрока, уровень игры, разделение игр. Вес либо измерялся исследовательской группой по специальной шкале, либо, участник сообщал сам в базовом вопроснике. Использование капы как в играх, так и на тренировках (никогда, иногда, всегда), тип капы (если указано использование; индивидуальная подгонка у стоматолога, готовая), возраст шлема (<2 лет, ≥ 2 лет) и тип маски для лица (полный железный каркас, полностью прозрачная маска из стекла, комбинация наполовину маска-наполовину железный каркас) также были собраны на начальном этапе. Участие в играх и тренировках регистрировались в еженедельном листе личного времени ответственным за безопасность команды (например, тренером, родителем, врачом) вместе с указанием причины пропуска участия (травма, связанная с хоккеем; не связанная с хоккеем; болезнь или другая причина). Назначенный командой бланк отчета о травмах был составлен для любых травм, связанных с хоккеем, который затем был подтвержден и заполнен спортивным терапевтом медицинского учреждения школ и диспансеризации. Также были включены любые подробности для последующего наблюдения у врача спортивной медицины. Данные о травме включают дату травмы, тип (например, сотрясение мозга), механизм (например, контакт игрока с игроком), использование капы (и их тип), возраст шлема, тип маски для лица и другую информацию на момент травмы.

За 3-летнее исследование было зарегистрировано 73 случая сотрясения мозга у 45 игроков (28 игроков получили более одного сотрясения мозга в ходе исследования) и 42 острые травмы зубов и челюсти (16 игроков получили более одной травмы). Примерно 90% случаев сотрясения мозга произошли во время игры.

Установлено, что 385 хоккеистов (72 %) сообщили о ношении капы и 150 (28 %) игроков, которые этого не делали. Среди хоккеистов носивших каппу 62,2 % указали, что всегда носили каппу во время игр и, или тренировок;

9,8 % иногда носили капу во время игр или тренировок, а 28% сообщили, что капы чаще надевают на тренировках, чем на играх (например, «всегда» на тренировках и «иногда» на играх). Также не было никаких доказательств изменения показателя эффекта между использованием капы или возрастом маски и шлема с предшествующим сотрясением мозга.

**Заключение.** У игроков, которые носили капу, частота сотрясения мозга была на 23–30 % ниже, а вероятность сотрясения мозга на 51–52 % ниже по сравнению с теми, кто ее не носил. Как готовые капы, так и капы, изготовленные стоматологами, демонстрировали лучшую защиту по сравнению с теми, кто их не носил. Не было обнаружено существенной разницы в частоте или вероятности сотрясения мозга в зависимости от возраста шлема и маски.

В будущих исследованиях защитного снаряжения следует изучать типы и характеристики других видов спорта, связанных с столкновениями (баскетбол, регби) для их профилактики. Тем не менее, оценка всех уровней игры и частоты сотрясений мозга у тех, кто носит капы, и у тех, кто их не носит, требует дальнейшего изучения. Возраст шлема и тип маски могут быть новыми модифицируемыми факторами риска, связанными с экипировкой, для профилактики травм. Новые шлемы могут обеспечивать защиту от сотрясения мозга из-за меньшей вероятности повреждения внешней оболочки и подкладки из-за меньшего использования; однако этот вопрос не был тщательно изучен у молодых хоккеистов.

Результаты этого исследования подтверждают необходимость использования кап среди хоккеистов, занимающихся в спортивных школах, не имеющих профессионального контракта для содействия профилактики сотрясения мозга и сохранения здоровья будущего поколения.

#### Список литературы:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 202 с.
2. Гладков В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В.Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2007. – 152 с.
3. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. — М.: Советский спорт, 2005. - 587 с.
4. Причины и профилактика спортивного травматизма / Л.В.Михно // Стретчинг в профилактике спортивного травматизма хоккеистов. – СПб., 2007. – С. 6-12.
5. Родин А.В. Профилактика спортивного травматизма молодых высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта на основе фитнес-технологий / А.В. Родин // Адаптивная физическая культура. – 2018. - №2(74). – С. 40-41.
6. Emery CA, Black AM, Kolstad A, et al.. What strategies can be used to effectively reduce the risk of concussion in sport? A systematic review. *Br J Sports Med* 2017;51:978–84. 10.1136/bjsports-2016-097452

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВЕДЕНИЮ МЯЧА

**Е.А. Колесникова**

SPIN-код: 4674-8359

**В.С. Гнипель**

SPIN-код: 5289-1709

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

*Аннотация. В работе представлены результаты внедрения различных вариантов сложнокоординационных упражнений в тренировочный процесс с целью повышения эффективности и скорости ведения мяча у юных баскетболистов. В ходе исследования выявлено, что использование упражнений с различными вариантами переводов мяча, с двумя мячами (баскетбольными или баскетбольным и теннисным), с многократным изменением направления движения, а также применение специальных приспособлений и тренажерных устройств будут способствовать более значительному приросту в показателях, требующих умения выполнять ведение мяча.*

*Ключевые слова: баскетбол, ведение мяча, юные баскетболисты.*

К базовым техническим приемам в баскетболе относится ведение мяча [7]. Это одно из немногих технических действий игры, которое баскетболисты начинают изучать с первых учебно-тренировочных занятий [1]. При этом большинство тренеров стремятся ускорить обучение благодаря внедрению в тренировочных процесс различных упражнений, подбирая более эффективные их сочетания, а также используя специальные приспособления и тренажерные устройства [2, 3, 5]. Одним из вариантов такого ускорения обучения технике ведения мяча является включение в занятия сложнокоординационных упражнений. К упражнениям данной категории относят: ведение с элементами жонглирования (сочетание различных переводов мяча на месте и в движении), выполнение ведения с двумя мячами (два баскетбольных или баскетбольный и теннисный мяч), использование в упражнениях специальных приспособлений (координационная лестница, очки для дриблинга и др.) [4, 6]. В связи с этим изучение эффективности внедрения различных вариантов сложнокоординационных упражнений на закрепление и совершенствование техники ведения мяча у юных баскетболистов является актуальным.

Цель исследования – совершенствование ведения мяча баскетболистов 9-10 лет посредством включения в тренировочный процесс упражнений сложнокоординационной направленности.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 21 баскетболист в возрасте 9–10 лет (10 человек контрольная группа и 11 человек экспериментальная группа), занимающихся баскетболом в рамках тренировочных занятий проекта «Локостарт» на базе МБОУ МО г. Краснодар СОШ № 100.

Результаты исследования и их обсуждение.

Определение показателей физической и технико-тактической подготовленности юных баскетболистов, характеризующих способность выполнять ведение мяча, проводилось по 4 тестовым заданиям.

Перед началом проведения педагогического эксперимента контрольная и экспериментальная группы достоверно не отличались ни по одному из исследуемых показателей ( $p > 0,05$ ).

Следует также отметить, что исходные значения, полученные в ходе тестирования большинства баскетболистов обеих групп, уступали нормативным требованиям программы и Федерального стандарта спортивной подготовки по большинству показателей (отставание составляло от 0,6% до 52,6%). Также в ходе педагогического наблюдения выяснилось, что в тестах, требующих выполнения ведения с изменением направления движения, юные спортсмены испытывали трудности с ориентированием в пространстве, что значительно ухудшало их результаты. В тесте с атакой кольца, в котором кроме того, что при промахе к фактическому результату добавлялось штрафное время, баскетболисты зачастую забывали участвовать в подборе за отскочивший мяч, теряя тем самым некоторое количество секунд при прохождении всей дистанции.

Для повышения эффективности и быстроты передвижений игрока, выполняющего ведение мяча, в тренировочный процесс баскетболистов экспериментальной группы были внедрены различные комплексы сложнокоординационных упражнений.

Следует отметить, что в тренировочном процессе контрольной группы и ранее использовались сложнокоординационные упражнения для отработки ведения мяча. Но их вариативность ограничивалась только упражнениями с переводами мяча на месте и в движении по прямой и ведение мяча с многократным изменением направления движения, а в качестве специальных приспособлений использовались только ориентиры (конусы или фишки).

В ходе педагогического эксперимента контрольная группа продолжила заниматься по стандартной программе.

В экспериментальной группе в связи с увеличением вариантов использования комплексов различной направленности было проведено перераспределение объемов тренировочного времени, отводимого на отдельные группы упражнений по сравнению с контрольной группой, при сохранении общего объема нагрузки (на отработку техники ведения мяча в одном тренировочном занятии отводилось от 15 до 20 минут) (рисунок 1).

Тренировочные занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю, продолжительность – 2 академических часа.

Педагогический эксперимент длился в течение 6 месяцев.

В конце педагогического эксперимента проведено повторное тестирование баскетболистов контрольной и экспериментальной групп (таблица).

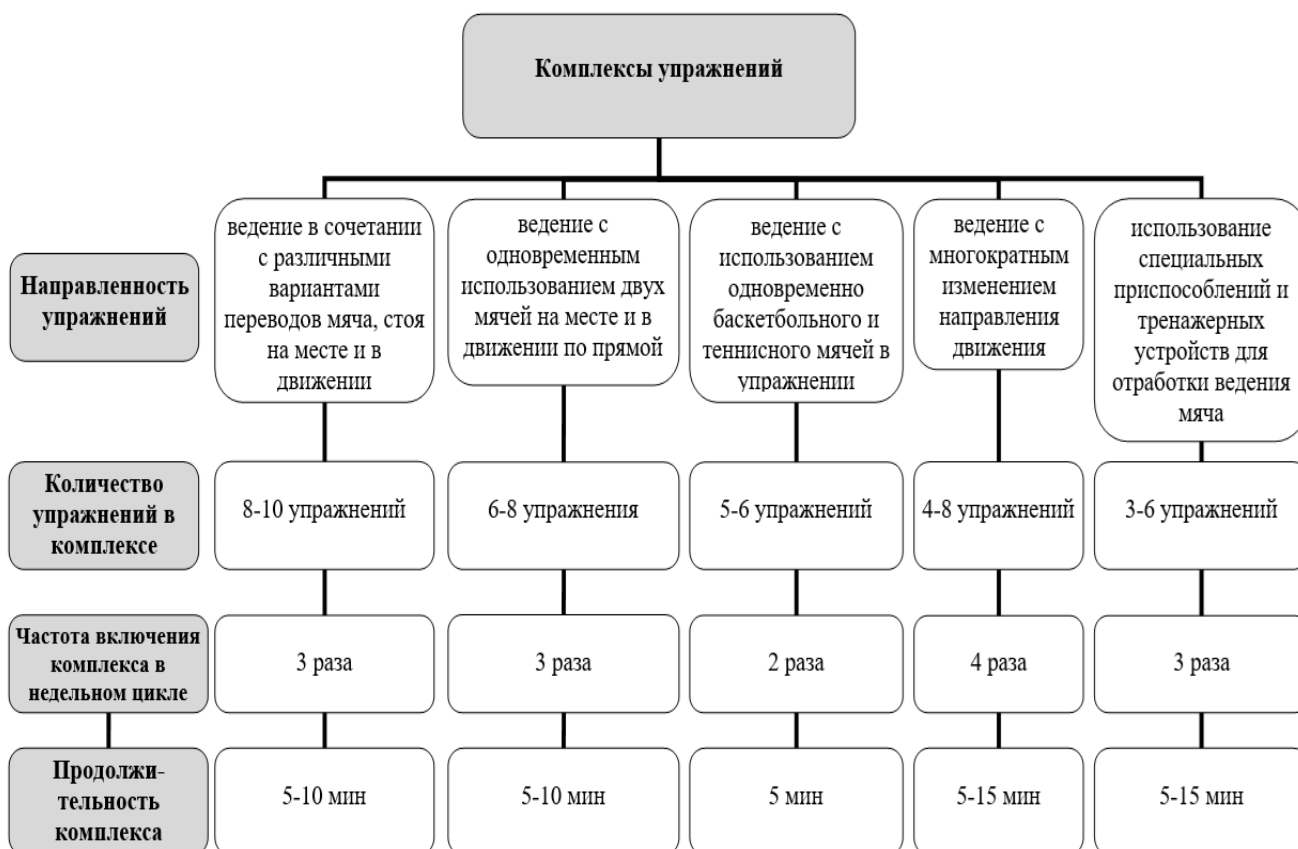


Рисунок 1 – Содержание комплексов упражнений, включенных в программу педагогического эксперимента баскетболистов экспериментальной группы

Из таблицы видно, что и в контрольной, и в экспериментальной группах произошли достоверно значимые улучшения в большинстве показателей, характеризующих способность к выполнению ведения мяча баскетболистом.

Таблица – Сравнительный анализ показателей контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

Исследуемые показатели	Контрольная группа				Экспериментальная группа				
	До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)	Достоверность различий		До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)	Достоверность различий		
			t	p			t	p	
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	11,1±0,21	10,3±0,31	2,14	<0,05	10,6±0,24	9,3±0,29	3,45	<0,01	
Ведение мяча с обводкой стоек (с)	11,2±0,50	11,0±0,29	0,35	>0,05	10,8±0,29	9,6±0,45	2,24	<0,05	
Челночный бег 3×10 м с ведением мяча (с)	9,1±0,08	8,8±0,10	2,34	<0,05	9,0±0,06	8,7±0,07	3,25	<0,01	
Скоростное ведение (с)		31,2±0,55	28,2±0,76	3,20	<0,01	30,7±1,19	25,1±1,06	3,51	<0,01
	(попадания)	0,50±0,18	0,40±0,17	0,40	>0,05	0,46±0,16	0,73±0,20	1,05	>0,05

Однако в экспериментальной группе данные изменения являются более выраженными (рисунок 2). В результате внедрения в тренировочный процесс различных вариантов сложнокоординационных упражнений, направленных на отработку техники ведения мяча, баскетболисты экспериментальной группы

справились с выполнением двух нормативов – «Скоростное ведение мяча 20 м» и «ведение мяча с обводкой стоек». Кроме того, в тесте «Челночный бег 3×10 м с ведением мяча» среднегрупповой результат максимально приблизился к нормативным требованиям.

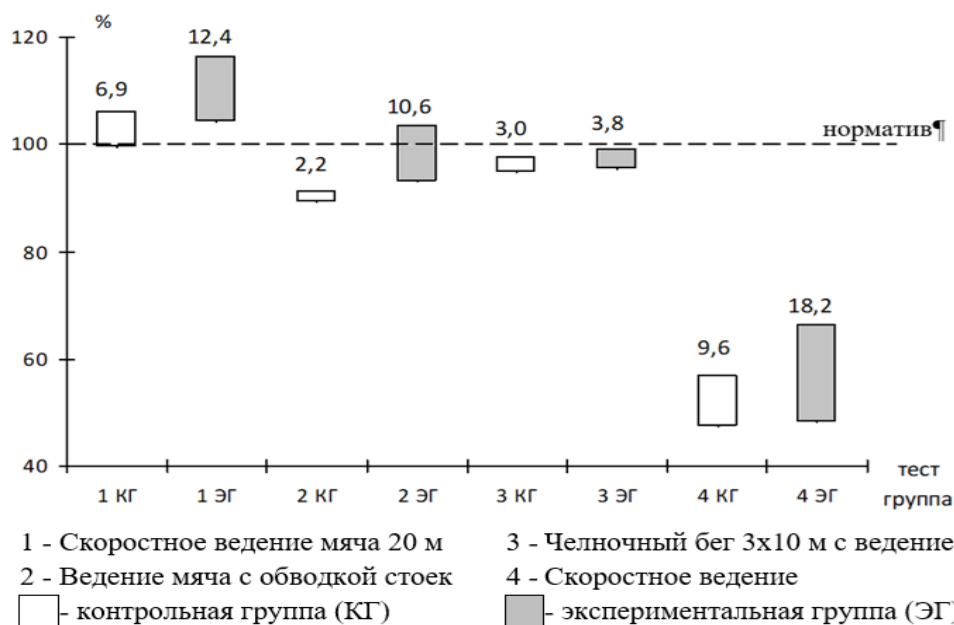


Рисунок 2 – Динамика результатов выполнения тестовых заданий баскетболистов контрольной и экспериментальной групп в ходе эксперимента

Баскетболисты контрольной группы достигли необходимого уровня только в одном показателе – «Скоростное ведение мяча 20 м».

Выводы. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что использование различных вариантов сложнокоординационных упражнений в отработке ведения мяча у юных баскетболистов способствует повышению эффективности и скорости передвижения при выполнении изучаемого технического приема.

#### Список литературы:

1. Аксарин И.В. Оценка уровня рациональности и эффективности владения техникой юных баскетболистов / И.В. Аксарин, И.Ю. Аксарина, Б.П. Яковлев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 5. – С. 32-34.
2. Бабайкина Е.П. Совершенствование техники ведения мяча у баскетболистов 10-12 лет с помощью упражнений с малым мячом / Е.П. Бабайкина, Е.И. Андрианова // Мотивационные аспекты физической активности: Материалы VI Всероссийской междисциплинарной конференции, посвященной светлой памяти первого ректора НовГУ Владимира Васильевича Сороки. – Великий Новгород, 2022. – С. 16-22.
3. Булах Д.Л. Индивидуализация в процессе спортивной подготовки спортсменов-игровиков / Д.Л. Булах, Д.Е. Поздеева, Е.А. Колесникова // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – Часть 4. – С. 21-22.
4. Гнипель В.С. Варианты сложнокоординационных упражнений при обучении ведению мяча юных баскетболистов / В.С. Гнипель, Е.А. Колесникова // Тезисы докладов LI

научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции. – Часть 2. – Краснодар, КГУФКСТ, 2024. – С. 38-39.

5. Особенности обучения сложнокоординационным видам ведения мяча в подготовке юных баскетболисток / М.А. Сергазина, Л.Н. Минина, Б.Е. Лосин, С.Н. Елевич // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9(187). – С. 341-344.

6. Пигида К.С. Оценка эффективности комплекса упражнений, направленного на развитие ловкости баскетболистов начального этапа подготовки / К.С. Пигида, Г.К. Георбелидзе, В.Д. Орехов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции (12-13 октября 2023 г.): материалы конференции. – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. – С. 73-75.

7. Теория и методика обучения базовым видам спорта (техника, тактика, методика обучения спортивным играм): учебное пособие / С.В. Литвинова, Е.А. Колесникова, Г.Н. Дудка, В.В. Костюков, С.С. Даценко, В.И. Тхорев, А.В. Проскура, Л.А. Дмитренко, С.В. Скорюков. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 124 с.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 10–11 ЛЕТ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ УДАРОВ С ОТСКОКА

**В.В. Коновалов**

SPIN-код:9727-9213

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,  
г. Коломна, Россия

*Аннотация. В данной статье исследуется вопрос повышения координационных способностей у юных теннисистов в возрасте 10–11 лет с целью улучшения точности выполнения ударов по мячу после его отскока. Учитывая тот факт, что теннис относится к ациклическим, сложно-координационным видам спорта особое внимание здесь должно уделяться, именно целенаправленной работе, по развитию координационных способностей позволяющей согласовывать свои двигательные действия в различных игровых ситуациях.*

*Ключевые слова: координация, теннис, целевая точность.*

Координационные способности, позволяют согласовывать движения различных частей тела. Целевая точность определяет результативность и стабильность попадания по мячу с отскока [1, 3, 4].

Именно поэтому, в тренировочный процесс юных теннисистов, необходимо постоянно включать комплексы упражнений координационной направленности, а также моделировать «сложные» игровые ситуации, благодаря которым будет совершенствоваться возможность варьировать удары по всей игровой площадке, в различных направлениях [2, 3, 5].

Однако вопрос взаимосвязи целевой точности ударов с отскока с уровнем развития координационных способностей в специальной научно-методической литературе освещен достаточно слабо, что и послужило выбором темы нашего исследования.

Цель исследования – разработать комплексы упражнений координационной направленности, оказывающие положительное влияние на целевую точность в теннисе.

Результаты исследования. Исследование проводилось среди воспитанников «Академии тенниса «Максим», Павлово-Посадского городского округа Московской области. Всего в исследовании приняли участие 10 юных теннисистов.

Следует отметить, что учебно-тренировочный процесс в теннисе, как и в любом другом виде спорта, имеет свою специфику и особенности. Развитие координационных способностей является одним из важнейших направлений спортивной подготовки юных теннисистов. Чаще всего, в качестве основных средств, направленных на развитие координационных способностей применяются различные игры и специальные упражнения с элементами новизны.

Выполняя упражнения и игровые задания, в основе которых присутствуют элементы новизны и нестандартные игровые ситуации,



происходит целенаправленное формирование координационных способностей.

В таблице 1 представлены данные исходного уровня развития координационных способностей.

Таблица 1 – Исходный уровень развития координационных способностей юных теннисистов 10–11 лет

Тест	Среднее значение	Норма	Оценка
«Метание мяча»	10,3	14,9 (м)	низкая
«Проба Ромберга»	11,8	15 (с)	неудовлетворительная
«Челночный без 3×10»	10,9	8,9 (с)	низкая
«Удары по мячу с отскока»	6	9–15 (раз)	низкая

Проведенный анализ контрольных испытаний выявил недостаточный уровень развития у юных теннисистов 10–11 лет координационных способностей и целевой точности. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что в текущей системе учебно-тренировочного процесса недостаточно внимания уделяется развитию указанных качеств.

В связи с этим нами был разработан и внедрен в практику специальный комплекс упражнений, направленный на совершенствование координационных способностей, который включал в себя следующие задания:

- удары по мячу в заданный квадрат;
- удары по мячу с разворота;
- удары по мячу стоя спиной к корту по звуковому сигналу;
- удары по мячу различного размера и веса;
- удары по мячу после отскока на разные расстояния.

После формирования устойчивых двигательных навыков в процессе выполнения предложенных упражнений в них включались элементы новизны.

Все упражнения выполнялись в основной части учебно-тренировочного занятия, до наступления первых признаков утомления.

Предложенный нами комплекс упражнений координационной направленности применялся в течение 6 месяцев, после чего было проведено повторное тестирование (таблица 2).

Таблица 2 – Контрольные результаты повторного тестирования координационных способностей юных теннисистов 10–11 лет

Тест	До	После	Прирост %
«Метание мяча»	10,3	12,3 (м)	16%
«Проба Ромберга»	11,8	14,2 (с)	17%
«Челночный без 3×10»	10,9	9,7 (с)	12%
«Удары по мячу с отскока»	6	8,4 (раз)	29%

Выводы. По результатам повторного тестирования зафиксирован значительный рост показателей у участников в контрольных испытаниях. Это свидетельствует о высокой эффективности комплексов упражнений, направленных на развитие координационных способностей и целевой точности ударов с отскока у юных теннисистов 10–11 лет.

#### Список литературы:

1. Диц С.Г. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. - Казань: Казан. ун-т, 2020. - 70 с.
2. Затолокина Г.В. Физическая культура. Теннис: учебное пособие / Г.В. Затолокина, Н.Н. Чеснокова. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2018. - 56 с.
3. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
4. Лях В.И., Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006.- 288с.
5. Скородумова А. П. Теннис: учеб. для вузов физической культуры / под ред. А. Скородумовой, Ш. Тарпищева. М.: Физкультура и спорт, 2011. Ч. 2. 280 с.

## ОПТИМИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ СПОРТСМЕНОВ МАССОВЫХ РАЗЯДОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

**В.В. Костюков**

SPIN-код: 5339-2519

**О.Н. Костюкова**

SPIN-код: 5588-7603

**Я.А. Тарас**

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

*Аннотация. Отечественные и зарубежные специалисты в основном сходятся во мнении о том, что высокая конкурентоспособность игроков массовых разрядов в волейболе базируется на четком представлении о его структурно-содержательных и организационно-методических процессуальных составляющих, в совокупности обеспечивающих положительный развивающий тренировочный эффект от занятий [1, 4].*

*Особое внимание к качеству построения и проведения занятий тренеры и спортсмены уделяют на предсоревновательном тренировочном этапе, предваряющем начало напряженной турнирной борьбы.*

*Ключевые слова: волейболисты, массовые разряды, тренировочный процесс, предсоревновательный этап.*

Неуклонное поступательное развитие волейбола как любимой игры миллионов людей в мире, Европе, нашей стране (в 2023 году праздновавших в различных муниципальных образованиях, регионах и других территориях ее столетний юбилей (для данной статьи – в основном спортсменов второго и первого разрядов, тренирующихся на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (предсоревновательном этапе подготовительного периода) – свидетельствует о необходимости проведения исследований, позволяющих оптимизировать различные ее аспекты [3, 5].

Информация о каждом из фрагментов многолетнего процесса спортивной подготовки квалифицированных волейболистов вносит свой вклад в формирование стройной теории и методики подготовки игроков в этом популярном виде спорта, затрагивающей (охватывающий) все три узаконенные спортивные дисциплины вида спорта «Волейбол» – классический волейбол (шесть против шести), пляжный волейбол (два против двух) и волейбол на снегу (три против трех).

В исследовании, проходившем с 10 августа до 25 сентября 2024 года на спортивной базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, участвовали две группы волейболистов массовых разрядов по 12 человек в каждой, тренирующихся на предсоревновательном этапе по традиционной (контрольная группа – Кгр) и оптимизированной (экспериментальная группа – Эгр) программам.

При проведении исследования применялись следующие исследовательские методы:

1. Изучение и обобщение сведений, полученных из отечественных и зарубежных публикаций, посвященных различным аспектам решаемой проблемы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент и анализ его результатов.
5. Методы математической статистики [2].

Коррекция традиционной предсоревновательной тренировочной программы заключались в следующем:

а) на три часа (2,7 % общего тренировочного времени) был уменьшен объем общеподготовительных упражнений.

б) на три часа каждая (по 2,7 %) были уменьшены объемы времени, посвященного технической и тактической подготовкам.

в) на три часа каждая (по 2,7 %) были уменьшены объемы времени, выделяемые на теоретическую и психологическую подготовки.

Все эти сокращения общим объемом в 15 часов (13,5 % общего объема тренировок), позволили увеличить объем тренировочного времени, выделяемого на специально подготовительные упражнения и (особенно) на интегральную подготовку – учебные, товарищеские игры, спарринги с заданиями, то есть игровую двигательную деятельность, выполняемую более интенсивно и эмоционально, чем традиционную.

Увеличение интенсивности тренировочных действий в разработанной программе прослеживается также в повышении парциального вклада специфических упражнений (на 7,2 %), а также нагрузок смешанной аэробно-анаэробной направленности (на 3,5 %) и анаэробной направленности (на 0,8 %).

Достоверность отличий изучаемых параметров, произошедшая за время педагогического эксперимента внутри контрольной и экспериментальной групп, а также между ними, представлена в таблице.

Как следует из таблицы, начальные значения физической подготовленности волейболистов массовых разрядов в контрольной и экспериментальной группах были примерно одинаковыми, различия между ними статистически недостоверными ( $t=0,16-1,30$ ;  $P>0,05$ ), что подтверждает легитимность их участия в педагогическом эксперименте.

Занятия по разработанной программе в течение 1,5 месяцев вызвали более выраженные улучшения критериев физической подготовленности волейболистов массовых разрядов в экспериментальной группе, чем в контрольной. Так, в контрольной группе статистически достоверно улучшился один параметр из пяти, а в экспериментальной группе – четыре критерия из пяти, что позволяет рекомендовать разработанную 115-часовую программу предсоревновательных тренировок для использования в процессе спортивной подготовки волейболистов массовых разрядов.

Таблица 2 – Результаты выполнения за время педагогического эксперимента тестов по физической подготовке обследуемыми волейболистами массовых разрядов из контрольным (Кгр) и экспериментальной (Эгр) групп

№ п/ п	Группы, тести- рования	Кгр (M±m)		Эгр (M±m)		t <sub>3,5</sub>	t <sub>4,6</sub>
		начальное (M±m)	конечное (M±m)	начальное (M±m)	конечное (M±m)		
	Показатели						
1	Бег 30 м (с)	4,76± 0,04	4,64±0,03	4,75± 0,04	4,28±0,04	0,18	4,20 ★
2	Бег 92 м с изменением направления	23,91± 0,11	23,78± 0,10	23,89± 0,06	23,31± 0,05	0,16	4,20 ★
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головой стоя (м)	16,75± 0,11	16,88± 0,10	16,68± 0,07	17,51± 0,06	0,54	3,40 ★
4	Прыжок в длину с места (м)	212,00± 3,03	214,25± 3,35	208,08± 1,59	218,83± 1,40	1,15	1,25
5	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см)	49,17± 0,73	49,83± 0,86	48,00± 0,53	55,00± 0,57	1,30	3,01 ★

Примечание: статистически достоверные отличия отмечены звездочкой.

### Заключение

Осуществленное исследование, посвященное оптимизации тренировочного процесса волейболистов массовых разрядов на предсоревновательном этапе подготовительного периода их годичной спортивной подготовки, дало возможность сформулировать следующее заключение:

Заметный развивающий тренировочный эффект на предсоревновательном этапе спортивной подготовки объемом 115 часов, реализуемом в течение 45 дней, обеспечивается блоком структурно-содержательных нововведений, составляющих 13,5 % от общего времени занятий волейболом, увеличивающих их зрелищность и интенсивность.

Реализация оптимизированной предсоревновательной тренировочной программы, обеспечивает в экспериментальной группе более выраженные, чем в контрольной улучшения показателей физической подготовленности квалифицированности волейболистов массовых разрядов.

Показатели предсоревновательной подготовки волейболистов массовых разрядов по которым выявлены статистически достоверные улучшения уровня физической подготовленности игроков, целесообразно применять при педагогическом контроле эффективности подготовки спортсменов.

#### Список литературы:

1. Булькина, Л.В. Волейбол и его разновидности: под общей редакцией Л.В. Булькиной, В.П. Губа, В.В. Костюкова, А.В. Родина. – М.: «Советский спорт», 2024. - 523 с.
2. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие/ В.П. Губа, В.В. Пресняков. – М.: Человек, 2015. – 288 с.
3. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол (спортивные дисциплины волейбол, пляжный волейбол и волейбол на снегу). / Под общей редакцией В.В. Костюкова, Ю.Д. Железняк. – М.: 2023. – 273 с.
4. Спортивные игры: учебник для студентов вузов физической культуры / Под редакцией В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. 446 с.
5. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол / В. Алекно, Ф. Иорданская, Д. Колец и другие. – Тверь: ИПК «Парето-Принт». – 328 с.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫХОДА В СПОСОБЕ БРАСС У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

**М.С. Малиновский**

SPIN-код: 6596-2181

**А.В. Аришин**

SPIN-код: 5482-2520

**М.Р. Намазова**

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

*Аннотация. В исследовании представлены результаты углубленного анализа вариантов выхода в способе брасс. В выборку вошли 60 пловцов (26 мужчин и 34 женщины), выступавших в финальных заплывах на дистанциях 50, 100 и 200 м брассом на чемпионатах мира 2015, 2017 и 2019 годов. В результате различий в эффективности выполнения выхода обнаружено не было. Однако были установлены гендерные различия в технике выполнения выхода в способе брасс.*

*Ключевые слова: старт, поворот, анализ соревнований, выход, техника, брасс.*

**Актуальность.** В плавании правила и нормы, связанные с выполнением стартов и поворотов, развивались на протяжении десятилетий и регулируются Международной федерацией водных видов спорта (World Aquatics) [1, 2]. В 2005 году в технические требования к способу брасс была внесена существенная поправка, разрешающая включать одно дельфинообразное движение во время подводной части (выход) после старта или поворота. Выход определяется как отрезок дистанции с момента вхождения пловца в воду после старта или отталкивания от борта бассейна после поворота до момента, когда голова пловца разрывает поверхность воды. Последующие изменения в действующие правила World Aquatics (2017) SW 7.1. гласят: «...что после старта и после каждого поворота пловец может сделать один гребок руками полностью назад к ногам, во время которого он может быть погружен в воду. В любое время до первого удара брассом после старта и после каждого поворота разрешается выполнить одно дельфинообразное движение». Эта редакция правил привела к появлению различных новых вариантов техники или последовательности движений в подводной части брасса, поскольку пловцы стремятся использовать данную особенность для улучшения техники выхода [4, 5, 6]. Однако варианты техники выполнения выхода в способе брасс в современной научно-методической литературе до настоящего времени не изучались.

Целью данного исследования являлось оценить эффективность вариантов техники выхода после старта и поворота при плавании способом брасс.

**Методы.** В исследовании были проанализированы результаты спортсменов, участвовавших в финальных заплывах на дистанциях брассом на чемпионатах мира 2015, 2017, 2019 годов. В результате была сформирована выборка из 60 пловцов (26 мужчин и 34 женщин) на дистанциях 50 м, 100 м и 200 м. Для определения последовательности движений, связанной с техникой

выхода брассом, каждый заплыв был обработан посредством компьютерного видеоанализа движений для выявления ключевых элементов в технике выхода способом брасс. Компьютерный видеоанализ позволил выделить распространенные варианты нарушения гидродинамической обтекаемости тела пловца, к которым относятся: разведение рук, начало подготовительной фазы перед дельфинообразным движением, первое движение верхней части туловища. Также были определены основные фазы выхода после поворота и старта: 1) скольжение под водой с момента погружения туловища (при старте); отрыв ног от поворотного борта до начала первого движения, отклоняющегося от обтекаемого положения (при повороте); 2) дельфинообразное движение ногами; 3) движение рук до бедер; 4) скольжение между окончанием движения рук и началом движения ног; 5) отведение рук вперед; 6) толкательное движение ногами; 7) скольжение в момент, когда пловец занимает вытянутое положение, обеспечивающее максимально возможную обтекаемость тела.

Для выявления различий между выявленными вариантами выхода использовалась оценка величины эффекта ( $\eta^2$ ): i - отсутствие эффекта, если  $0 < \eta^2 \leq 0,04$ ; ii - минимальный, если  $0,04 < \eta^2 \leq 0,25$ ; iii - умеренный, если  $0,25 < \eta^2 \leq 0,64$ ; и iv - сильный, если  $\eta^2 > 0,64$ . Все статистические анализы проводились с использованием SPSS версии 27.0 (Statistical Package for Social Sciences, IBM Corp. Armonk, NY, USA).

Результаты. Описательная статистика, рассчитанная для каждого варианта техники выхода на всех дистанциях, представлена в таблицах 1 и 2. В итоге было обнаружено, что наиболее распространенным вариантом выхода, используемым высококвалифицированными пловцами на дистанциях брассом после старта и поворота, является «дельфинообразная» техника (всего наблюдений = 71), за ней следуют комбинированная (всего наблюдений = 65). Статистической разницы между техникой на дистанциях 50 м (старт:  $p < 0,41$ ,  $\eta^2 = 0,05$ ), 100 м (старт:  $p < 0,06$ ,  $\eta^2 = 0,11$ ; поворот:  $p < 0,43$ ,  $\eta^2 = 0,30$ ) или 200 м (старт:  $p < 0,62$ ,  $\eta^2 = 0,02$ ; поворот:  $p < 0,74$ ,  $\eta^2 = 0,01$ ) брассом выявлено не было ( $p < 0,05$ ).

Таблица 1 – Время выполнения «выхода» после старта (мужчины и женщины)

Тип «выхода»	Старт 50 м	Старт 100 м	Старт 200 м
Комбинированный (n=65)	6,80±0,57	7,08±0,68	7,35±0,70
«Дельфинообразный» (n=71)	6,67±0,59	6,84±0,61	7,19±0,74

Таблица 2 – Время выполнения «выхода» после поворота (мужчины и женщины)

Тип «выхода»	Поворот 100 м	Поворот 200 м
Комбинированный (n=65)	9,45±0,58	29,24±2,40
«Дельфинообразный» (n=71)	9,34±0,62	29,36±2,08



При анализе техники выхода после старта и поворота на дистанциях 50, 100 и 200 м брассом для мужчин и женщин установлено, что значительных различий между техникой на всех дистанциях как у мужчин (таблица 3), так и у женщин (таблица 4) выявлено не было.

Таблица 3 – Время выполнения «выхода» после старта и поворота на дистанциях 50, 100 и 200 м брассом у мужчин

Тип «выхода»	Старт 50 м	Старт 100 м	Старт 200 м	Поворот 100 м	Поворот 200 м
Комбинированный (n=65)	6,26±0,15	6,41±0,19	6,56±0,20	8,92±0,30	27,67±1,02
«Дельфинообразный» (n=71)	6,27±0,16	6,36±0,28	6,48±0,20	8,83±0,13	26,63±10,61
Величина эффекта ( $\eta^2$ )	0,10	0,03	0,18	0,03	0,19
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Помимо определения эффективности между обнаруженными вариантами техник выхода после старта и поворота, был проведен анализ на предмет установления приоритетности использования «дельфинообразного» или комбинированного варианта техник выхода у мужчин и женщин.

Таблица 4 – Время выполнения «выхода» после старта и поворота на дистанциях 50, 100 и 200 м брассом у женщин

Тип «выхода»	Старт 50 м	Старт 100 м	Старт 200 м	Поворот 100 м	Поворот 200 м
Комбинированный (n=65)	7,33 ± 0,14	7,61 ± 0,27	7,82 ± 0,24	9,94 ± 0,18	30,63 ± 1,33
«Дельфинообразный» (n=71)	7,43±0,15	7,60±0,18	7,97±0,16	10,08±0,14	31,44±0,53
Величина эффекта ( $\eta^2$ )	0,11	0,07	0,19	0,19	0,18
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Так, высококвалифицированные пловцы-мужчины отдают предпочтение «дельфинообразному» варианту выхода, пловцы-женщины отдают предпочтение комбинированному варианту техники выхода (Рисунок 1).

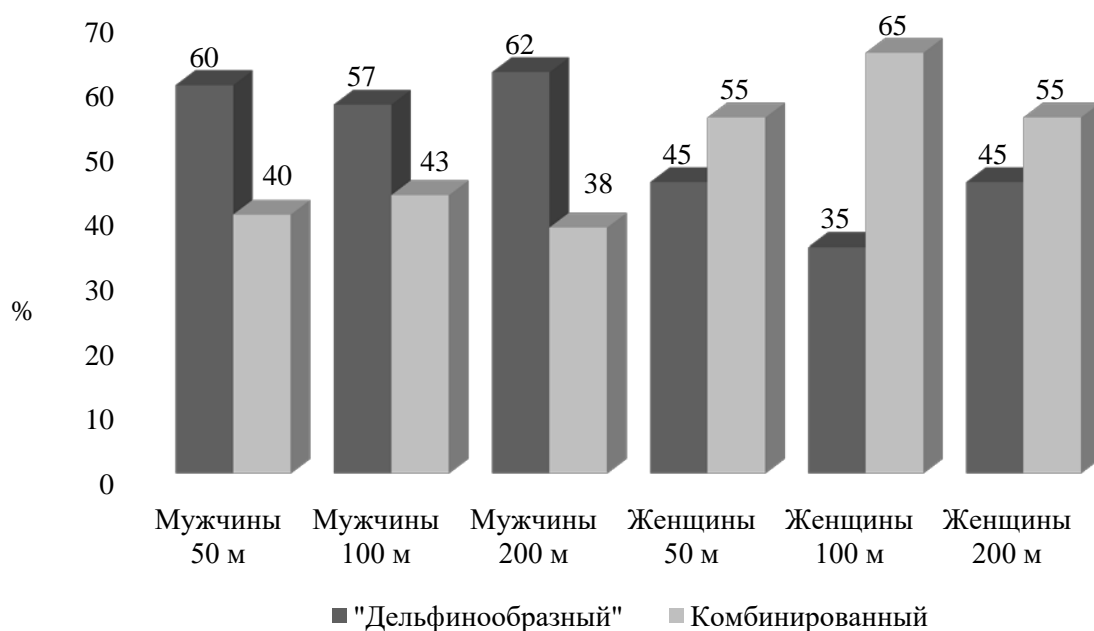


Рисунок 1 – Соотношение использования вариантов техники выхода в способе брасс на различных дистанциях у мужчин и женщин

Таким образом, результаты исследования показали, что посредством детального компьютерного видеоанализа техники выхода высококвалифицированных пловцов способом брасс, были определены фазы в технике выхода после старта и поворота при использовании «дельфинообразного» и комбинированного варианта выполнения упражнения. Также были обнаружены гендерные различия используемых вариантов выхода. Чаще всего пловцы-мужчины используют «дельфинообразный» вариант выхода, а пловцы-женщины – комбинированный, о чем свидетельствуют данные анализа видеоматериалов соревнований. Исходя из полученных данных, можно заключить, что в настоящее время пловцами, специализирующимися в плавании способом брасс активно используется преимущественно «дельфинообразное» движение. Полученные данные диктуют необходимость проведения дополнительных исследований в части дальнейшего поиска возможности оптимизации фазовой структуры выхода после старта и поворота при плавании способом брасс в зависимости от специализируемой дистанции. Дальнейшие исследования в этом направлении позволят разработать методические подходы к процессу совершенствования рассмотренного в данной работе соревновательного упражнения.

#### Список литературы:

1. Мясникова, Т. И. Судейство соревнований по плаванию: учебное пособие для студентов вуза, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Т. И. Мясникова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. –

Екатеринбург : Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2021. – 172 с.

2. FINA Swimming Rules 2017 – 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.fina.org/sites/default/files/2017\\_2021\\_swimming\\_16032018.pdf](http://www.fina.org/sites/default/files/2017_2021_swimming_16032018.pdf)

3. Marinho, D. A., Comparison of the start, turn and finish performance of elite swimmers in 100 m and 200 m races / D. A. Marinho, T.M. Barbosa, H.P Neiva, A.J. Silva, J.E. Morais // J. Sports Sci. Med. - 2020. - P. 397-407

4. Nicol, E. The temporal analysis of elite breaststroke swimming during competition / E. Nicol, N. Adani, B. Lin, E. Tor // Sports Biomechanics. – 2021. – P. 1692–1704.

5. Sánchez, L. Analysis and influence of the underwater phase of breaststroke on short-course 50 and 100m performance / L. Sánchez, R. Arellano, F. Cuenca-Fernández // International Journal of Performance Analysis in Sport. – 2021. – P. 307–323.

6. Seifert, L. Arm – Leg coordination profiling during the dolphin kick and the arm pull-out in elite breaststrokers / L. Seifert, A. Conceição, T. Gonjo, J. Stastny, B.H. Olstad // Journal of Sports Sciences. – 2021. – P. 2665–2673.

## ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

И.Э. Мамишев

Л.А. Дмитренко

SPIN-код: 5311-4140

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

*Аннотация. Изучение показателей соревновательной деятельности показало, что к концу учебно-тренировочного этапа игроки недостаточно надежно и эффективно применяют технико-тактические комбинации с ударами мяча по прямой. Выполненное с учетом этого, распределение средств техникой и тактической подготовки по дням недели, доказало свою высокую эффективность в педагогическом эксперименте.*

*Ключевые слова: настольный теннис, техническая подготовка, соревновательная деятельность, учебно-тренировочный этап.*

В отличие от других видов спортивной деятельности игра в настольный теннис почти полностью основывается на вновь приобретаемых, а не ранее усвоенных движениях и действиях [4]. Обучение технике игры затруднено еще и тем, что действия игрока в определенной степени зависят от действий противника. В связи с этим невозможно заранее подготовить теннисиста к бесчисленным вариантам действий противника [1, 3].

На наш взгляд, изучение особенностей соревновательной деятельности теннисистов учебно-тренировочных групп позволит подобрать рациональные средства их технико-тактической подготовки, что и определило актуальность проводимого исследования.

Тактическая подготовка игрока начинается с разучивания разнообразных комбинаций «треугольник», суть которых заключается в умении чередовать удары по диагонали и по прямой [2]. Данные упражнения теннисисты начинают осваивать в конце начального этапа подготовки, наблюдение за соревновательной деятельностью показывает, что еще к концу учебно-тренировочного этапа игроки недостаточно надежно и эффективно применяют комбинации с ударами мяча по прямой. С целью более подробного изучения данного вопроса было проведено обследование соревновательной деятельности.

В исходном протоколе регистрировалось количество ударов, выполняемых каждым техническим приемом с указанием его направления. Из полученных данных были определены показатели, представленные в таблице 1.

Представленные во 2 столбце данные свидетельствуют о том, что уже к концу учебно-тренировочного этапа тактика игры приобретает особенности, характерные для квалифицированных спортсменов, а именно смещение действий в левую половину стола [5].

Таблица 1 – Параметры игровых действий, полученные при обследовании соревновательной деятельности на Первенстве России до 14 лет

Игровые действия		Среднее количество действий за партию, кол-во	Действия по диагонали, %	Разносторонность действий по прямой, %	Надежность действий с переводом, %	Эффективность, %
Срезка	Слева	15	57	21	30	
	Справа	4	100	0	-	
Топ-спин	Слева	17	88	7	100	100
	Справа	13	67	14	50	0
Блок	Слева	17	63	21	67	0
	Справа	7	67	7	0	0
Накат	Слева	2	100	0	-	-
	Справа	4	50	7	0	0
Откидка	Слева	-	-	-	-	-
	Справа	4	100	0	-	-
Завершающий удар	Слева	2	0	7	0	0
	Справа	-	-	-	-	-
Защитные действия	Слева	9	100	0	0	0
	Справа	7	67	7	100	0

Обращает на себя внимание количество защитных действий, которое выполняется теннисистами в средней и дальней зонах игровой площадки. Это связано с недостаточной быстротой игровых действий и в особенности недостаточной быстротой передвижений у стола.

В столбце 3 представлен процент ударов выполненных без перевода мяча. Рациональной тактикой игры будет являться значительное количество действий без перевода мяча для ударов слева и незначительное количество действий без перевода для ударов справа. В основном полученные данные соответствуют рациональной тактике.

Обращают на себя внимание результаты, представленные в столбце 4. Хорошими показателями являются атакующие действия топ-спином, где 7 % приходится на удары с переводом слева и 14 % на удары с переводом справа. Требуется корректировка использования промежуточных действий, таких как срезка и блок.

Важными показателями, характеризующими соревновательную деятельность, являются надежность и эффективность ударов. Из всего перечня игровых действий высокие показатели надежности и эффективности у топ-спина слева. Остальные действия по прямой являются ненадежными и неэффективными.

Таким образом, в соревновательной деятельности теннисисты стараются реализовать заученные в тренировках технико-тактические комбинации, но им не хватает двигательных и психомоторных возможностей. Поэтому, в содержании технико-тактической подготовки целесообразно выделить достаточный объем времени на отработку действий по прямой.

При решении задач, направленных на совершенствование техники игровых действий, традиционно применяются упражнения, выполняемые по диагонали. При разработке программы эксперимента нами было предложено игру по диагонали использовать только в специальной разминке, в остальных заданиях на совершенствование техники игры применять удары по прямой. В упражнениях на отработку комбинаций ударов действия по диагонали и по прямой использовать в равном объеме.

Примерное распределение средств технико-тактической подготовки в течение недели представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Примерное распределение средств технико-тактической подготовки в течение тренировочной недели на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет подготовки

Технический прием	Техническая подготовка						Тактическая подготовка					
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	пн	вт	ср	чт	пт	сб
Подачи		+		+			+		+		+	
Передвижения	+		+		+		+		+		+	
Срезка	справа	+		+				+		+		+
	слева	+		+					+		+	+
Накат	справа		+		+			+		+		
	слева			+		+			+		+	
Топ-спин	справа	+			+		+		+		+	+
	слева		+			+	+	+		+		+
Блок	справа		+			+		+		+		
	слева	+			+		+		+		+	
Удар	справа		+		+		+		+			+
	слева			+		+	+		+			+

\* – ключевые задачи, направленные на совершенствование действий по прямой

При распределении средств по совершенствованию технико-тактических действий рассуждали следующим образом. В течение недели каждому техническому приему уделялось внимание по 2 раза в неделю, один раз акцент приходился на действия по прямой. Совершенствование технических приемов в тактических комбинациях предполагалось:

- для промежуточных действий по 2 раза в неделю накат и блок, 3 раза в неделю срезка;

- для атакующих действий 4 раза в неделю удары топ-спином и 2 раза в неделю завершающий удар.

Были разработаны комбинации для атаки топ-спином после подачи и после приема подачи. Комбинации выполнялись в 3-4 хода соответственно, в субботу продолжались до завершения розыгрыша очка.

Для проверки эффективности предложенной структуры подготовки проводился педагогический эксперимент. Для этого были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в которые вошли по 8 юношей

проходящих подготовку на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет. В экспериментальную группу вошли теннисисты проходящие подготовку в ГБУ ДО КК СШОР по настольному теннису, в контрольную группу вошли теннисисты, обучающиеся в Муниципальном бюджетном учреждении спортивная школа «Лидер» г Лабинска.

Для перевода спортсменов с этапа на этап в программах подготовки не предусмотрено проведение оценки технико-тактической подготовленности. Основным критерием является выполнение норм и требований к спортивным разрядам. Для оценки динамики технической подготовленности теннисистов тренерами проводится тестирование по отдельным элементам техники игры. Используются следующие контрольные упражнения: выполнение накатов справа и слева по диагонали, «треугольника» накатами в правый или левый угол стола, «восьмерки» накатами по диагонали и по прямой, подрезок слева и справа по диагонали, топ-спинов справа и слева с большим количеством мячей. Все упражнения выполнялись в течение 1 минуты до потери мяча. Данные упражнения были использованы нами в качестве оценки критериев технико-тактической подготовленности.

Выполненное с учетом результатов обследования соревновательной деятельности теннисистов учебно-тренировочных групп, распределение средств технико-тактической подготовки по дням недели, показало свою высокую эффективность.

Сравнение результатов контрольных упражнений в конце исследования выявило, что теннисисты экспериментальной группы существенно лучше стали выполнять: накаты справа и слева в правый угол ( $t = 2,83$ ;  $P < 0,05$ ), накаты справа и слева в левый угол ( $t = 6,91$ ;  $P < 0,001$ ), накаты «восьмерка» по диагонали ( $t = 3,55$ ;  $P < 0,01$ ), накаты «восьмерка» по прямой ( $t = 2,14$ ;  $P < 0,05$ ), топ-спин слева ( $t = 2,68$ ;  $P < 0,05$ ).

#### Список литературы:

1. Барчукова Г.В., Арутюнов Р.Г. Структура техники ударных передвижений в настольном теннисе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 5. С.58.
2. Дмитренко Л.А., Матризаева А.В. Соотношение видов и направленности подготовки теннисисток в тренировочном микроцикле // В сборнике: Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы XVIII Международной научно-практической конференции. Смоленск, 2024. С. 75-79.
3. Мишутин Е.Д., Барчукова Г.В. Влияние точности технических элементов на эффективность соревновательной деятельности в настольном теннисе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. №3. С.25-28.
4. Поваляева Т.В. Исследование эффективности подготовительных и подводящих упражнений при совершенствовании техники игры в настольный теннис // В сборнике: Теория и практика инновационных технологий в АПК. Материалы национальной научно-практической конференции. Воронеж, 2023. С. 338-342.
5. Серова Л.К., Чернухина Е.Р. Модельные характеристики игроков в настольный теннис как основание для отбора на тренировочном этапе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 358-361.

## К ВОПРОСУ О СТАНОВЛЕНИИ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Н.Н. Мелентьева

SPIN-код: 2806-8072

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет», г. Вологда, Россия

*Аннотация.* В статье актуализирована проблема обучения рациональной и эффективной технике лыжных ходов занимающихся детей этапа начальной подготовки. От грамотно выстроенного процесса овладения способами передвижения на лыжах будет зависеть дальнейшая результативность занимающихся. На основе анкетного опроса представлены мнения тренеров-преподавателей по лыжным гонкам по вопросу значимости обучения технике лыжных ходов. Выявлены основные факторы, способствующие грамотному обучению юных лыжников технике классических и коньковых лыжных ходов.

*Ключевые слова:* техника, лыжные гонки, юные лыжники, обучение, анкетирование.

Лыжные гонки являются массовым и популярным видом спорта, в том числе среди детей и молодежи. Обучение рациональной и эффективной технике – важная задача любого тренера по лыжным гонкам. Участие в соревнованиях лыжников-гонщиков начинается уже в возрасте 8–9 лет, в некоторых случаях и раньше. С одной стороны, участие в соревнованиях необходимо для повышения мотивации детей к занятиям спортом. С другой стороны, частое участие в соревнованиях у занимающихся способствует тому, что при предельных физических напряжениях происходит закрепление и автоматизация не только привычных спортивных движений, но и ошибок в технике. В этой связи наблюдается противоречие между необходимостью участия в соревнованиях детей и подростков и искажением техники в способах передвижения на лыжах, в том числе в лыжных ходах при соревновательном методе. Лыжные гонки – циклический вид спорта, где с каждым повторением и циклом движений формируется прочный динамический стереотип. Ошибки в технике, которые допускают юные лыжники, в дальнейшем будет очень сложно исправить.

В возрасте 12–13 лет лыжники-гонщики принимают участие в соревнованиях муниципального уровня, а также уже начинают выступать на соревнованиях регионального уровня. Соответственно стартов становится больше. Важно не упустить процесс становления техники двигательных действий и акцентировать внимание на коррекции техники, исправлении ошибок и в целом на оптимизации двигательных действий.

Актуальность исследования заключается в том, что развитие техники лыжных ходов является важным аспектом для достижения успеха в лыжных гонках у спортсменов. Оптимизация техники позволит лыжникам улучшать результаты в соревнованиях, а также предотвратить возможные травмы и усталость во время тренировок и гонок.

Вопросу разработки методик обучения технике лыжных ходов посвящены исследования многих авторов. Подчеркивается значимость правильного положения тела при передвижении на лыжах, а также принятия исходного



положения при выполнении имитационных упражнений [1, 2]. Обозначается вопрос систематизации ошибок в технике лыжных ходов, в частности грубых, значительных и незначительных [3]. Рассматриваются алгоритмы исправления ошибок в технике ходов [5]. Уделяется внимание видеоанализу техники лыжных ходов, который применяется при совместном обсуждении с группой занимающихся [4].

Целью исследования является выявление мнения тренеров-преподавателей по вопросу значения обучения техники лыжных ходов юных спортсменов.

Для реализации цели исследования был использован метод опроса (анкетирование). Всего в анкетном опросе приняли участие 12 тренеров по лыжным гонкам г. Вологды. Средний возраст респондентов 51 год. Возраст тренеров варьируется от 33 до 72 лет. Стаж работы у 75 % тренеров, принявших участие в анкетировании, 21 год и более. Остальные имеют стаж тренерской деятельности по данному виду спорта менее 20 лет.

Выявлено, что 50 % респондентов работает с группами спортивного совершенствования, 33 % – с группами начальной подготовки и по 8,5% тренеров работают с группами высшего спортивного мастерства и спортивно-оздоровительного этапа.

Установлено, что 83 % тренеров, работает преимущественно с юношами и только 17 % с девушками.

На вопрос: «С каких лыжных ходов начинаете обучение юных спортсменов?» респонденты ответили следующим образом: 75 % тренеров начинают обучение с классических ходов и 25 % тренеров начинают одновременно обучать коньковым и классическим лыжным ходам.

Большинство тренеров (75 %) начинают обучение классической технике с попеременного двухшажного хода, 8 % – с одновременного бесшажного хода и 17 % респондентов не придают значение варианту техники при начальном обучении.

Технические тренировки тренеры проводят довольно часто и в большей степени в зимний период. Все тренеры включают в подготовительный период подготовки (лето, осень) подводящие имитационные упражнения для освоения техники лыжных ходов.

Установлено, что 58 % респондентов при технических тренировках преимущественно применяют равнинные участки протяженностью примерно 100 м, остальные тренеры включают и подъемные участки.

Каждый из тренеров предпочитает при тренировках технического плана наиболее оптимальные погодные условия (температура воздуха – 2–10 градуса мороза, отсутствие ветра и снегопада).

Практически все тренеры предпочитают вносить коррективы в технику передвижения индивидуально каждому спортсмену.

При выступлении юных лыжников на соревнованиях все тренеры замечают ошибки в технике классических лыжных ходов.

Большинство тренеров на соревнованиях замечают больше всего ошибок в технике у юных лыжников при передвижении попеременным двухшажным

ходом, 17 % замечают также много ошибок в технике при передвижении одновременным бесшажным ходом.

При выступлении на соревнованиях юных лыжников 67 % респондентов чаще замечают ошибки на подъемных участках и 33 % чаще видят их на равнине.

Половина опрошенных тренеров применяют видеозапись учебно-тренировочных занятий с последующим разбором ошибок в технике с группой занимающихся детей.

В процессе анализа ответов респондентов выявлено, что 58 % тренеров при проведении технических учебно-тренировочных занятий ставят акцент на рациональной технике в отдельности работы рук и ног, а 42 % – на согласованной работе рук и ног.

Основываясь на результатах анкетного опроса, было установлено, что 67 % наставников считают, что лыжникам 10–11-летнего возраста больше нравятся коньковые хода и 33 % считают, что детям нравятся оба стиля передвижения.

Все тренеры стараются отслеживать современные тенденции в технике как классических, так и коньковых лыжных ходов и учитывают это в учебно-тренировочном процессе.

Большинство респондентов (67 %) считают, что участие в соревнованиях слабо-подготовленных в техническом плане лыжников искажает технику передвижения на лыжах, 33% ответили на этот вопрос отрицательно.

По мнению большинства тренеров, качество лыжного инвентаря значительно влияет на освоение техники лыжных ходов. Также поставлен акцент тренерами на значимости подготовки скользящей поверхности лыж.

Таким образом, на основании проведенного анкетного опроса среди тренеров по лыжным гонкам, можно сделать вывод о том, что вопрос обучения юных лыжников рациональной технике лыжных ходов актуален. На этапах начальной подготовки необходимо уделять значительное внимание техническим тренировкам с учетом благоприятных погодных условий и обращать внимание на качество лыжного инвентаря.

#### Список литературы:

1. Иванова, В. Н. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах : учебное пособие / В. Н. Иванова, О. П. Дитятев, А. В. Блажко. – Барнаул : ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России, 2018. – 104 с.
2. Илькин, А. Н. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: учебно-методическое пособие / А. Н. Илькин, Д. Н. Немытов, Ю. С. Антонов. – Ульяновск : УлГПУ, 2012. – 63 с.
3. Мелентьева, Н. Н. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. – Москва : Советский спорт, 2011. – 168 с.
4. Новикова, Н. Б. Оценка эффективности методики технической подготовки юных лыжников-гонщиков / Н. Б. Новикова, А. Н. Белева, Г. В. Скорохватова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 10 (224). – С. 280-284.
5. Скобелев, С. В. Особенности технической подготовки юных лыжников-гонщиков в бесснежный период / С. В. Скобелев, Д. Л. Миронов, В. Н. Егоров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 10. – С. 111-119.

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ТЯЖЕЛОАТЛЕТАМИ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**В.Д. Орехов**

SPIN-код: 5600-8064

**К.С. Пигида**

SPIN-код: 3098-0274

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

*Аннотация. Статья направлена на дополнение знаний об особенностях обучения технике соревновательных действий тяжелоатлетов 9–12 лет этапа начальной подготовки. Авторы предлагают использование специально-подготовительных упражнений, позволяющих облегчить формирование сложно-координационных двигательных действий в тяжелой атлетике. Также авторами рекомендовано использовать визуальную оценку качества формирования техники соревновательных упражнений как средство промежуточного контроля.*

*Ключевые слова: тяжелая атлетика, рывок штанги, толчок штанги, юные тяжелоатлеты, специально-подготовительные упражнения.*

Процесс обучения технике выполнения соревновательных упражнений в тяжелой атлетике достаточно трудоемок. Он включает в себя использование различных специальных и подводящих упражнений, позволяющих наиболее эффективно достичь намеченных результатов. Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», технической подготовки на начальном этапе уделяется наибольшее количество времени. Так, занимающимся «до года» отведено 10–16%, а «свыше года» – 8–12% от общего объема.

В процессе изучения специализированной литературы по теме исследования [1, 3, 4], мы столкнулись с противоречивыми рекомендациями, касающимися последовательности освоения техники соревновательных действий.

Часть специалистов рекомендует начинать изучение техники в следующей последовательности: подъем штанги на грудь, толчок от груди и рывок. Другие же предлагают рекомендации, противоположные первым – рывок, толчок от груди и подъем штанги на грудь. Выбор того или иного пути обучения остается за тренером-преподавателем. Главное – соблюдение дидактических требований, предъявляемых к обучению – «от простого к сложному» и «использование положительного переноса навыка».

Однако существует ряд рекомендаций, с которыми соглашается большинство специалистов. Одно из них – обязательное использование подводящих упражнений, схожих по своей структуре с соревновательными.

Большое количество подводящих упражнений и отсутствие точной структуры при их использовании, с одной стороны, дает возможность тренерам

творчески подходить к их подбору и последовательности, а с другой – создает потребность в их структуризации для более рационального использования.

В процессе проведения исследования, нами были подобраны следующие подводящие упражнения, которые на наш взгляд, дадут возможность оптимизировать процесс обучения техническим действиям тяжелоатлетов начального этапа спортивной подготовки:

1. Приседания со штангой за головой (рывковый хват);
2. Приседания со штангой на груди;
3. Протяжка рывковым хватом;
4. Тяги (толчковая и рывковая) с подрывом;
5. Тяги (толчковая и рывковая) с остановками – выше колен и в месте линии подрыва.
6. «Швунг» со стоек.

Их использование рекомендуется совмещать с остальными видами физической подготовки, и только после вводить выполнение соревновательных упражнений в тренировочный процесс.

Организация исследования. Исследование проходило на базе детско-юношеской спортивной школы № 2 муниципального образования город Краснодар с занимающимися направления «тяжелая атлетика». Нами были отобраны 18 человек 9–12 лет, этапа начальной спортивной подготовки, в период с сентября по декабрь 2023 года. В процессе проведения исследования спортсмены были разделены на 2 группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ).

В начале исследования – сентябрь 2023 года нами была проведена оценка технической подготовленности занимающихся путем использования визуального метода оценки рекомендованного Л.С. Дворкиным [1], который заключается в бальном оценивании отдельных элементов техники соревновательных упражнений.

Результаты оценки представляются следующим образом:

Результат в рывке «отлично» – 6 баллов, в толчке двумя руками – 8 баллов;

Результат в рывке «хорошо» – 5,5 баллов, в толчке двумя руками – 7 баллов;

Результат в рывке «удовлетворительно» – 5 баллов, в толчке двумя руками – 6 баллов;

Результат в рывке «неудовлетворительно» – ниже 5 баллов, в толчке двумя руками – ниже 6 баллов».

На промежуточном этапе исследования, с октября 2023 года, в процесс спортивной подготовки тяжелоатлетов экспериментальной группы были включены предложенные нами подводящие упражнения. Внедрение их проходило в строгой методической последовательности. На каждом занятии было решено осваивать двигательные действия, направленные на изучение только одного из соревновательных упражнений. Контрольная группа продолжала тренироваться по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, разработанной ранее.

На итоговом этапе исследования – декабрь 2023 года, нами была произведена повторная оценка уровня технической подготовленности. Сравнительный анализ полученных показателей представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ уровня технической подготовленности исследуемых спортсменов

Упражнение	КГ			ЭГ		
	До	После	t, P	До	После	t, P
Рывок штанги (Xср), балл	4,65	5,15	3,45 $\geq$ 0,01	4,5	5,4	2,76 $\geq$ 0,05
Толчок штанги (Xср), балл	6,5	7,1	4,51 $\geq$ 0,01	6,3	7,5	3,54 $\geq$ 0,01

Следует отметить, качественный прирост ( $p \geq 0,01$ ) техники выполнения соревновательных упражнений – рывок и толчок в обеих групп, однако экспериментальная группа в среднем показала результаты выше, чем контрольная.

Сравнение полученных результатов оценки уровня технической подготовленности представлено на рисунке 1.

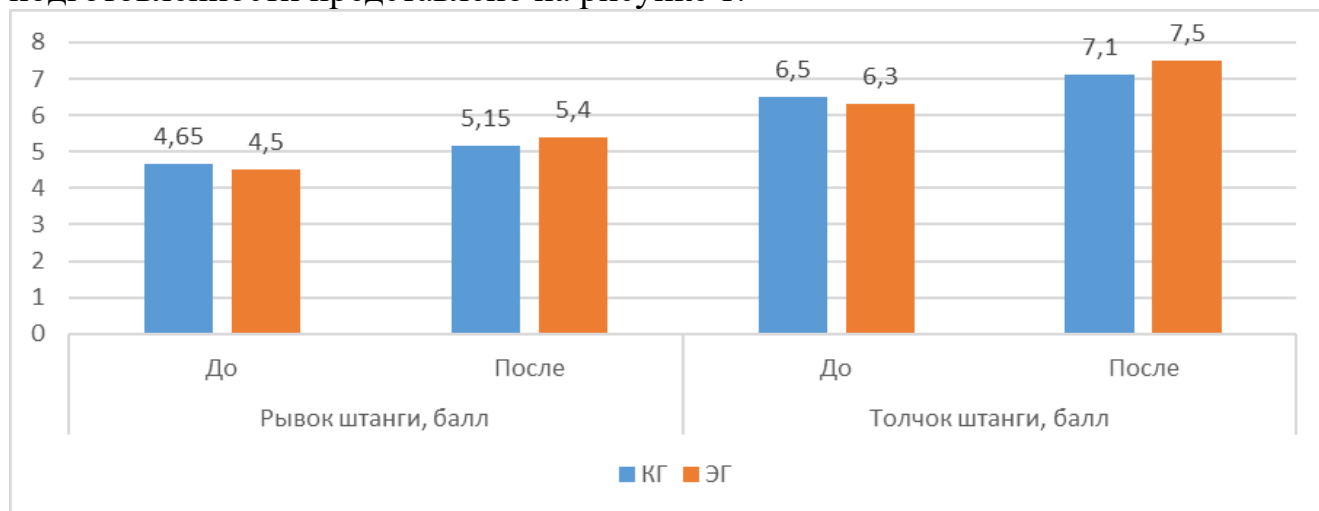


Рисунок 1 – Сравнение результатов оценки технической подготовленности

Таким образом, использование подводящих упражнений до непосредственного обучения технике соревновательных упражнений, дает возможность повысить уровень технической подготовленности тяжелоатлетов 9-12 лет на начальном этапе спортивной подготовки.

#### Список литературы:

1. Ахмеров, А. А. Актуальные проблемы обучения юных спортсменов технике рывка в тяжелой атлетике / А. А. Ахмеров, М. М. Альбшлави // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции,

Казань, 21 февраля 2018 года / ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 120-125.

2. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1: учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М: Издательство Юрайт, 2024. – 380 с

3. Змановский, П. В. Оценка техники выполнения упражнений у подростков на занятиях тяжелой атлетикой / П. В. Змановский // Вестник науки. – 2023. – Т. 3, № 5(62). – С. 271-274.

4. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 244 с.

5. Шайнова М.В., Погребной А.И., Остриков А.П. Оценка качества выполнения рывка тяжелоатлетами тренировочных групп на основе биомеханического анализа // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2022. - № 1. - С. 46-51.

## КЛЮЧЕВЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ЛЫЖНИКОВ-АКРОБАТОВ И ОСОБЕННОСТИ ИХ КОНТРОЛЯ

**Н.А. Парамонова**

SPIN-код: 7579-0589

Республиканское инновационное унитарное предприятие «Научно-технологический парк  
БНТУ «Политехник», г. Минск, Республика Беларусь

**Д.И. Гусейнов**

SPIN-код: 5585-0399

ГУО «Белорусский государственный университет физической культуры»,  
г. Минск, Республика Беларусь

**В.В. Зебзеев**

SPIN-код: 1069-8096

ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»,  
г. Чайковский, Россия

*Аннотация. В рамках статьи обсуждаются ключевые двигательные качества спортсменов, специализирующихся в лыжной акробатике, и особенности их контроля. Особое внимание уделено обсуждению ловкости, силы и быстроты, а также специализированным тестам для их оценки.*

*Ключевые слова: ловкость, сила, быстрота, лыжная акробатика, контроль подготовленности, физические качества.*

**Введение.** Контроль подготовленности в спорте представляет собой комплексный и систематизированный процесс всесторонней оценки физического, физиологического и психологического состояния спортсменов. Контроль подготовленности основан на применении измерительных инструментов и методик тестирования различных сторон подготовленности спортсменов, а также мониторинг ключевых физиологических показателей работы сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других ключевых систем организма. Основной задачей контроля является сбор объективной информации о текущем состоянии спортсмена, что позволяет оценивать его готовность к выполнению тренировочных и соревновательных задач [1].

Процедура контроля включает в себя последовательное тестирование, анализ полученных результатов и их сопоставление с нормативными значениями и предыдущими показателями спортсмена, что позволяет отслеживать прогресс и выявлять потенциальные проблемы в подготовке, формируя предпосылки для корректировки тренировочного процесса. В теории и практике спорта выделяются три основных типа контроля: оперативный (быстрая оценка состояния после нагрузки), текущий (контроль по завершению микроцикла) и этапный (оценка состояния по завершению этапа макроцикла) [2].

Современный фристайл является относительно молодым, но в то же время одним из наиболее зрелищных и мультидисциплинарных видов спорта. Для достижения высочайшего соревновательного результата спортсмену-фристайлисту необходимо уделять повышенное внимание развитию многих двигательных способностей. Наиболее сложной дисциплиной современного

фристайла является лыжная акробатика, в которой спортсмену необходимо исполнять сложные акробатические прыжки со специально профилированного трамплина.

Основная часть. Ключевыми двигательными способностями спортсменов, специализирующихся в лыжной акробатике является ловкость, сила и скорость.

Выполнение воздушных маневров и приземления требует от спортсменов высокого уровня развития ловкости движений. Определяющим компонентом ловкости лыжников-акробатов является умение контролировать пространственное положение конечностей в пространстве, а также поддерживать равновесие на скользкой поверхности снега при выполнении тех или иных технических приемов. Скоординированные движения ног помогают корректировать дистанцию отталкивания, подготавливая спортсмена к выполнению своевременного и мощного отталкивания таким образом, чтобы обеспечить необходимую высоту полета для выполнения сложных акробатических элементов в рамках безопорного положения. Необходимо также отметить, что постепенное усложнение технических приемов, демонстрируемых спортсменами на соревнованиях, требует слаженной и управляемой двигательной деятельности конечностей и туловища [3]. Сложная и изменчивая структура движений в акробатике обуславливает необходимость в быстрых, скоординированных движениях и точных мышечных усилиях. Таким образом, ловкость становится критически важным двигательным качеством в данном виде спорта, высокий уровень развития которого позволяет выполнять целостные соревновательные упражнения с необходимой эффективностью и результативностью. Для контроля и оценки компонентов ловкости в структуре современной подготовки лыжников-акробатов специалисты рекомендуют использовать два информативных теста: «одноногий тройной прыжок» и «баланс на одной ноге с закрытыми глазами» [4]. Тест «одноногий тройной прыжок» позволяет измерить взрывную силу и способность спортсмена амортизировать приземление. Кроме того, по получаемым данным оценивается симметрия мышечной силы ног. Это важный показатель для снижения риска травматизма и продления спортивного долголетия спортсменов. Тест «баланс на одной ноге с закрытыми глазами» позволяет оценить поструральную устойчивость тела в условиях отсутствия визуального контроля, что важно для воздушных маневров в условиях нестабильной среды в рамках безопорного положения.

Следующим важным двигательным качеством спортсменов, специализирующихся в лыжной акробатике, является сила. Сила является базовым двигательным качеством, на основе которой формируются остальные качества спортсмена. Данное качество выступает ключевым фактором, обеспечивающим формирование технических навыков и овладение тактическими действиями, высокий уровень развития которого в некоторой степени обуславливает общую соревновательную результативность. В лыжной акробатике выполнение таких технических элементов, как отталкивание, маневры тела спортсмена как целого в безопорном пространстве, а также приземление, неразрывно связано с уровнем развития силы. Приседания со



штангой служат показателем силы мышц нижних конечностей спортсмена, в частности, комплексной силы ягодичных мышц и мышц передней и задней поверхности ног. Этот тест также оценивает стабильность мышечного корсета в области поясницы и брюшного пресса, то есть способность этих мышц к статическому режиму работы. Подтягивания преимущественно оценивают силу и выносливость мышц спины и мышц верхних конечностей у спортсменов, специализирующихся в лыжной акробатике [5]. Для демонстрации хороших результатов в данном тесте атлетам необходимо обладать высоким уровнем развития относительной силы как двигательного качества, а также высоким уровнем развития межмышечной координации для выполнения технически верных подтягиваний.

Прыжки в длину с места являются основным тестом для оценки взрывной силы мышц нижних конечностей. Уровень развития взрывной силы в структуре сложноорганизованной двигательной деятельности оценивается, как правило, посредством теста «рывок штанги с вися» [6].

Лыжная акробатика предъявляет высокие требования к уровню развития силы мышц туловища спортсменов. Для оценки и контроля уровня развития силы мышц туловища используют следующие тесты: «приседания со штангой над головой на балансировочных подушках», «быстрый подъем корпуса» (с англ. – «v-up test») и «броски медбола в разных направлениях» [7]. Тест «приседание со штангой над головой на балансировочных подушках» позволяет оценить стабильность мышц туловища в условиях нарушения баланса под нагрузкой, а также подвижность в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах, плечевых суставах и позвоночнике. Тест «v-up test» измеряет способность к быстрому и скоординированному сокращению мышц туловища. Бросок медбола назад оценивает мгновенную взрывную силу туловища при разгибании, а боковые броски (влево и вправо) измеряют взрывную силу тех мышц туловища, которые преимущественно обеспечивают вращательную функцию. Эти тесты также позволяют оценить уровень симметричности работы мышц туловища в различных режимах сокращения.

Во время выполнения воздушных маневров лыжники-акробаты используют контролируемое усилие корпуса для создания вращения тела, передачи кинетического момента, а также координации движений конечностей, что позволяет завершить соревновательное упражнение с требуемым уровнем двигательной точности. Сильные и выносливые мышцы туловища способствуют стабилизации тела и поддерживают осанку спортсмена, обеспечивая выполнение сложных приемов на достаточном техническом уровне [8].

Кроме того, в рамках завершающей стадии выполнения соревновательного упражнения, когда спортсмен приземляется на мягкий и скользкий снежный склон, даже незначительное смещение центра тяжести может привести к деформации техники приземления. В связи с этим, активная работа мышц туловища в статическом и динамическом режимах в момент приземления крайне важна [9].

Выполнение воздушных маневров и приземление требует от спортсменов высокой скорости реакции. Кроме того, для достижения высоких

соревновательных результатов важным становится выполнение технических элементов с необходимой и достаточной скоростью, точностью и стабильностью. Одним из наиболее распространенных специфичных тестов для оценки уровня развития скорости как двигательного качества является спринт на дистанцию 30 метров [10]. Данный тест является эффективным способом оценки работы анаэробной системы энергообеспечения и служит надежным индикатором скоростных качеств спортсменов. Данный тест отражает общую координацию движений тела, согласованную работу мышц рук и ног.

Необходимо также уделить отдельное внимание традиционным методикам оценки ловкости и быстроты спортсменов. Для оценки поструральной устойчивости в статическом и динамическом режимах повсеместно используются специализированные тестовые задания с использованием стабилметрической платформы, а в основе оценки скорости реакции лежит психофизиологическое тестирование.

Заключение. Регулярный контроль подготовленности спортсменов является необходимым условием для поддержания высокого уровня подготовленности и соревновательной результативности. В лыжной акробатике особое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как ловкость, сила и скорость, которые играют ключевую роль в выполнении сложных маневров в безопорном положении. Применение специализированных тестов позволяет объективно оценивать уровень подготовленности спортсменов в рассматриваемом виде спорта и адаптировать тренировочный процесс в зависимости от полученных результатов. Такой подход снижает риск травматизма и повышает эффективность тренировок.

#### Список литературы:

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации : монография / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 345 с.
2. Рахимов, А. Б. Теория и практика педагогического контроля спортивной подготовленности горнолыжников / А. Б. Рахимов, Д. А. Рискулов // *Models and methods in modern science*. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-29.
3. Precise prediction of launch speed for athletes in the aerials event of freestyle skiing based on deep transfer learning / D. Jiang [et al.] // *Scientific Reports*. – 2023. – Vol. 13. – №. 1. – P. 4308.
4. Eight weeks of core stability training improves landing kinetics for freestyle skiing aerials athletes / W. Ming [et al.] // *Frontiers in Physiology*. – 2022. – Vol. 13. – P. 994818.
5. Yao, Y. Physical fitness characteristics of elite freestyle skiing aerials athletes / Y. Yao, X. Niu // *Plos one*. – 2024. – Vol. 19. – №. 6. – P. e0304912.
6. James LP, Suchomel TJ, Comfort P, Haff GG, Connick MJ. Rate of force development adaptations after weightlifting-style training: the influence of power clean ability / L. P. James [et al.] // *The Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2022. – Vol. 36. – №. 6. – P. 1560-1567.
7. Xuesong, N. Applied research of specific strength training of freestyle skiing aerials at the Sochi Winter Olympics / N. Xuesong, B. Ye, R. Haiying // *Journal of Chengdu Sport University*. – 2015. – Vol. 41. – №. 5. – P. 111-116.

8. Kibler, W. B. The role of core stability in athletic function / W. B. Kibler, J. Press, A. Sciascia // *Sport Medicine*. – 2006. – Vol. 36. – №. 3. – P. 189-198.
9. Correlation between core stability and the landing kinetics of elite aerial skiing athletes / M. Wei [et al.] // *Scientific Reports*. – 2023. – Vol. 13.– P. 11239.
10. Lou Y, Hao W, Fan W, Li Y, Wu C. Biomechanical research progress on landing stability of freestyle skiing aerials athletes / Y. Lou [et al.] // *Chinese Journal of Sports Medicine*. – 2021 – Vol. 40. – №. 3. – P. 237-244.

## ДИНАМИКА ПАРАМЕТРОВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

А.В. Проскура

SPIN-код: 9536-7179

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

*Аннотация.* В статье приводятся параметры общей и специальной физической подготовленности гандболистов 15-ти лет в процессе их интегральной подготовки.

*Ключевые слова:* гандбол, подготовка гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Общая и специальная физическая подготовленность является составной частью интегральной подготовленности спортсменов [1, 3, 5]. Некоторые общие и специальные физические качества и способности являются «платформой», на которой формируются, развиваются и совершенствуются технические умения и навыки гандболистов [2]. В ходе подготовки гандболистов к основным соревнованиям представляет большой интерес и, одновременно, является необходимостью систематический контроль всех развиваемых качеств и способностей, в том числе, и специальных физических способностей. Регулярный этапный контроль позволяет отслеживать изменения специальных параметров и на основе полученных данных корректировать программы подготовки.

В исследовании приняли участие гандболисты в возрасте 15 лет, проходящие подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства. Исследуемый период составил 35 дней. Нами было проведено 2 обследования спортсменов: в начале соревновательного периода и через месяц подготовки и участия в соревнованиях. Для контроля за уровнем специальной физической подготовленности мы использовали 4 тестовых задания, представленных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» и «Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» в ГБУ ДО КК СШ "Академия гандбола" [4, 5].

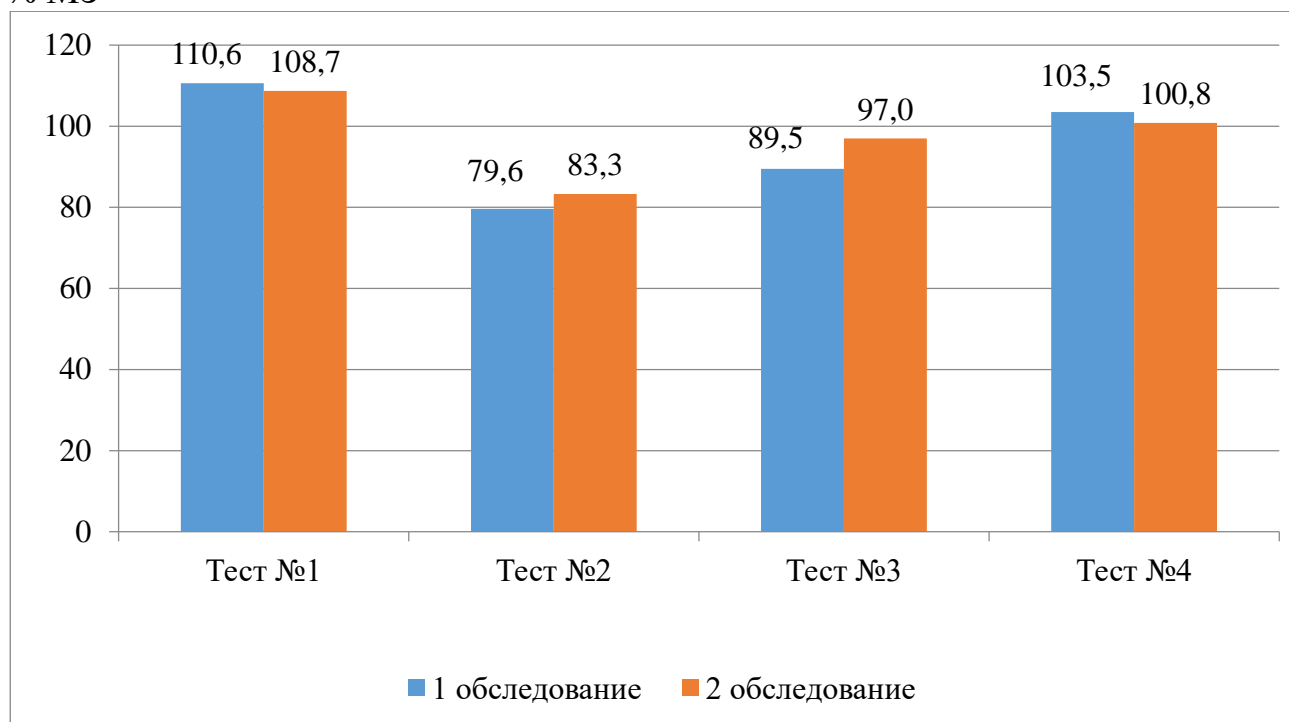
Результаты 1 тестирования мы сравнили в % с модельными значениями, представленными в используемых тестовых заданиях (% МЗ - % от модельного значения).

Динамика параметров общей и специальной подготовленности гандболистов представлена на рисунке 1.

Начальное тестирование выявило, что взрывная сила мышц ног (Тест № 1 – «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами») и скоростная выносливость (Тест № 4 – «Челночный бег 150 м (в метрах 2×6 + 2×9 + 2×20 + 2×40)») у всех обследуемых спортсменов находятся на довольно высоком уровне (110,6 % и 103,5 % от модельных значений). Параметры гандболистов, в среднем, даже

немного превосходят рекомендуемые значения. Однако, два других показателя, характеризующих скоростно-силовую выносливость мышц брюшного пресса (Тест № 2 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту») и взрывную силу мышц рук (Тест № 3 – «Метание мяча весом 150 г. одной рукой») оказались ниже необходимого уровня развития. И во втором и в третьем тестах результаты всех гандболистов были ниже рекомендованного уровня. В среднем, повысить скоростно-силовую выносливость мышц брюшного пресса группе гандболистов необходимо на 20,4 %, а взрывную силу мышц рук – на 10,5 %.

% МЗ



Примечание – МЗ – модельные значения; Тест № 1 – «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»; Тест № 2 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту»; Тест № 3 – «Метание мяча весом 150 г. одной рукой»; Тест № 4 – «Челночный бег 150 м (в метрах 2×6 + 2×9 + 2×20 + 2×40)»

Рисунок 1 – Динамика параметров общей и специальной физической подготовленности гандболистов 15-ти лет в начале соревновательного этапа подготовки

Через месяц соревновательного этапа подготовки мы провели повторное тестирование. Выяснилось, что уровень взрывной силы мышц ног и скоростной выносливости гандболистов, в среднем, немного снизился, но все же, остался в рамках необходимых значений. Результаты теста № 1 («Прыжок в длину с места толчком двумя ногами») снизились на 1,9 %, а результаты теста № 4 («Челночный бег 150 м (в метрах 2×6 + 2×9 + 2×20 + 2×40)») – снизились, в среднем, на 2,7 %. Скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса и взрывная сила мышц рук, которые изначально были ниже необходимого уровня,

наоборот, повысились, но так и не достигли рекомендованного уровня. Отмечен прирост показателей в тесте № 2 – на 3,7 %, и в тесте № 3 – на 7,5 %. Повысить скоростно-силовую выносливость мышц брюшного пресса группе гандболистов необходимо в среднем еще на 16,7%, а взрывную силу мышц рук – на 3,0 %.

Данные этапного контроля позволяют сделать выводы об особенностях динамики развиваемых качеств и способностей, учет которых в последующем тренировочном процессе позволит оптимизировать систему подготовки.

#### Список литературы:

1. Зайцев, Ю.Г. Применение круговой тренировки как эффективной формы организации спортивной подготовки гандболистов резерва / Ю.Г. Зайцев, В.В. Костюков, О.Ю. Чашкова // Физ. культура, спорт - Наука и практика. - 2020. - № 3. - С. 14-18.
2. Игнатьева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева; под общ. ред. В.Я. Игнатьевой. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.
3. Колесникова Е.А. Структура и содержание подготовки баскетболисток 15-16 лет к соревнованиям стритболу / Е.А. Колесникова // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Краснодар, 2006. – 15 с.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 г. N902 "Об утверждении *федерального стандарта* спортивной подготовки по виду спорта "гандбол"
5. Тхорев, В.И. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» / В.И. Тхорев, Е.Ю. Барсукова, В.В. Ивочкин, И.В. Кос, Е.А. Комарчук, С.Ю. Дроботов - Краснодар: ГБУ ДО КК СШ «Академия гандбола», 2023. – 37 с.

## ОСОБЕННОСТИ АТАКУЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГАНДБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

**Е.В. Протасовская**

**А.В. Проскура**

SPIN-код: 9536-7179

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

*Аннотация.* В статье приводятся параметры атакующей деятельности гандболисток высокой квалификации в соревновательном периоде подготовки.

*Ключевые слова:* гандбол, атакующая деятельность гандболисток высокой квалификации.

Для того чтобы качественно управлять подготовкой гандбольной команды необходим постоянный контроль соревновательной деятельности всех игроков [2, 3, 4]. Ведущим показателем, по которому можно оценить эффективность атакующих действий квалифицированных гандболисток в нападении, является результативность различных видов бросков в игре: бросков с позиции линейного игрока; с позиции крайнего игрока; с близкого расстояния (в основном такие броски выполняются при атаках после обыгрыша в зоне свободных бросков); с дальних позиций или, другими словами, с позиции полусредних игроков; штрафных бросков [1, 5]. Большой интерес представляет изучение динамики результативности [1, 5].

В исследовании приняли участие гандболистки команды суперлиги «Кубань». В сезоне игр Чемпионата России 2023–2024 г. женская гандбольная команда сыграла 39 матчей, из них 22 матча – в рамках первой части предварительного этапа, 11 игр – в рамках второй части предварительного этапа и 6 финальных игр.

Динамика результативности бросков с различных позиций представлена на рисунке 1.

В большинстве случаев результативность бросков во второй части чемпионата снижается (броски с позиций линейных и крайних игроков, с ближних и дальних дистанций). Однако, в дальнейшем, в финальных играх, благодаря предварительному анализу динамики результативности бросков на первых двух этапах чемпионата, и принятым мерам в процессе подготовки к заключительному этапу соревнований, гандболистки смогли улучшить свои результаты в бросках с позиции линейного игрока, крайних игроков и с ближних дистанций. Во всех этих случаях результативность бросков в финале стала выше начальной результативности. Линейные стали больше забивать в финале на 8,4 %, крайние игроки улучшили результаты, но только на 0,4 %, с ближних дистанций результативность увеличилась на 7,7 %. Динамика результативности бросков с дальних позиций отрицательная (отмечено

снижение % реализации бросков по сравнению с первым этапом чемпионата в целом на 10,5 %. Динамика результативности штрафных бросков, наоборот, положительная, с каждым этапом гандболистки, выполняющие в команде такие виды бросков, улучшали свои результаты (общий прирост – на 16,9 %).

%

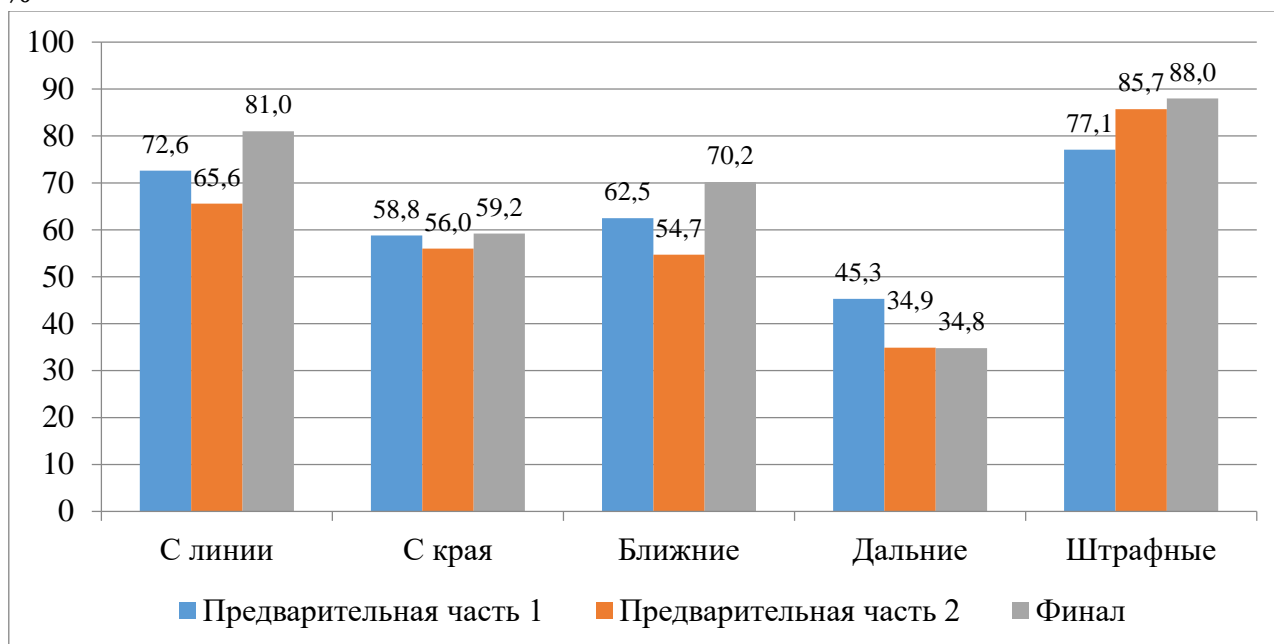


Рисунок 1 – Динамика результативности бросков полевых игроков женской гандбольной команды «Кубань» г. Краснодар с различных позиций в ходе Чемпионата России 2023–2024 г.

Таким образом, можно отметить, что своевременный контроль и принятые меры положительно повлияли на повышение реализации бросков «с линии», «с края», «с ближних дистанций» и штрафных бросков. Динамика результативности бросков с дальних дистанций осталась отрицательной, на что мы рекомендуем обратить внимание в дальнейшей подготовке команды.

#### Список литературы:

1. Игнатъева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие / В.Я. Игнатъева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева; под общ. ред. В.Я. Игнатъевой. – М.: Физическая культура, 2005. – 276с.
2. Игнатъева, В.Я. Теория и методика гандбола / В.Я. Игнатъева. // Учебник. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
3. Кашкаров, Е.К. Структура микроциклов различного типа в тренировочном процессе гандболистов высокой квалификации / Е.К. Кашкаров, В.И. Тхорев // Физ. культура, спорт - наука и практика. - 2020. - № 2. - С. 88-92.
4. Колесникова Е.А. Структура и содержание подготовки баскетболисток 15-16 лет к соревнованиям стритболу / Е.А. Колесникова // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Краснодар, 2006. – 15 с.
5. Тхорев, В.И. Параметры атакующей деятельности в современном мужском гандболе и степень их достижения сборной России: (по результатам 14 чемпионата Европы-2020) / В.И. Тхорев, Е.К. Кашкаров // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2020. - № 1. - С. 49-53.



**КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РОССИЙСКИХ ВЕДУЩИХ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ  
ЗА ДВАДЦАТИЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

**М.Б. Саламатов**

SPIN-код: 1172-0060

ФГБОУ ВО «Российский государственный гуманитарный университет»,  
г. Москва, Россия

**KINEMATIC INDICATORS OF COMPETITIVE ACTIVITY  
OF LEADING LONG JUMPERS OF THE RUSSIAN FEDERATION  
OVER A TWENTY-YEAR PERIOD**

M.B. Salamatov

SPIN-код: 1172-0060

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education  
«Russian State Humanitarian University», Moscow, Russia

*Аннотация. В ходе исследования были проанализированы основные параметры соревновательной деятельности прыгунов в длину, определены основные показатели соревновательной деятельности спортсменов за двадцатилетний период. На основе проведенного анализа были определены перспективные направления в подготовке высококвалифицированных прыгунов в длину. Важным направлением в обучении является всесторонний контроль с использованием современных технологий управления учебным процессом.*

*Abstract. During the study, the main parameters of the competitive activity of long jumpers were analyzed, the main indicators of the competitive activity of athletes over a twenty-year period were determined. Based on the analysis, promising areas in the training of highly qualified long jumpers were determined. An important area in training is comprehensive control using modern technologies for managing the training process.*

*Ключевые слова: управление соревновательной деятельностью, легкая атлетика, прыжки в длину, управление тренировками, тренировка в беге.*

*Keywords: control of competitive activity, athletics, long jump, training management, running training.*

**Introduction.** Considering the last 20-year Russian period of development of track and field long jumps, we can conclude: traditionally strong side of the domestic school of track and field jumps - technical and special jumping training at this stage has been significantly lost. Previously, the visible lag of domestic jumpers in terms of run-up speed before take-off from the jumpers of the world elite was compensated by the highest level of technical and special jumping training of domestic jumpers, which allowed them to enter the long jump elite, winning medals at the largest athletics forums. The revealed as a result of the analysis deterioration in the indicator of the implementation of the run-up speed in the support-flight phase of the jump, depending on the technical and special jumping training of the jumpers, signals a decrease in the attention of coaches when planning the training of jumpers to the

most important methodological developments of the domestic school of long jumps.

The research methodology included video recording of the competitive activities of athletes using video analysis (software "DARTFISH") and photodiode electronic timing of the run-up sections in long jumps (systems "Smartspeed", [1] "Brower"). The examination of the competitive activities of track and field athletes-jumpers was carried out at all-Russian competitions in the period 2003–2023. Highly qualified jumpers (6 athletes) took part in the study.

Results and their discussion. The conducted analysis of the competitive performance indicators of Russian long jumpers over the last twenty-year period, as well as a comparison with the performance indicators of the world elite jumpers, allow us to state a decrease in the speed of the run-up in the support-flight part of the jump (Crs) [2,3] among modern Russian long jumpers.

The decrease in this indicator, especially in the period 2013–2023, along with low speed indicators in the last part of the run-up (less than 9 m / s), are the main reasons for the significant decrease in the results of Russian long jumpers [4, 5] in recent years.

The dynamics of the main average statistical indicators of the competitive performance of long jumpers is presented in the diagram (Fig. 1).

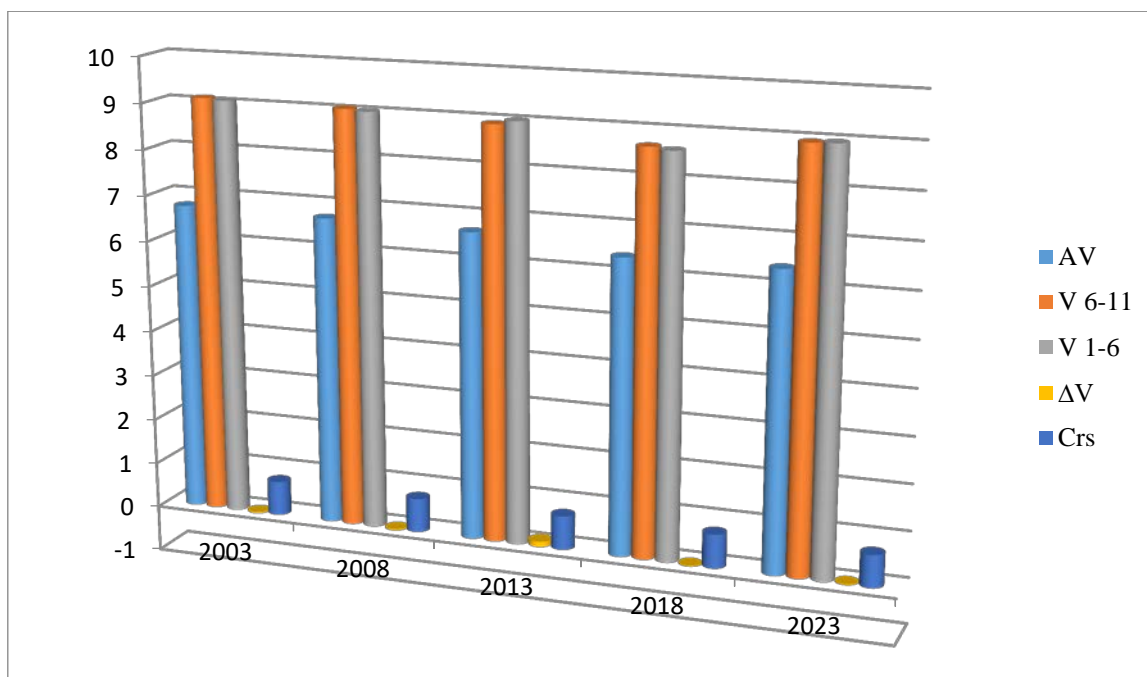
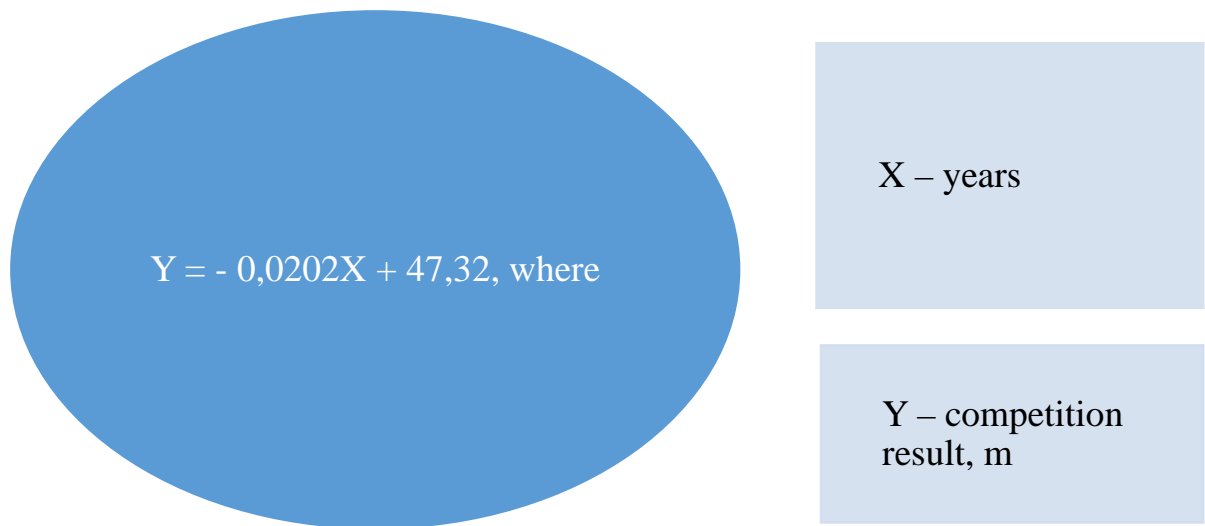


Fig. 1. Average statistical indicators of competitive activity of female jumpers-finalists of the Russian Championships in long jump in the period 2003–2023.

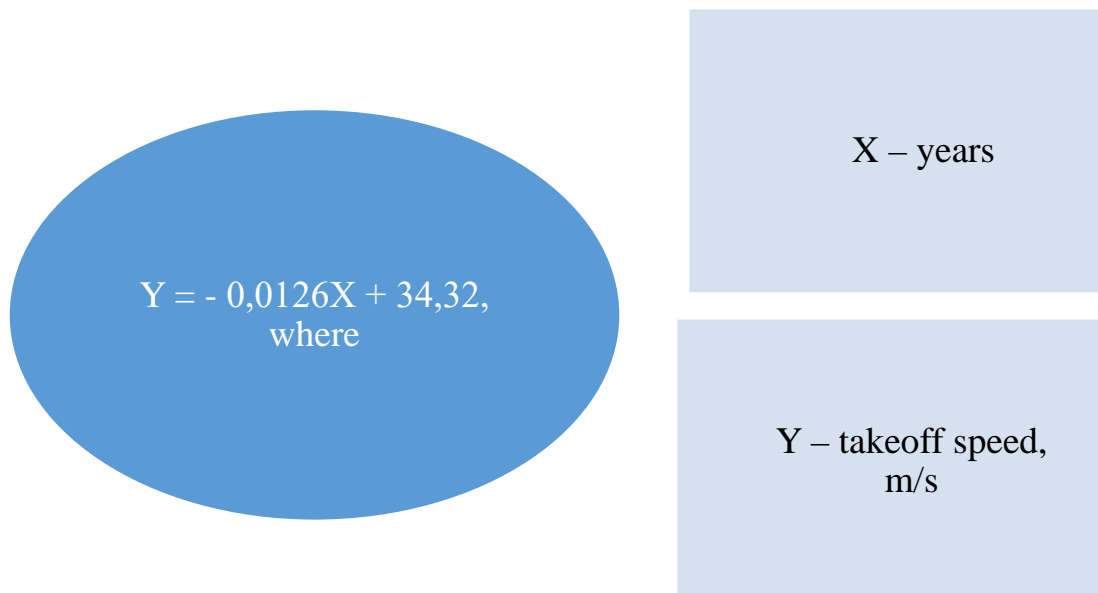
The regression equation reflecting the dynamics of the competitive result in long jump by year:



The average result of the top 6 finalists of the Russian Championships decreased by 34 cm (5.3%) during the study period. With practically unchanged speed indicators in the last part of the run-up before the take-off [2] among the finalists of the Russian Championships (2003 - 9.11 + 0.16 m/s, 2023 - 9.09 + 0.36 m/s, the difference is 0.22%), the differences in the implementation of speed in the support-flight phase of the long jump (Crs) [6] amounted to 7.1% (2003 - 0.75 + 0.02 m/s, 2023 - 0.70 + 0.01 m/s).

The dynamics of the speed indicator in the last 5th section of the run-up in the long jump (Crs) [4] of female finalists at the Russian Championship in the period 2003-2023 is presented below.

The regression equation reflecting this dynamics:



The dynamics of the indicator of the implementation of the run-up speed in the support-flight part of the long jump (Crs) of female finalists at the Russian Championship [4] in the period 2003-2023 is presented in the regression equation reflecting this trend:

$$Y = - 0,0017X + 4,25,$$

where

X – years

Y – coefficient of realization of the takeoff speed (Crs), p.u.

Conclusion. The study concludes with recommendations for improving the technical and special physical training of long jumpers, which, in our opinion, contribute to improving the competitive results of female athletes:

1. Formation of a rational "tempo" run-up option.

The studies of the dynamics of the run-up speed in its various options, conducted under control technical training by the staff of the integrated scientific group using photodiode timing of run-up sections, showed the high efficiency of the "tempo" run-up option with a rapid increase in speed at the beginning, maintaining it in the middle and running up to the bar at the end of the run-up.

2. The "tempo" run-up option must be combined with an increase in its length: up to 19 - 22 steps for female jumpers.[4]

3. Running in the mode and structure of the run-up. It is necessary to work on increasing full-length runs at maximum speed. [7]

4. Elimination of arrhythmia of running steps during the run-up. Diagnostics of arrhythmia of running steps is carried out in technical training using the Optojump IS based on measuring the acceleration indicator at each running step.

#### List of literature:

1. Ogandzhanov A. L., Kosikhin V. P., Sokunova S. F., Tsyplenkova E. S. Survey of competitive activity in track and field jumping // Bulletin of sports science, 2021. No. 2. P. 16-20.

2. Ogandzhanov A. L., Zhigalov A. V., Golovanov A. A. Analysis of competitive activity of leading track and field jumpers of Russia and the world (based on the results of the 2013 World Championships and the 2013 Russian Championships) // Bulletin of sports science, 2014. No. 6. P. 7-14.

3. Ogandzhanov A. L., Mosina E. I., Tsyplenkova E. S. Scientific and methodological aspects of running training of qualified track and field jumpers // Bulletin of sports science, 2012. No. 6. P. 14-18.

4. Ogandzhanov A. L., Kosikhin V. P., Tsyplenkova E. S. Current state and directions of development of Russian track and field jumping // Bulletin of sports science, 2019. No. 6. P. 23-30.

5. Ogandzhanov A. L., Zhiglov A.V. Comparative characteristics of the competitive activities of leading jumpers in Russia and the world // Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport, 2014. No. 2. P. 137-148.

6. Oganjanov A. L., Kosikhin V. P., Sokunova S. F., Moshkin I. I. Assessment of technical fitness of triple jumpers in the landing phase // Bulletin of sports science, 2020. No. 5. P. 8-11.

7. Salamatov M. B. Special training in a triple jump with a run-up using technical means of an "artificial control environment": dis. ... Cand. Ped. Sciences: 13.00.04. M.: RGUFK SiT, 2011. - 154 p.

## **БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАЗБЕГА И ОТТАЛКИВАНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТ СПОРТСМЕНОВ-ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**С.А. Сорокин**

SPIN-код: 8010-1678

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

*Аннотация: Исследованию биомеханических фаз разбега и отталкивания в прыжках в длину у спортсменов массовых разрядов уделялось меньше внимания, чем у высококвалифицированных спортсменов, что определило актуальность данного исследования.*

*Результаты исследования показали, что наиболее достоверное влияние на результат прыжка проявляет величина средней скорости четырех последних шагов разбега. В отдельных группах прыгунов, в зависимости от их квалификации корреляционная связь с результатом обнаружена с такими параметрами, как время отталкивания, скорость на последнем и предпоследнем шагах разбега, горизонтальной и результирующей скоростью после окончания отталкивания.*

*Ключевые слова: прыжок в длину, разбег, фаза отталкивания, корреляционные связи, биомеханические параметры.*

Параметры техники прыжка в длину с разбега изучаются уже длительное время [4]. Исследователи определили наиболее важные, ключевые моменты прыжка, различные биомеханические показатели, влияющие на конечный результат [5]. К таковым относятся скорость на последних шагах разбега, время отталкивания, угол постановки ноги на отталкивание, угол вылета ОЦМТ спортсмена, горизонтальная и вертикальная скорости тела спортсмена после окончания отталкивания, а также ряд других характеристик прыжка.

В то же время, большинство работ по этой теме концентрировалось на спортсменах высокой квалификации [3, 4] или носило характер разового исследования [1, 2]. Техника выполнения прыжка менее квалифицированными спортсменами, специализирующихся в этом виде прыжков, характер изменений ее параметров подвергались анализу в меньшей степени. Однако, именно на ранних этапах специализации спортсмена-прыгуна формируются важные черты техники и ключевые качества, необходимые для успеха в этом виде легкой атлетики. Это и определяет актуальность данного исследования.

Целью работы, таким образом, стал анализ и направленность изменений биомеханических параметров прыжка в длину с разбега и определение влияния данных характеристик на результативность прыжка спортсменов-прыгунов в длину массовых разрядов.

Материал для работы собирался на соревнованиях краевого и регионального масштаба в течение 2022–2024 годов. Для сбора данных использовалась измерительная система (ИС) OptoJump Next компании

Microgate, измерявшая параметры последних четырех шагов разбега, и скоростная видеокамера Osmo Action (240 к/с), установленная по оси линии измерения в четырех метрах от бруска отталкивания для видеоанализа фазы отталкивания.

В дальнейшем, с помощью программ видеоанализа Kinovea и Skill Spector определялись биомеханические параметры прыжка. В общей сложности было записано и взято для анализа 112 попыток спортсменов различной квалификации (22 попытки уровня 1-го юношеского, 23 попытки 3-го, 32 попытки 2-го и 35 попыток 1-го спортивного разрядов). В каждой попытке определялись 22 параметра последних четырех шагов разбега и 11 параметров отталкивания.

В статье представлены только те характеристики, которые в той или иной степени проявили связь с конечным результатом прыжка. Данные представлены в следующих таблицах.

Таблица 1 – Корреляция биомеханических параметров разбега и отталкивания с результатом у спортсменов 1-го юношеского разряда, n=22.

Биомеханические параметры разбега и прыжка			
Полный прыжок (м)	5,31	±0,013	—
Средняя скорость 4 последних шагов разбега (м/с)	8,42	±0,035	0,44*
Время отталкивания (с)	0,15	±0,001	-0,37
	М	m	r

Примечание: \* – достоверная корреляционная связь (критическое значение коэффициента корреляции ( $\alpha \leq 0,05$ ) для данной выборки – 0,42).

На результат прыжка спортсменов квалификации 1-го юношеского разряда достоверное влияние из всех анализируемых показателей оказывает только средняя скорость последних шагов разбега ( $r=0,44$ ). Относительно высокое значение коэффициента корреляции между длиной прыжка и временем отталкивания показывает, что снижение времени опоры в отталкивании помогает прыгуну данной категории сохранить скорость, набранную в разбеге и перевести ее в длину горизонтального прыжка.

Отсутствие взаимосвязи результата прыжка с другими показателями техники может быть связано с неустойчивостью техники и низкой специальной подготовленностью атлетов, когда каждый прыгун использует свой комплекс имеющихся у него преимуществ без определенной, еще не сложившейся схемы технических действий.

В следующей таблице собраны показатели техники, связанные с результатом прыжка у прыгунов уровня третьего спортивного разряда.

Таблица 2 – Корреляция биомеханических параметров разбега и отталкивания с результатом у спортсменов 3-го спортивного разряда, n=23.

Биомеханические параметры разбега и прыжка			
Полный прыжок (м)	5,66	± 0,013	—
Скорость на последнем шаге разбега (м/с)	9,53	± 0,089	-0,29
Скорость предпоследнего шага разбега (м/с)	8,47	± 0,049	0,44*
Средняя скорость 4-х последних шагов разбега (м/с)	8,64	±0,038	0,38
Время отталкивания (с)	0,14	±0,001	-0,14
Амплитуда махового движения на отталкивании (град.)	163,6	1,93	0,30
	М	м	г

Примечание: \* – достоверная корреляционная связь (критическое значение коэффициента корреляции ( $\alpha \leq 0,05$ ) для данной выборки из 23 испытуемых – 0,41.

Из данных таблицы, представленной выше можно сделать вывод, что спортсмены более высокой квалификации, тем не менее, также имеют мало показателей, существенно влияющих на результат прыжка. У спортсменов этого уровня подготовленности имеет связь с результатом ( $\alpha \leq 0,05$ ) только один показатель – скорость на предпоследнем шаге разбега. Средняя скорость четырех последних шагов также оказывает влияние на результат прыжка, но достоверно высоким этот показатель считать нельзя ( $r=0,38$ ).

Можно также отметить относительно высокую, но не достоверную ( $\alpha \geq 0,05$ ), связь амплитуды движений маховой ногой и дальности прыжка. Степень влияния времени отталкивания на дальность прыжка у данной выборки существенно ниже, чем у предыдущей и уже не является достоверной.

В следующей таблице собраны параметры прыжка, имеющие связь с его результатом у спортсменов второго спортивного разряда.

Таблица 3. Корреляция биомеханических параметров разбега и отталкивания с результатом у спортсменов 2-го спортивного разряда, n=32.

Биомеханические параметры разбега и прыжка			
Полный прыжок (м)	6,26	± 0,022	–
Скорость на последнем шаге разбега (м/с)	10,14	± 0,084	0,07
Средняя скорость 4 последних шагов разбега (м/с)	9,30	± 0,039	0,36*
Макс. угол сгибания колена (град.)	138,0	± 1,35	-0,42*
Амплитуда движения в коленном суставе (град.)	27,5	± 0,04	-0,35*
Амплитуда махового движения на отталкивании (град.)	167,50	1,78	0,33
	М	м	г

Примечание: \* – достоверная корреляционная связь (критическое значение коэффициента корреляции ( $\alpha \leq 0,05$ ) для данной выборки из 32 испытуемых – 0,35.

У данной категории спортсменов техника прыжка приобретает более структурированный характер. Достоверную связь с результатом здесь



обнаруживают три показателя: средняя скорость последних шагов разбега – прямая корреляционная зависимость ( $r=0,36$ ), также максимальный угол сгибания колена ( $-0,42$ ) и амплитуда движения в коленном суставе ( $-0,35$ ) – обратная зависимость. Кроме того, довольно высокий коэффициент корреляции (не достигающий, однако, уровня достоверности) обнаруживается с амплитудой маха –  $0,33$ .

Впервые здесь обнаруживается корреляция с конечным результатом прыжка с угловыми показателями отталкивания, связанными, видимо, с показателями специальной подготовленности спортсменов: дальность прыжка тем больше, чем меньше максимальный угол сгибания в коленном суставе во время отталкивания и меньше амплитуда работы в колене во время отталкивания.

Наконец, в таблице 4 собраны данные, которые позволяют судить об их связи с результатом у спортсменов уровня 1-го спортивного разряда.

Таблица 4. Корреляция биомеханических параметров разбега и отталкивания с результатом у спортсменов 1-го спортивного разряда,  $n=35$ .

Биомеханические параметры разбега и прыжка			
Полный прыжок (м)	6,80	$\pm 0,014$	–
Скорость на последнем шаге разбега (м/с)	10,48	$\pm 0,082$	0,25
Средняя скорость 4 последних шагов разбега (м/с)	9,62	$\pm 0,058$	0,42*
Угол в коленном суставе при постановке ноги на отталкивание (град.)	166,2	$\pm 0,69$	-0,38*
Угол отталкивания (град.)	74,3	$\pm 0,53$	-0,38*
Макс. угол сгибания колена (град.)	140,0	$\pm 1,16$	-0,30
Амплитуда махового движения на отталкивании (град.)	161,7	1,76	0,34
Горизонтальная скорость вылета после отталкивания ОЦМТ (м/с)	8,32	$\pm 0,038$	0,40*
Результирующая скорость вылета после отталкивания ОЦМТ (м/с)	8,96	$\pm 0,030$	0,45*
	М	m	r

Примечание - \*- достоверная корреляционная связь (критическое значение коэффициента корреляции ( $\alpha \leq 0,05$ ) для данной выборки из 35 испытуемых –  $0,35$ ).

Пять показателей у этой выборки спортсменов обнаруживают корреляцию с дальностью прыжка: средняя скорость 4 последних шагов (м/с) –  $r=0,42$ , горизонтальная скорость вылета ОЦМТ (м/с) –  $r=0,40$ , результирующая скорость вылета ОЦМТ (м/с) –  $r=0,45$  – положительная связь; угол в коленном суставе при постановке ноги на отталкивание  $r=-0,38$  и угол наклона ноги во время окончания отталкивания –  $r=-0,38$  – отрицательная связь.

Обращает на себя внимание, что здесь на конечный результат оказывают влияние такие интегративные показатели, как горизонтальная и результирующая скорость после отрыва ноги от бруска отталкивания, что не отмечалось в группах спортсменов более низкой квалификации. Амплитуда маховых движений во время отталкивания от бруска, как и в двух предыдущих

группах спортсменов, проявляет свое влияние на результат, но, по-прежнему, не достигает уровня достоверной значимости ( $t=0,34$ ).

Следует отметить, что скорость последних шагов разбега сохраняет свое влияние на результат у любой из исследуемых групп спортсменов. В то же время, продолжительность стояния на опоре во время последнего отталкивания обнаруживает связь с результатом, только у первой, наименее квалифицированной, группы спортсменов. В дальнейшем, влияние этого показателя на результат отсутствует.

Таким образом, на основании вышеизложенных результатов исследования можно сделать следующее заключение:

1. У спортсменов различной квалификации проявляется различная тактическая схема механизмов достижения результата в прыжке. У категории прыгунов первого юношеского разряда достоверно влияет на результат только один показатель: средняя скорость четырех последних шагов разбега – ( $r=0,44$ ). У прыгунов третьего разряда также достоверно влияет на результат только один показатель: скорость предпоследнего шага разбега ( $r=0,44$ ). У спортсменов второго разряда таких показателей три: средняя скорость последних шагов разбега – прямая корреляционная зависимость ( $r=0,36$ ), а также максимальный угол сгибания колена ( $-0,42$ ) и амплитуда движения в коленном суставе ( $-0,35$ ) – обратная зависимость. Наконец, у прыгунов первого разряда достоверную связь с результатом обнаруживает наибольшее количество показателей техники – 5: средняя скорость 4 последних шагов (м/с) –  $r=0,42$ , горизонтальная скорость вылета ОЦМТ (м/с) –  $r=0,40$ , результирующая скорость вылета ОЦМТ (м/с) –  $r=0,45$  – положительная связь; угол в коленном суставе при постановке ноги на отталкивание  $r=-0,38$  и угол наклона ноги во время окончания отталкивания –  $r=-0,38$  – отрицательная связь.

2. Наибольшую стабильность во влиянии на результат прыжка оказывает скорость последних четырех шагов разбега. В трех выборках из четырех этот показатель коррелирует с конечным результатом.

#### Список литературы:

1. Немцев О.Б. Биомеханический анализ отталкивания в лучших и худших попытках в соревнованиях по прыжкам в длину у многоборцев/ О.Б. Немцев, Н.А. Немцева, И.С. Козлов, А.М. Доронин, М.С. Шубин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8. (126). – С. 110-114.

2. Немцев, О. Б. Зависимости показателей техники отталкивания и спортивного результата у неэлитных прыгунов в длину / О. Б. Немцев, Н. А. Немцева, А. М. Доронин [и др.]. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2014. –№ 8 (114). – С. 137-142.

3. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л. Оганджанов – М.: Физическая культура, 2005. – 200 с.

4. Попов, В.Б. Исследование особенностей высшего спортивно-технического мастерства и управления совершенствованием его в прыжках в длину с разбега: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ В.Б. Попов. – М., 1968. – 24 с.

5. Сорокин С.А. Разбег как один из ключевых факторов, определяющих результат в горизонтальных прыжках / С.А. Сорокин, С.П. Аршинник, В.А. Мартынова, В.Н. Олин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 329-336.

## БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЕВУШКАМИ-СПРИНТЕРАМИ I–II РАЗЯДОВ

С.А. Сорокин

SPIN-код: 8010-1678

К.М. Носова

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

*Аннотация.* Динамика изменений биомеханических параметров во время выполнения ряда наиболее часто применяемых упражнений у девушек-спринтеров исследовалась недостаточно, что вызвало необходимость проведения дополнительного исследования тренировочных упражнений с целью выявления сходства и различия биомеханических характеристик этих упражнений.

Результаты исследования показали, что упражнение «бег с ходу» является наиболее «острым» упражнением и может быть использован для повышения уровня скоростных возможностей бега по дистанции в спринте.

Ключевые слова: тренировочные упражнения в спринте, биомеханические параметры, измерительная система OptoJump Next.

Стартовый разгон и бег по дистанции объективно являются фазами движения, определяющими результат в спринтерском беге [1, 5, 6]. Для тренировки с целью повышения скорости в этих частях бега применяются различные упражнения [2, 3, 4]. Однако, динамика изменений биомеханических параметров во время выполнения ряда наиболее часто применяемых упражнений у девушек-спринтеров исследовалась недостаточно. Такая информация может помочь тренерам и специалистам, работающим со спринтерами лучше понять каковы особенности изменений, происходящих в процессе выполнения этих движений и как использовать подобные тренировочные средства наиболее рационально.

Целью исследования, таким образом, стало определение и анализ ряда биомеханических характеристик в спринтерских упражнениях, различающихся по условиям их выполнения.

Для анализа были выбраны три часто применяющихся в тренировке спринтера упражнения: бег с высокого старта на дистанцию 30 метров «по движению», бег с низкого старта 30 метров со стартовых колодок под команду и бег на эту же дистанцию «с ходу».

Для определения квалификации спортсменок учитывался результат в беге на 60 метров, показанный ими в зимнем соревновательном сезоне, последовавшем за моментом снятия контрольных показателей. Он составил  $(M \pm m) 8,40 \pm 0,062$  секунды (с).

Испытуемым в процессе исследования было предложено сделать по две пробежки каждого вида, результат лучшей из которых учитывался при анализе.

Средний результат в беге на 30 м «по движению» (с)  $(M \pm m) = 4,52 \pm 0,027$ , далее упражнение 1.

Средний результат в беге на 30 м «с ходу» (с) ( $M \pm m$ ) =  $4,04 \pm 0,058$ , далее упражнение 2.

Средний результат в беге на 30 м н/с (с) ( $M \pm m$ ) =  $4,63 \pm 0,039$ , далее упражнение 3.

Количество обследуемых спортсменок, n=16. Различия в результатах представлены в таблице 1.

Таблица 1. Достоверность различий в средних результатах упражнений

Сравнение упражнений	t	P
упражнение 1 – упражнение 2	7,78	<0,001
упражнение 1 – упражнение 3	2,29	<0,05
упражнение 2 – упражнение 3	8,67	<0,001

Примечание. Пороговое значение t-критерия Стьюдента для n=16 (P < 0,05) – 2,14.

Сбор данных производился с помощью измерительной системы OrthoJump Next компании Microgate. Контроль времени на отрезках одновременно осуществлялся ручным хронометрированием с помощью секундомера фирмы JUNSD (JS-6000). Анализ, помимо результата, подвергались такие характеристики, как среднее количество шагов спортсменок на дистанции, среднее и минимальное время опоры, средняя частота шагов, динамика скорости с учетом ее средних значений на 10-м, 20-м метрах и в конце дистанции, а также среднее значение скорости пробегания всего отрезка.

Полученные данные были систематизированы и представлены в трех таблицах.

Таблица 2. Достоверность различий в биомеханических параметрах выполнения первого и второго упражнений (n=16), ( $M \pm m$ )

Исследуемый параметр	Упражнение 1	Упражнение 2	t	P
Количество шагов на дистанции (n)	$17,56 \pm 0,230$	$16,38 \pm 0,160$	4,37	P < 0,001*
Среднее время отталкивания (с)	$0,14 \pm 0,003$	$0,13 \pm 0,002$	4,12	P < 0,001*
Минимальное время отталкивания (с)	$0,12 \pm 0,002$	$0,11 \pm 0,002$	0,89	P > 0,05
Средняя частота шагов (ш/с)	$4,03 \pm 0,043$	$4,10 \pm 0,041$	1,09	P > 0,05
Скорость на 10-м метре дистанции (м/с)	$6,71 \pm 0,089$	$7,55 \pm 0,130$	5,53	P < 0,001*
Скорость на 20-м метре дистанции (м/с)	$7,70 \pm 0,078$	$7,79 \pm 0,076$	0,86	P > 0,05
Скорость на 30-м метре дистанции (м/с)	$8,04 \pm 0,074$	$7,97 \pm 0,111$	0,56	P > 0,05
Средняя скорость на дистанции (м/с)	$6,92 \pm 0,052$	$7,62 \pm 0,104$	6,19	P < 0,001*

\* – наличие достоверных отличий параметра

Сравнение показателей бега «по движению» и бега «с ходу» обнаружило существенные различия в количестве шагов на дистанции, среднем времени

опоры, скорости на первом участке и средней скорости бега. Средняя частота шагов и показатели минимального времени опоры в исследуемых упражнениях достоверно не отличаются. На среднем и последнем участке дистанции также выравнивается и скорость бега.

Таблица 3. Достоверность различий в биомеханических параметрах выполнения первого и третьего упражнений (n=16), (M±m)

Исследуемый параметр	Упражнение 1	Упражнение 3	t	P
Количество шагов на дистанции (n)	17,56±0,230	18,19±0,215	2,05	P <0,05*
Среднее время отталкивания (с)	0,14±0,003	0,14±0,003	0,05	P >0,05
Минимальное время опоры (с)	0,12±0,002	0,12±0,002	0,27	P >0,05
Средняя частота шагов (ш/с)	4,03±0,043	3,99± 0,040	0,81	P >0,05
Скорость на 10-м метре дистанции (м/с)	6,71±0,089	6,57± 0,048	1,41	P >0,05
Скорость на 20-м метре дистанции (м/с)	7,70±0,078	7,48± 0,064	2,23	P <0,05*
Скорость на 30-м метре дистанции (м/с)	8,04±0,074	7,99 ± 0,123	0,34	P >0,05
Средняя скорость на дистанции (м/с)	6,92±0,052	6,71±0,062	2,69	P <0,05*

\* – наличие достоверных отличий параметра

Как видно из таблицы 3, в беге «по движению» и в беге с низкого старта заметны различия только в общем количестве шагов на дистанции, скорости на 20-м метре и средней скорости бега. По остальным показателям эти два упражнения существенно не отличаются.

Таблица 4. Достоверность различий в биомеханических параметрах выполнения второго и третьего упражнений (n=16), (M±m)

Исследуемый параметр	Упражнение 2	Упражнение 3	t	P
Количество шагов на дистанции (n)	16,38±0,160	18,19±0,215	6,98	P <0,001*
Среднее время отталкивания (с)	0,13±0,002	0,14±0,003	4,21	P <0,001*
Минимальное время отталкивания (с)	0,11±0,002	0,12±0,002	1,19	P >0,05
Средняя частота шагов (ш/с)	4,10±0,041	3,99± 0,040	1,94	P >0,05
Скорость на 10-м метре дистанции (м/с)	7,55±0,130	6,57± 0,048	7,32	P <0,001*
Скорость на 20-м метре дистанции (м/с)	7,79±0,076	7,48± 0,064	3,23	P <0,01*
Скорость на 30-м метре дистанции (м/с)	7,97±0,111	7,99 ± 0,123	0,16	P >0,05
Средняя скорость на дистанции (м/с)	7,62±0,104	6,71±0,062	7,72	P <0,001*

\* – наличие достоверных отличий параметра

При сравнении бега на 30 м с ходу и бега с низкого старта заметны достоверные отличия по большинству параметров. Только три исследуемых

показателя не имеют существенных отличий: минимальное время отталкивания, средняя частота шагов и скорость в конце дистанции.

Т. о., анализ трех тренировочных упражнений подготовки спринтера дает основание сделать следующее заключение.

Бег «с хода» вследствие предварительного набора скорости дает существенные различия в быстроте прохождения уже начального отрезка дистанции ( $P < 0,001$ ) в сравнении с двумя другими упражнениями, что увеличивает среднюю скорость бега и общую интенсивность работы. Это упражнение следует считать наиболее «острым» средством подготовки, и, видимо, использовать для специальной беговой подготовки спринтера, улучшения главного элемента спринта – скорости бега по дистанции.

Упражнения один и три, бег с высокого старта «по движению» и бег с низкого старта, достоверно различаются лишь количеством шагов на дистанции ( $P < 0,05$ ), в упражнении 3 их больше, скоростью движения на 20-м метре дистанции и средней скоростью бега по дистанции ( $P < 0,05$ ), в первом упражнении эти показатели выше.

Упражнение «бег с низкого старта» вследствие применения специальных станков-колодок, видимо, наиболее эффективно для отработки техники низкого старта и отчасти стартового разгона. Упражнение «бег с высокого старта» следует использовать для тренировки мощности стартового разгона в спринтерском беге, но не максимальной индивидуальной скорости передвижения, проигрывая в этом отношении бегу «с хода».

#### Список литературы:

1. Немцев О.Б. Характеристики бегового шага в стартовом разбеге при беге с максимальной и субмаксимальной скоростью / О.Б. Немцев, Н.А. Немцева, И.С. Козлов, И.С. Грекалова, Т.С. Чернова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 11 (117). С. 99-102.
2. Озолин, Э.С. Оптимизация средств специальной подготовки на основе анализа динамики скорости в спринтерском беге / Э.С. Озолин // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 1. – С. 3-6.
3. Сорокин, С.А. Определение средств специальной тренировки в спринте на основе анализа современных отечественных и зарубежных исследований / С. А. Сорокин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 50-52.
4. Сорокин, С.А. Техника спринтерского бега и возможности ее улучшения в свете современных биомеханических исследований / С.А. Сорокин, С.П. Аршинник, И.Г. Павельев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 22. – С. 56-63.
5. Тюпа В. Кинематика бега по дистанции / В. Тюпа // Легкая атлетика. – 2018. – № 5-6. – С. 40-47.
6. Akifumi Matsuo, Mirai Mizutani, Ryo Nagahara, Hiroaki Kanehisa, Tetsuo Fukunaga, (2016), «Contribution of forward and vertical impulses during maximal 50 m sprinting to the maximum running velocity in sprinters», 34rd International Conference on Biomechanics in Sports, Tsukuba, Japan, July 18-22, pp. 827-830.

## **ПОВЫШЕНИЕ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ РАЗНЫХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АЛГОРИТМОВ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ**

**А.С. Сухоруков**

SPIN-код: 1734-5803

ГАОУ ВО города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма»,  
г. Москва, Россия

*Аннотация. Представления об алгоритмах принятия решений как второй важнейшей сфере тактико-технической подготовки шахматистов частично присутствуют только на средних и высших этапах спортивной подготовки и не учитывают ряд научных исследований мышления шахматистов. Обобщенные представления о фазах принятия решений предлагается распространить на начальные этапы подготовки юных шахматистов, показываются методические возможности объединить обучение элементам ведения шахматной борьбы с формированием элементов алгоритмов принятия решений.*

*Ключевые слова: спортивная подготовка шахматистов, развитие мышления, способность действовать «в уме», алгоритм принятия решения, «шахматный всеобуч», преемственность программ.*

Предполагается, что особенностью шахмат как вида спорта является их серьезный обще развивающий эффект — «развитие мышления» — что способствует популярности шахмат среди родителей, ищущих дополнительное образование для детей. Представления о полезности шахмат привели к идеям о внедрении шахмат в список обязательных предметов начальной школы России: около 30 лет назад один из идеологов этого движения, И.Г. Сухин, разработал первую ступень программы для общеобразовательных школ «Шахматы — школе». В качестве научной основы он опирается на работы знаменитого советского психолога Я.А. Пономарева, который обосновывал важнейшую роль в развитии мышления и творчества способности действовать «в уме» [4]. Обязательным предметом в школах России шахматы не стали, однако движение «шахматного всеобуча» обрело международный масштаб — им глубоко заинтересовались во многих странах, самым ярким примером масштабного внедрения шахмат в начальное образование стала Армения; в 2012 году Европарламент рекомендовал внедрять шахматы в школьное образование стран Евросоюза. В России за последние 20 лет разработаны и официально рекомендованы к применению три учебно-методических комплекса для начальной школы, а различные проекты по продвижению «шахматного всеобуча» сегодня реализуются более чем в 20 регионах; согласно новому образовательному стандарту общеобразовательной школы, шахматы являются одним из 16 возможных модулей «третьего часа» физкультуры в начальной школе. В то же время, научные данные относительно обще развивающих эффектов шахмат разнятся — в опубликованном в 2016 году представителями Ливерпульского университета метаанализе более 60 исследований связи

шахмат с когнитивными или академическими успехами школьников делается вывод, что результаты данных исследований нельзя считать убедительными [7]. Однако в недавней российской работе, посвященной внедрению программы «Шахматы для общего развития» в школах г. Сатка Челябинской обл. [1], приводятся данные о статистически значимых более высоких результатах по показателям «вербального интеллекта», «внимания», «работоспособности» занимающихся шахматами школьников четвертого класса по сравнению с контрольной группой не занимающихся шахматами.

Несколько иные задачи решает шахматное образование в системе спортивных школ, где основными показателями успеха являются спортивные результаты. Шахматы как интеллектуальное единоборство с высоким объемом соревновательных действий (согласно новым стандартам обучения по виду спорта «шахматы», не менее трех официальных турниров на первом году обучения и не менее семи на втором году) несет детям серьезную эмоциональную нагрузку. Так, отсев в течении первых двух лет занятий составляет около двух третей учащихся (данные за 2018–2023 гг. по МУ ДО «Спортивная школа № 2» г. Петрозаводска). Если ранее, около 50 лет назад, из-за эмоциональных нагрузок всерьез обсуждался запрет на участие в соревнованиях детей в возрасте до 10 лет, то теперь существуют и популярны официальные соревнования по шахматам для 7-летних детей, а нижняя планка зачисления на шахматные отделения спортшкол официально понижена до 6 лет. Сторонники «шахматного всеобуча» обходят проблему снижения мотивации детей при неудачах в соревнованиях запретом на участие в них или небольшим числом неофициальных турниров, но для спортшкол такой путь невозможен. В результате, по сути, побеждает подход «естественного отбора», когда в спортивных школах остаются более эмоционально-выносливые дети, а «шахматный всеобуч» либо становится самой начальной «отборочной» ступенью спортивного образования, либо вообще отказывается от спортивной составляющей, превращаясь в специфическое направление математики. Однако видится, что есть и иная возможность, но для этого необходимо более пристально взглянуть в содержание и методики преподавания шахмат на разных этапах подготовки.

В шахматах, как и в большинстве видов спорта, можно выделить следующие виды подготовки: техническую, тактическую, психологическую, физическую и интегральную. В качестве содержания технической, тактической и интегральной подготовки рассматриваются специфические элементы шахматной борьбы — тактические удары, стратегические приемы, принципы ведения игры в зависимости от этапа партии, от особенностей позиции и пр. Однако в шахматах можно выделить и вторую содержательную сферу — способы организации мышления и принятия решений. Впервые их систематизация была предложена советским гроссмейстером А.А. Котовым в вышедшей в 1970 году работе «Тайны мышления шахматиста» [3]. Начав с описания техники «расчета вариантов», он рассматривает несколько типов «деревьев расчета» и обобщает свой анализ предложением единого алгоритма принятия решения шахматистом, включающего в себя требования



максимальной вариативности, высокой глубины расчета и строгой экономии времени. В дальнейшем некоторые из данных принципов А.А. Котова оспаривались и совершенствовались, делались попытки выделить иные, более реалистичные типы алгоритмов [6], однако его тезис о том, что надо тренировать не только специальные технические и тактические (стратегические) шахматные приемы, но и сами навыки принятия решений по определенным схемам (алгоритмам) мышления, не оспаривался. Однако парадокс заключается в том, что данные представления проникли в учебники и методические пособия подготовки только на высших (работы М.И. Дворецкого и др.) или, в лучшем случае, средних этапах подготовки шахматистов (начиная со взрослых разрядов), практически отсутствуя на самых первых, начальных этапах. В то же время, именно быстреее обучение базовым действиям как основам достижения целей способствует формированию позитивной «концепции самоэффективности» ребенка и развитию его мотивации достижения в период освоения новой деятельности [2].

Для того, чтобы восполнить данный пробел, необходимо обратиться к еще одному перспективному ресурсу – работам автора классического учебника по психологии мышления О.К. Тихомирова [5], его учеников и коллег. Их основные исследования были построены на основе фиксации глазодвигательной активности шахматистов, осязательной активности слепых шахматистов, кожно-гальванической реакции (КГР). В результате анализа процессов принятия решения шахматистами были выделены следующие фазы:

а) фаза формирования «поисковой потребности», когда шахматист оценивает угрозы (возможности) соперника (подфаза 1) и ищет желаемые направления изменений позиции (подфаза 2). Особенностью данной фазы является то, что преимущественно обследуются возможности фигур соперника, а также те поля, на которые свои фигуры непосредственно попасть не могут. В результате, формируются критерии дальнейшего поиска;

б) фаза «расчета вариантов», когда шахматист на основе результатов предыдущей фазы проверяет различные конкретные ходы и ответные конкретные возможности соперника;

в) фаза контроля, когда шахматист углубленно проверяет последствия того хода, который ему после первых двух фаз предварительно более понравился [5, с. 25–31].

Согласно О.К.Тихомирову, данные фазы образуют сложные циклы (и в этом смысле, требования А.А.Котова к строгой последовательности и неповторяемости элементов алгоритма принятия решения действительно не реалистичны), но на основе их сравнения у шахматистов разного возраста и разной силы игры можно строить гипотезы о процессах развития мышления шахматистов и способствующих им условиях. Основное различие, которое обнаружил О.К.Тихомиров, связано с развернутостью первой фазы и с долей обследования фигур соперника по сравнению со своими фигурами — у мастеров спорта и более опытных игроков, по сравнению с третьеразрядниками и молодыми игроками, и то, и другое существенно выше, также как активизация первой фазы играет ключевую роль при решении нестандартных

задач. То есть, качественное развитие мышления шахматистов протекает скорее по пути усиления роли определения целей и критериев изменения позиции, чем по пути только наращивания расчета вариантов.

Это только часть результатов исследований, проведенных под руководством О.К. Тихомирова — удивительным образом они практически неизвестны среди шахматных тренеров и методистов. В немалой степени, данный упрек обращен и автору данной статьи, который будучи около 30 лет назад действующим игроком и начинающим тренером, оказался, к сожалению, его последним аспирантом. К полученным тогда результатам тем более полезно вернуться, что они носят не революционный, а систематизирующий характер по отношению к эмпирическому развитию шахматного образования: соответствующие выделенным фазам принятия решения задания на «анализ угроз», «оценку позиции», «построение плана», «расчет вариантов», «контроль хода» используются в тренерской практике, но на средних и поздних этапах спортивной подготовки, а не на начальных этапах, когда можно было вести речь о формировании основ алгоритмов принятия решения шахматистом.

Внедрение в программы обучения шахматам на начальных этапах систем заданий для обучающихся, направленных на системное формирование ключевых элементов (фаз) алгоритмов принятия решений, на наш взгляд, позволит решать следующие задачи:

а) закрепит представления о том, что содержанием технико-тактической подготовки шахматистов являются не только специфические элементы ведения борьбы, связанные с различными особенностями шахматных позиций, но и сами алгоритмы принятия решений;

б) переведет представления о развитии способности действовать «в уме», на основе которых сейчас, в основном, развивается «шахматный всеобуч», в представления о способах воплощения данной способности в типы конкретных действий шахматиста, которые одновременно являются элементами (фазами и подфазами) алгоритмов принятия решений; это позволит преодолевать наметившийся разрыв между подходами к «шахматному всеобучу» и к обучению в спортивных школах;

в) повысит связность и системность разных этапов программ спортивной подготовки шахматистов;

г) будет способствовать уменьшению отсева начинающих за счет повышения эффективности их действий с самых первых соревнований.

Построение программы подготовки начинающих шахматистов на основе формирования элементов алгоритмов принятия решений мы апробируем сейчас на занятиях в МУ ДО «Спортивная школа №2» г.Петрозаводска — опыт показывает, что освоение элементов шахматной борьбы, например, «двойного удара» путем включения его в разные задания, характерные для различных фаз принятия решения (кроме традиционного базового «найди двойной удар» - «найди угрозу двойного удара и защитись от нее» (подфаза оценки угроз), «найди все возможности двойных ударов и выбери самую выгодную» (фаза расчета вариантов), «приведет ли данный двойной удар к желаемому результату?» (фаза контроля), «создай угрозу двойного удара» (подфаза

«желательных изменений») и т.п.) существенно увеличивает многомерность тренировок, приводя к росту интереса со стороны обучающихся. Увеличение практической эффективности данного подхода (сравнительный рост результатов) будет измеряться в течении начавшегося учебного года.

#### Список литературы:

1. Глухова, О.В., Воликова, С.В., Зарецкий, Ю.В., Зарецкий, В.К. Результаты лонгитюдного диагностического исследования по проекту «Шахматы для общего развития» // Консультативная психология и психотерапия, 2022. Том 30. № 4. С. 49—75.
2. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М: Смысл, 2006. 336 с.
3. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста. М.: Всероссийский шахматный клуб, 1970. 159 с.
4. Пономарев Я.А. Знания, мышление и умственное развитие. М.: Просвещение, 1967. 264 с.
5. Тихомиров О.К. Психология мышления : Учебное пособие. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 282 с.
6. Чехов В.А., Комляков В.И. Программа подготовки шахматистов 1 разряда – кандидатов в мастера спорта. М.: «Можайский полиграфкомбинат», 2009. 304 с.
7. Do the benefits of chess instruction transfer to academic and cognitive skills? A meta-analysis // Educational Research Review, Volume 18, May 2016. P. 46-57.

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»

**В.И. Тхорев**

SPIN-код: 6067-5498

**Н.Ю. Анисимова**

**С.П. Аршинник**

SPIN-код: 2454-22-80

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

*Аннотация. Современный этап развития общества характеризуется стандартизацией практически всех видов осуществляемой деятельности. Не является исключением и спорт. Базовым документом такой стандартизацией в нем служат стандарты спортивной подготовки по видам спорта (ФССП), призванные упорядочить данный процесс в каждом из них на всей территории России. Одновременно анализ содержания данного нормативного акта позволяет конкретизировать значимость каждого из реализуемых видов спортивной подготовки в рассматриваемом отдельном виде спорта. Наличие такой информации призвано способствовать оптимизации построения и содержания тренировочного процесса, что в свою очередь позитивно отразится на его качестве и последующих спортивных результатах.*

*Ключевые слова: гандбол, нормативный документ, компонент спортивной подготовки, вид тренировки, приоритетность.*

Нормативным документом принято считать [1] информационный акт, устанавливающий правила, общие принципы или характеристики, касающиеся различных видов деятельности или их результатов. С 2012 года в число наиболее значимых нормативных документов в современном российском спорте входят Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (ФССП). Данные акты представляют собой совокупность требований к структуре и содержанию спортивной подготовки в отдельных видах спорта, которые в обязательном порядке должны соблюдаться при формировании и реализации соответствующих программ.

Целью нашего исследования послужило намерение рассмотреть соответствие действующего ФССП по виду спорта «гандбол» [2] имеющийся академической информации.

Первое, что обращает на себя внимание, это смешение понятийных значений двух процессов: подготовки и тренировки. По мнению специалистов [6, 7, 8, 9 и др.], в первом случае – это целенаправленный процесс формирования и реализации установок, знаний и умений, необходимых для адекватного (должного) выполнения специфических задач; а во втором – процесс систематического воздействия на организм посредством определенных средств для его адаптации к различным условиям деятельности. Причем, тренировка, являясь неотъемлемым составным компонентом системы спортивной подготовки, в которую, помимо нее, входят системы:

соревнований, отбора и внесоревновательных и внутренировочных факторов, в свою очередь, также служит многокомпонентным образованием, включающим [8] различные виды: теоретическую, физическую (подразделяющуюся на общую и специальную), техническую, тактическую, психологическую, технико-тактическую (интегральную или игровую), интеллектуальную. Кстати, в отношении общего числа видов спортивной тренировки вплоть до настоящего времени единое мнение отсутствует. Так, Л.П. Матвеев [5] и В.Н. Платонов [6] выделяют лишь четыре вида спортивной подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую. В.Я. Игнатьева [3,4], с учетом специфики вида спорта гандбол, включает в этот список еще и игровую (или так называемую «технико-тактическую», «интегральную») подготовку, которая в действующем ФССП по виду спорта гандбол вообще отсутствует. Кстати, в ФССП по другим игровым видам спорта (футбол, волейбол и др.) она входит в число приоритетных.

Таким образом, в рассматриваемом ФССП по виду спорта «гандбол» [2] объединены разные по своему иерархическому уровню элементы, что не может не вызывать недоумения. Исходя же из вышеизложенного, а также цифрового материала, представленного в приложении № 3 анализируемого ФССП, было бы логично прежде представить приоритетность компонентов системы спортивной подготовки, изображенную в таблице 1, где за степень приоритетности принято общее число отводимых часов на всех рассматриваемых этапах спортивной подготовки, общей продолжительностью 11 лет.

Таблица 1 – Приоритетность компонентов спортивной подготовки в гандболе в соответствии с действующим ФССП

№	Компонент спортивной подготовки	Общее кол-во часов	%	Ранг
1	Система соревнований	1081	11,1	2
2	Система тренировки	7873	80,9	1
3	Система отбора	176	1,8	4
4	Система внутренировочных и внесоревновательных факторов	604	6,2	3
	Всего	9734	100	

Реализованный подход позволил определить приоритетность базовых компонентов спортивной подготовки гандболистов, которая отражена общим число отводимых часов, процентом значимости и рангом каждого из них (табл. 1). И если ведущие роли спортивной тренировки (80,9%) и соревнований (11,1%) не вызывают сомнения, то минимизация времени, отводимого на систему отбора, настораживает. Видимо, данный факт определяется недостаточной разработанностью данного аспекта не только в гандболе, но и в других видах спорта. Последнее подтверждается имеющимися данными [8], согласно которых коэффициент полезного действия в современном спорте (процент лиц из групп начальной подготовки, достигших этапа

совершенствования спортивного мастерства) не превышает двух с половиной процентов.

Следующим этапом нашего исследования явилось определение приоритетности базовых компонентов спортивной тренировки современных гандболистов, представленной в таблице 2. Установлено, что ведущим элементом служит физическая подготовка, на которую в действующем ФССП отводится 48,5 % всего тренировочного времени. При этом, ее составляющим - ОФП и СФП уделяется практически одинаковый процент времени – 50,7 % и 49,3 % соответственно. Следующим по значимости, по мнению авторов ФССП, является техническая подготовка, на которую отводится 28,1 % всего тренировочного времени. А вот последующие три компонента: тактическая, теоретическая и психологическая виды подготовки имеют согласно отводимому времени практически равнозначное значение. Последнее также не является аксиомой не требующей доказательства.

Таблица 2 – Приоритетность видов спортивной тренировки в гандболе в соответствии с действующим ФССП

№	Вид тренировки	Общее число часов	%	Ранг
1	Физическая подготовка	3818	48,5	1
1.1	<i>Общая физическая (ОФП)</i>	1934	50,7	
1.2	<i>Специальная физическая (СФП)</i>	1884	49,3	
2	Техническая	2211	28,1	2
3	Тактическая	618	7,8	4
4	Теоретическая	613	7,8	4
5	Психологическая	613	7,8	4
	Всего	7873	100	

Таким образом, рассмотренный нами фрагмент действующего в настоящее время ФССП по виду спорта гандбол с определенным основанием позволяет констатировать, что данный нормативный акт нельзя считать идеальным с точки зрения современной теории и методики спорта. Данный его вариант нуждается не только в серьезном научном обосновании ряда спорных моментов, но и в дальнейших исследованиях относительно некоторых важных аспектов.

#### Список литературы:

1. ГОСТ 1.1-2002 п. 4.1 «Межгосударственная система стандартизации. Термины и определения», введенный в действие постановлением Госстандарта России от 8 октября 2002 № 366-ст).
2. Приказ Минспорта РФ № 902 от 2.11.2022 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».
3. Игнатьева, В.Я. Гандбол: учебник для физкультурных вузов / В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов. - М: ФОН, 1996. – 314 с.
4. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола: учебник. – М.: Спорт, 2016. - 328 с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320с.

6. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1. – 592 с.
7. Рыбалов, Ю.В. Основы спортивной тренировки: учебно-методическое пособие / Ю.В. Рыбалов, С.И Рыбалова, М.В. Рудин. - Сураж: ГБОУ СПО СПК им. А.С.Пушкина, 2013. – 122 с.
8. Тхорев, В.И. Технологии спортивной подготовки: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 151 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ  
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РЕАКТИВНОСТИ У ЮНОШЕЙ-СПОРТСМЕНОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО,  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 13 ДО 15 ЛЕТ**

**Цзян Вэньцзе**

**Ю.М. Схаляхо**

SPIN-код: 4774-8305

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

*Аннотация. Ключ к развитию тхэквондо в Российской Федерации лежит в выращивании молодых спортсменов, особенно это необходимо учитывать в возрастной группе 13-15 лет, что имеет решающее значение для повышения популярности и технического уровня тхэквондо. Методы функционального тренинга широко используются в российском спортивном сообществе, и лишь немногие исследования изучали влияние функционального тренинга на время реакции юных спортсменов тхэквондо. В данном исследовании сравнивается влияние функционального тренинга и традиционного силового тренинга на способность к реакции у 20 молодых спортсменов, предлагаются конкретные методы улучшения времени реакции, а также обеспечивается научный характер методов тестирования.*

*Ключевые слова: тхэквондо, функциональный тренинг, реактивность.*

Для соревнований по тхэквондо характерны атаки ногами, дополняемые ударами руками. Когда спортсмен решает взять на себя инициативу в сложной и меняющейся ситуации, ему необходимо обладать способностью к быстрой реакции, чтобы избежать контратак соперника, не допускать лазеек в атаке из-за несвоевременного выполнения атаки и защиты, а также не дать сопернику шанс на успех. Улучшение реактивности спортсменов требует различных методов и предыдущего тренировочного опыта [3, 4]. Используя различные диапазоны движения, множество суставов и глубокие группы мышц, спортсмены могут эффективно контролировать баланс и устойчивость тела во время движений, преодолевать физические ограничения и достигать новых прорывов в технике [5, 6]. Функциональная силовая тренировка использует нестабильное состояние в качестве стимулирующего условия, имитирует работу человеческого тела в различных видах спорта, способствует координации, связи и балансу между системами организма, повышает эффективность передачи кинетической энергии по цепи тела и позволяет улучшить спортивные результаты спортсменов. Повышение уровня специализированных технических способностей спортсменов позволяет им достигать более высоких соревновательных результатов [1, 2]. Исследования показали, что функциональный силовой тренинг оказывает вспомогательное воздействие на стабильность позвоночника в спорте, улучшает двигательную функцию нервной системы, снижает расход энергии и улучшает координацию верхних и нижних конечностей. Этот тренинг очень важен для физической подготовки в соревновательных видах спорта.



Целью исследования выявить улучшение реакции в тхэквондо с помощью функциональной силовой тренировки.

Методы: анализ документов, интервью, эксперимент, статистический анализ данных.

Организация исследования: (1) Испытательный показатель чувства противника: Шестиугольный шарик отражает внезапность и случайность изменений среды и в то же время показывает способность спортсмена к чувству противника, а именно останавливаться, начинать движение и менять направление без какой-либо подготовки. (2) 10-секундный берпи: Тест берпи является эффективным показателем оценки способности спортсмена изменять движения и в основном отражает способность субъекта менять движения за счет таких факторов, как скорость, точность и координация при выполнении движений. (3) Т-тест/с: Показатель Т-тест в основном проверяет скорость, быструю реакцию и способность спортсмена управлять телом в разных направлениях. (4) Удар с изменением направления/с: Изменение направления удара используется в качестве испытательного показателя особого чувства противника в тхэквондо.

Испытуемыми были юноши-спортсмены в возрасте 13–15 лет.

Результаты: после 12 недель тренировок и экспериментальная, и контрольная группа продемонстрировали значительное улучшение показателей теста на реактивные способности, что говорит о том, что оба метода тренировок могут эффективно улучшить реактивные способности спортсменов. Однако экспериментальная группа (функциональный тренинг) улучшила результаты больше, чем контрольная группа (традиционный силовой тренинг) по всем показателям. В шестиугольном шарике, 10-секундном берпи, Т-тесте и при использовании удара с изменением направления, разница в показателях между экспериментальной и контрольной группами достигла уровня значимости ( $P < 0.05$ ), что говорит о том, что функциональный тренинг более эффективен в повышении способности спортсменов к быстрой реакции. Таким образом, можно сделать вывод, что функциональный тренинг более эффективен, чем традиционный силовой тренинг, в улучшении способности к реакции у 13-15-летних спортсменов-подростков, занимающихся тхэквондо.

Заключение. 12-недельное тренировочное вмешательство показало, что и функциональный тренинг, и традиционная силовая тренировка значительно улучшили время реакции 13–15-летних спортсменов, занимающихся тхэквондо.

#### Список источников:

1. Василенко А. Функциональный тренинг / А. Василенко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.jv.ru/news/item/id - 04.10.2010](http://www.jv.ru/news/item/id-04.10.2010).
2. Мирошников А. Методология функционального тренинга / А. Мирошников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.maxfit.su/d/d1.shtml>– 2010.
3. Симаков, А.М. Особенности интегральной системы подготовки в тхэквондо на этапе спортивной специализации в возрастной группе 13–15 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 197–204.

4. Симаков А.М. Содержание физической подготовленности юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки / А.М. Симаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 93-97

5. Борисенко К.А. Особенности скоростно-силовой подготовки спортсменов-тхэквондистов / К.А. Борисенко, Р.С. Жуков // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. – №4 (60). –С. 76-78.

6. Таймазов В.А. Расширение уровня функциональных возможностей юных тхэквондистов во время обучения сложно-координационным техническим действиям / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, А.В. Павленко, М.А. Рогожников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. –№10 (140). – С. 180-184.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОСТУРАЛЬНОГО БАЛАНСА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ

**А.Ю. Частоедова**

SPIN-код: 5020-3955

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

**А.А. Волков**

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Чирчик, Узбекистан

*Аннотация: эффективность подготовки в спортивных единоборствах определяется целым рядом факторов, не последнее место из которых занимает специальная физическая подготовка. Использование традиционных средств и методов не всегда оказывается эффективным. В статье обосновывается эффективность методики, направленной на совершенствование пострального баланса, как средства повышения уровня координационной выносливости.*

*Ключевые слова: спортивные единоборства, специальная физическая подготовка, постральные мышцы, постральный баланс, становая динамометрия.*

Спортивные единоборства объединяют в себе двигательную деятельность контактного характера по определенным правилам соревнований. Двигательные действия в данном случае носят характер противоборства с соперником, причем в постоянно изменяющейся ситуации. Эффективность соревновательной деятельности в единоборствах во многом определяется степенью разнообразия проявляемых координационных способностей, что определяет весомый вклад в подготовку спортсмена технико-тактической подготовки, основанной одновременно на специальной физической подготовке [2].

В системе подготовки спортсменов-единоборцев действует определенная модель построения тренировочного процесса, которая в определенной мере демонстрирует свою эффективность в реализации соревновательной деятельности на достаточно высоком уровне. Определяющее значение при этом имеет выбор средств и методов

Современный этап развития спорта высоких достижений, характеризующийся неуклонно возрастающими требованиями и модернизацией научно-обоснованных методов подготовки диктует эвристический поиск новых и совершенствование уже существующих методик подготовки атлетов, в том числе и спортивных единоборствах.

В единоборствах, а особенно в таких видах, как самбо, дзюдо, вольная греко-римская борьба, важным компонентом подготовки, определяющим высокий уровень результативности соревновательных схваток, традиционно считается именно физическая подготовка, хотя структура ее построения, средства и методы имеют существенную разницу в разных видах борьбы (В.В. Шиян, 1983; В.М.Игуменов, 1987; А.Н. Блеер, 1999). Тенденцией последнего

времени в рамках становления спортивной формы и ее удержания является повышение внимания к специальной физической подготовке [4]. Все стороны процесса физической подготовки возможно реализовать эффективно только с пониманием и учетом разнообразных факторов, имеющих определяющее значение при выборе его структуры и содержания [7]. Это порождает необходимость последовательного и всестороннего изучения практических и теоретических аспектов содержания физической подготовки в системе спортивной тренировки.

Как широко известно, недостаточность общей и специальной физической подготовленности порождает технические ошибки в двигательных действиях и не дает полноценно реализовать тактические варианты, таким образом, негативно влияя на результативность соревновательной деятельности. Все это справедливо и по отношению к подготовке спортсменов-единоборцев. Традиционный набор средств и методов специальной физической подготовки в различных видах борьбы не всегда справляется с поставленными задачами со стопроцентной эффективностью.

Для современного спорта высших достижений характерна деятельность на пределе функциональных возможностей, но человеческие ресурсы не беспредельны и длительное воздействие предельных нагрузок напряженного характера способны существенно понизить уровень работы функциональных систем организма спортсмена, что является одним из факторов травматизма. Научными исследованиями целого ряда российских ученых в сфере физической культуры и спорта доказано влияние уровня проявления силы постуральных мышц на уровень проявления физических способностей и качество выполнения соревновательного действия [3, 5, 6]. В трудах рассматриваются аспекты функций постурального баланса в разных видах спорта [1], которые демонстрируют возможность оптимизации технической и специальной физической подготовки на основе учета характеристик статодинамической устойчивости [6].

Одной из основных проблем у спортсменов-борцов можно считать большую статодинамическую нагрузку на различные звенья опорно-двигательного аппарата, особенно на постуральные мышцы.

Целью данного исследования явилось обоснование методики, направленной на совершенствование работы постуральных мышц и постурального баланса, которая в свою очередь опосредованно оказывает влияние на уровень координационной выносливости единоборцев.

В ходе исследования были использованы методы контент-анализа научных источников, метод анкетирования, педагогическое тестирование и педагогический эксперимент. Полученные в ходе исследования результаты были подвергнуты статистической обработке.

Исследование проводилось на базе Узбекского государственного института физической культуры и спорта с членами сборной команды Узбекистана по вольной борьбе.

В тренировочный процесс борцов в рамках специальной физической подготовки был внедрен разработанный комплекс упражнений, направленный

на повышение силы постуральных мышц. Комплекс содержит силовые упражнения статодинамического характера, выполняемые на неустойчивой платформе с упругим сопротивлением и использованием утяжелителей. Интервал отдыха между подходами при выполнении упражнений комплекса должен быть жестким (30–60 сек.), рекомендуемый темп работы – 18–20 повторений за 30 сек.

Комплекс упражнений предусмотрен к применению в основной части тренировочного занятия в первой половине подготовительного периода в базовом микроцикле и во второй половине основной части в ударном микроцикле подготовительного периода. Упражнения рекомендованы к выполнению не менее четырех раз в неделю на регулярной основе, что должно было обеспечить более эффективное развитие координационной выносливости.

Для оценки уровня силы постуральных мышц и развития постурального баланса участникам контрольной и экспериментальной групп было предложено выполнить станковую динамометрию на неустойчивой поверхности двумя сериями – до и после специальной нагрузки. Также фиксировалось количество случаев падения с платформы при измерении станковой динамометрии (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты оценки уровня силы постуральных мышц и проявления постурального баланса (n=10)

Тест		До эксперимента X±σ	Р	После эксперимента X±σ	Р
Результаты станковой динамометрии до нагрузки (кг)	ЭГ	132,8±24,34	<0,05	142,5±2,03	>0,05
	КГ	136,6±24,01		135,6±7,33	
Результаты станковой динамометрии после нагрузки (кг)	ЭГ	129,5±36,53	<0,05	139,1±6,15	>0,05
	КГ	123,4±39,84		126,4±5,9	
Количество падений до нагрузки	ЭГ	0,8±0,53	<0,05	0	>0,05
	КГ	0,75±0,55		0,7±0,32	
Количество падений после нагрузки	ЭГ	1,5±0,57	<0,05	0	>0,05
	КГ	2±0,81		1,5±0,51	

В ходе тестирования по итогам применения в тренировочном процессе предложенного комплекса упражнений был зафиксирован статистически значимый прирост показателей станковой динамометрии как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Прирост результатов в станковой динамометрии до нагрузки в экспериментальной группе составил 7,3 %, после нагрузки – 7,4 %. В контрольной группе показатели станковой динамометрии на неустойчивой поверхности до нагрузки не изменились, после нагрузки улучшились на 2,4 % (p<0,05). Кроме того, по окончании эксперимента в экспериментальной группе при выполнении станковой динамометрии на неустойчивой поверхности не было зафиксировано ни одного падения. Таким образом, можно говорить о совершенствовании постурального баланса, достигнутого благодаря выполнению предложенного комплекса упражнений.

В результате сравнительного анализа полученных данных можно сделать вывод, что борцы экспериментальной группы смогли продемонстрировать более высокий уровень развития постурального баланса, чем спортсмены контрольной группы, что может служить подтверждением эффективности предложенного комплекса упражнений, направленного на повышения силы постуральных мышц и совершенствования постурального баланса.

#### Список литературы:

1. Брискин, Ю.А. Использование современных электронных технологий для тестирования координации движений/ Ю.А. Брискин, В.М. Корягин, О.З. Блавт // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 3. С. 52–55.

2. Герасимов, А.А. Инновационный подход к подготовке высококвалифицированных единоборцев / А. А. Герасимов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1(191). – С. 53-56.

3. Зинурова, Н.Г., Показатели статокINETической устойчивости спортсменов при адаптации к сложно-координационным нагрузкам./ Н.Г. Зинурова //Человек. Спорт. Медицина. - 2011. - № 26 (243).С. 127–130.

4. Максимов, Д.В. Индивидуализация физической подготовки высококвалифицированных единоборцев в подготовительном периоде : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Максимов Дмитрий Валерьевич ; Московская государственная академия физической культуры. – Москва, 2009.- 25с.

5. Ненахов, И.Г. Повышение уровня проявления способности к равновесию у спортсменов посредством коррекции мышечно-тонических асимметрий : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Ненахов Илья Геннадьевич ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - Санкт-Петербург, 2018 – 28с.

6. Нопин, С. В. Характеристики постурального контроля движений спортсменов различных видов спорта с позиции формирования двигательного динамического стереотипа / С. В. Нопин, Ю. В. Корягина, Ю. В. Кушнарева // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 2(19). – DOI 10.51871/2588-0500\_2022\_06\_02\_47. – EDN DKQВОН.

7. Таймазов, А.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Таймазов Артур Борисович ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - Санкт-Петербург, 2017. – 156 с.

## СЕКЦИЯ 2

### МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

---

УДК 796.011.3

#### ИЗМЕНЕНИЕ ОСАНКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

**Т.Ф. Абрамова**

SPIN-код: 9609-8983

**Т.М. Никитина**

SPIN-код: 1557-3874

**Е.Н. Шачнев**

SPIN-код: 1317-2947

ФГБУ Федеральный научный центр физической культуры и спорта, г. Москва, Россия

*Аннотация. Скрининговое исследование состояния осанки 200 мальчиков 6 и 7 лет, занимающихся футболом и хоккеем от полугода до 2,5 лет, проводилось с использованием компьютерного оптического топографа (ООО «МЕТОС» г. Новосибирск). Выявлено формообразующее влияние специфики вида спорта на функциональные изменения осанки у юных спортсменов с избирательным и несбалансированным развитием элементов мышечного корсета, влекущим актуальные и перспективные нарушения ОДА. Дополнительные упражнения, направленные на купирование ключевых для вида спорта мышечных дисбалансов, позволят предупредить формирование устойчивых паттернов нарушения осанки при ранней спортивной подготовке.*

*Ключевые слова: юные спортсмены, футбол, хоккей, осанка, грудной кифоз, поясничный лордоз, перекос, ротация.*

Введение. Нарушения развития осанки детей являются одной из наиболее прогрессирующих проблем в мире, что вызывается нарастающей гиподинамией, пандемией избыточной массы тела и ожирения, не исключая наследственного фактора [4]. Борьба с нарушениями костно-мышечной системы объективно лежит в области максимизации двигательной активности. Однако спортивные занятия в процессе долговременной адаптации организма к целенаправленному воздействию тренировочных нагрузок формируют дисбаланс системы постуральных мышц, с высокой вероятностью запуская реализацию алгоритма развития отклонений от физиологической нормы функций позвоночника, как осевого сегмента, и связанных с ним всех звеньев опорно-двигательного аппарата [1]. В тоже время есть данные о повышенном риске травматизма у детей уже на спортивно-оздоровительном этапе вследствие негативного сочетания высоких специализированных физических нагрузок с недостаточно сформированными двигательными навыками в условиях гетерохронии ростовых процессов, развития мышечного и суставного аппарата [2], [3], [5], [6]. В связи с этим эмпирические данные лежат в основе формирования научно обоснованных представлений о возможностях возрастного

развития осанки детей в условиях специализированных требований видов спорта.

Цель исследования – изучить основные тренды направлений изменения осанки юных спортсменов 6 и 7 лет, занимающихся игровыми видами спорта с различной биомеханикой соревновательного движения.

Методы. Состояние осанки изучалось методом компьютерной оптической топографии (Евразийский патент № 000111 от 15.06.98) с помощью компьютерного оптического топографа (ТОДП, ООО «Медицинские топографические системы «МЕТОС» г. Новосибирск). Метод позволяет по 3D-модели дорзальной поверхности туловища рассчитать топографические параметры и количественно описать состояние осанки и формы позвоночника. Оценивались: положение туловища, плечевого пояса, углов лопаток, тазового пояса во фронтальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях с определением перекосов и ротаций плеч, углов лопаток и тазового пояса, а также наклон таза и туловища, грудного кифоза и поясничного лордоза. Оценка параметров проводилась по программному пакету ТОДП: норма; субнорма – слабо выраженные отклонения; 1 степень – умеренная выраженность; 2 степень – выраженные отклонения, связанные с патологией ОДА; 3 степень – значительные отклонения – грубые формы нарушения ОДА. При оценке частоты отклонений от физиологической нормы (%) учитывались отклонения 1–2 степени в силу отсутствия нарушений 3 степени при оценке.

Контингент исследования: юные спортсмены 6 и 7 лет: 59 футболистов и 141 хоккеист спортивных клубов г. Москвы; начало занятий: 4–5 лет; стаж занятий: 1,4–2 года (таблица). Объем учебно-тренировочных занятий для хоккеистов составлял 5 тренировок в неделю по 75 минут каждая; для футболистов – 2-3 тренировки по 75 минут. Возраст статистически значимо различался между группами 6 и 7 лет ( $p \leq 0,001$ ), как среди футболистов, так и хоккеистов, не различаясь между группами одного возраста различных видов спорта. Возраст начала занятий видами спорта статистически не различался между хоккеистами 6 и 7 лет ( $p \leq 0,001$ ); футболистами и хоккеистами 6 лет ( $p \leq 0,01$ ), но дифференцирует футболистов 6 и 7 лет, равно и футболистов и хоккеистов 7 лет. Стаж спортивных занятий не имел статистических различий между группами разных возрастов каждого из видов спорта, но достоверно различался между футболистами и хоккеистами каждой из возрастных групп.

Таблица – Календарный возраст, возраст начала занятий и спортивный стаж в группах футболистов и хоккеистов

Показатель	Футбол				Хоккей			
	6 лет		7 лет		6 лет		7 лет	
	X	$\sigma$	X	$\sigma$	X	$\Sigma$	X	$\sigma$
Возраст, лет	6,10	0,29	6,96	0,22	5,95	0,25	7,02	0,20
Возраст начала занятий, лет	4,17	0,87	5,05	0,85	4,54	0,87	4,96	0,70
Стаж занятий, лет	1,93	0,86	1,91	0,87	1,44	0,86	2,06	0,71

Результаты исследования. Оценка частоты отклонений пространственного положения звеньев туловища и таза от физиологической



нормы позволила выявить основные тренды направленности изменений в состоянии осанки у юных спортсменов различных специализаций (рисунок).

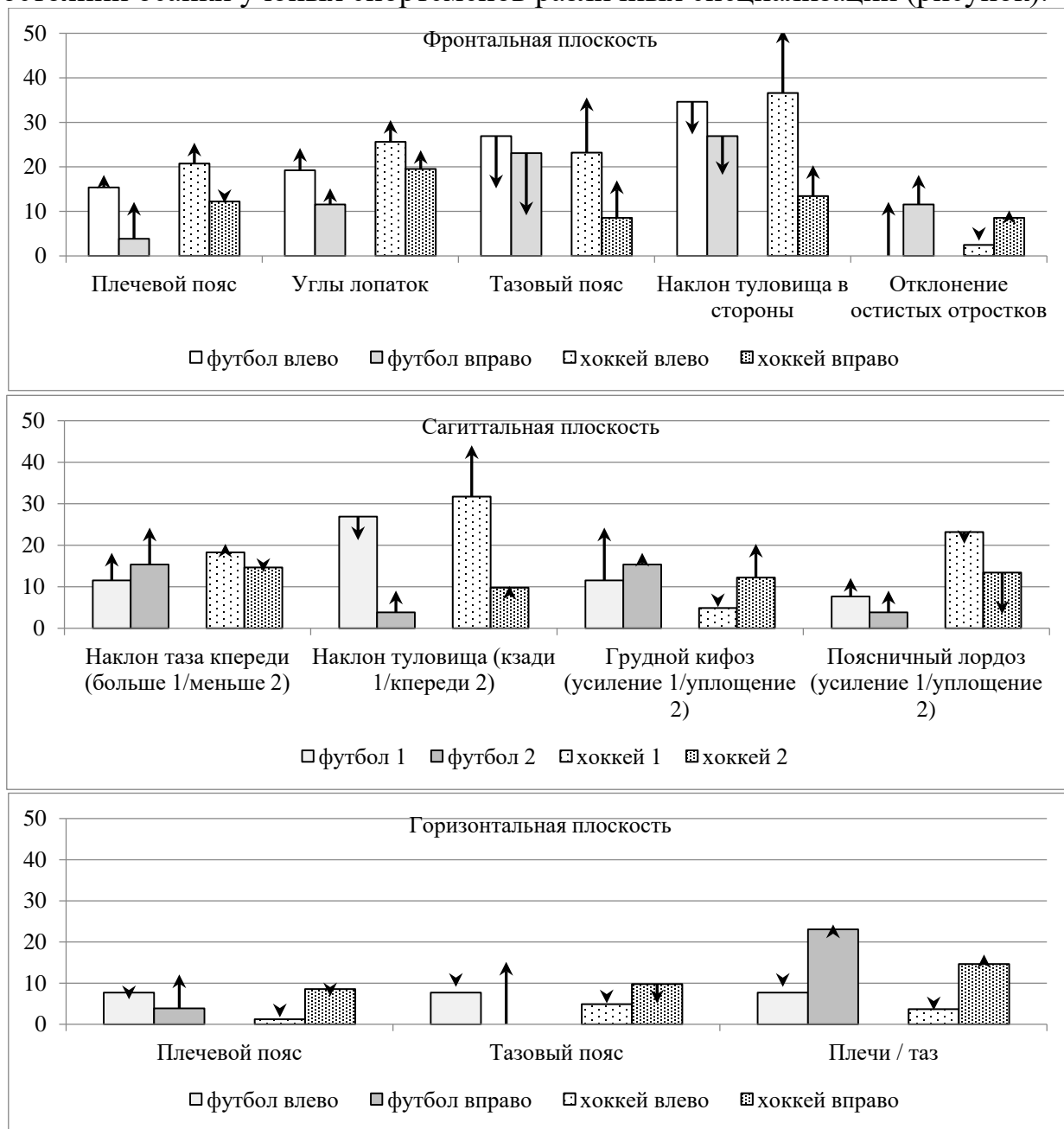


Рисунок – Частота отклонений пространственного положения звеньев туловища и таза во фронтальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях у юных футболистов и хоккеистов 6 (столбики) и 7 (стрелки) лет (%)

Отклонения звеньев туловища и таза в среднем равным образом представлены у детей, занимающихся футболом и хоккеем в 6 лет (26, 0 и 26,8 %), и, увеличиваясь, в 7 лет (31,4 и 31,3 %). Структура отклонений пространственного положения звеньев осанки имеет сходство и различие в группах разных видов спорта и возраста.

У 6-летних детей ведущие отклонения осанки затрагивают положение ее звеньев во фронтальной плоскости и для футболистов и для хоккеистов (34 и 34 %), в меньшей и разной мере – в сагиттальной (24 и 32 %), минимально и

также различно – в горизонтальной (20 и 14 %). Перекосы наиболее часто, но различно проявляются в наклоне туловища: равнозначный наклон и вправо и влево у представителей футбола (62 %) и приоритетный наклон влево у хоккеистов (50 %), что дополняется значимо более частым перекосом таза равно и вправо и влево у футболистов (50 %) по сравнению с преимущественно левосторонним – у хоккеистов (32 %); а также преобладанием у хоккеистов в 1,5–2 раза перекосов плеч и лопаток (33 и 45 %), в основном ориентированных влево у всех детей. Различия положения звеньев осанки в сагиттальной плоскости в основном касаются часто диагностируемым усилением (в основном) выраженности поясничного лордоза у хоккеистов (37 %), что в 3 раза реже отмечается у футболистов; наклоном туловища в основном кзади, что в 1,5 раза чаще встречается в группе хоккеистов (45 %), а также небольшим преимуществом отклонений в выраженности грудного кифоза среди футболистов (27 %), равно усиленном и уплощенном, по сравнению с более редким и преимущественно уплощенном у хоккеистов (17 %). Ротационные изменения звеньев осанки в этом возрасте мало выражены, носят в основном индивидуальный характер, существенно проявляясь интегративным скручиванием туловища относительно таза, чаще в 1,7 раза в группе футболистов (31 %).

Особенности осанки у юных спортсменов 7 лет также в первую очередь выявляют отклонения во фронтальной плоскости, менее выраженные у футболистов по сравнению с хоккеистов (34 и 46 %), в меньшей мере и уже равнозначно – в сагиттальной (35 и 35 %), минимально и с превалированием среди футболистов - в горизонтальной (25 и 13 %). Изменения в осанке у детей 7 лет с большими по развитию способностями к обучению и выполнению технических требований вида спорта демонстрируют усиление дифференцирующей направленности воздействия индикаторов. У футболистов по сравнению с хоккеистами это проявляется приоритетом формирования искривления позвоночника чаще в 2,2 раза; ротации плеч – в 2,2 раза; таза – в 2,4 раза и скручивания туловища относительно таза – в 1,6 раза; усиление грудного кифоза – в 1,8 раза. Для хоккеистов по сравнению с футболистами характерно преобладание вариантов перекоса таза (чаще в 2,2 раза), учащение наклона туловища влево и кзади в 1,6 и 1,8 раза. Наряду со специфическими проявлениями в трендах изменений, выделяются выраженность поясничного лордоза, наклон таза в сагиттальной плоскости, а также положение плеч и углов лопаток, равно возрастно представленные в группах юных спортсменов, что характерно и для детей, не занимающихся спортом [2, 4].

Заключение. Результаты исследования показывают основные тренды направлений функциональных изменений осанки детей 6 и 7 лет, занимающихся игровыми видами спорта с различной биомеханикой соревновательного движения. Специфика биомеханики основного соревновательного упражнения вида спорта оказывает избирательное влияние на формирование системы постуральных мышц, в большей мере проявляясь дисбалансом парных мышц и мышц антагонистов туловища, что усиливается от 6 до 7 лет, проявляясь преимущественным нарастанием отклонений

ротационного характера и усилением грудного кифоза при занятиях футболом; напротив, занятия хоккеем обуславливают формирование перекоса таза и наклона туловища, что отражает неравномерное и несбалансированное развитие постуральных мышц, создавая текущий риск травматизма и усиление нарушений развития опорно-двигательного аппарата. Возрастная лабильность и формирующийся статус системы постуральных мышц требуют постоянного применения в ранней спортивной подготовке упражнений, предупреждающих или минимизирующих формирование устойчивых паттернов костно-мышечной системы с отклонениями от физиологической нормы, ограничивающих специальную работоспособность по нездоровью на уровне квалифицированных спортсменов.

#### Список литературы:

1. Абрамова Т.Ф. Особенности пространственного положения туловища, таза и стоп у высококвалифицированных спортсменов мужчин различных видов спорта / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И.Кочеткова, В.А.Красников // Вестник спортивной науки. -2013. - №5. – С. 58-65.
2. Bićanin P. et al. Postural disorders in preschool children in relation to gender //FactaUniversitatis, Series: Physical Education and Sport. – 2017. – Т. 15. – №. 1. – С. 001-010
3. Côté, Jean & Horton, Sean & MacDonald, Dany & Wilkes, Scott. (2009). The Benefits of Sampling Sports During Childhood. *Physical & Health Education Journal*. 74. 6-11.
4. Daniusevičiūtė-Brazaitė L., Beistarytė R. Possible factors to pre-school children's irregular posture formation //Baltic journal of sport & health sciences. – 2020. – Т. 3. – №. 118. – С. 19-24.
5. Smucny M, Parikh SN, Pandya NK. Consequences of single sport specialization in the pediatric and adolescent athlete. *Orthop Clin North Am*. 2015 Apr;46(2):249-58. doi: 10.1016/j.ocl.2014.11.004. Epub 2014 Dec 19. PMID: 25771319.
6. Wiersma, W. (2000) *Research Methods in Education: An Introduction*. 7th Edition, Ally & Bacon, Boston, MA.

## МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ РИСКИ У СПОРТСМЕНОВ

**Ж.Б. Алдабергенова**

**Б.И. Кыдырбаев**

Центрально-Азиатский Инновационный университет,  
г. Шымкент, Казахстан

*Аннотация. Спортсмены могут быть подвержены рискам инфекционных заболеваний из-за интенсивных тренировок, активного участия в соревнованиях в тренировочных лагерях, что приводит к значительному физическому и эмоциональному стрессу. Решение медико-социальных рисков инфекционных заболеваний у спортсменов требует комплексного подхода, включая образование, профилактику и социальную поддержку как на уровне клубов и федераций, так и в обществе в целом.*

*Важно соблюдать профилактических меры среди спортсменов и следить за гигиеной, психической, проводить регулярные медицинские осмотры и вакцинаций, а так же информировать и освещать о вопросе риски здоровья спортсменов.*

*Командам поддержки спортсменов следует активно участвовать в обучении и информировании о способах профилактики инфекционных заболеваний. Важно создать атмосферу взаимной ответственности, где каждый член команды понимает значимость своих действий для здоровья других. Регулярные встречи для обсуждения здоровья и гигиены помогут укрепить эти принципы и сделать их неотъемлемой частью командной культуры.*

*Ключевые слова: медико-социальные риски, инфекционные заболевания, спортсмены, здоровье, профилактические меры, вакцинация, гигиена.*

Медико-социальные риски инфекционных заболеваний у спортсменов являются важной темой, касающейся как здоровья самих атлетов, так и общественного здоровья. Это основные аспекты, на которые стоит обратить внимание.

Спортсмены могут быть подвержены рискам инфекционных заболеваний из-за интенсивных тренировок, активного участия в соревнованиях в тренировочных лагерях, что приводит к значительному физическому и эмоциональному стрессу. В результате активных тренировок при контакте с оборудованием, спортивным инвентарем происходит повышенное потоотделение, которое может способствовать распространению инфекционных заболеваний (например, грипп, пневмония, кожные инфекции). Инфекционные заболевания могут снизить физическую работоспособность, оказать влияние на производительность и результативность спортсмена, замедлить восстановление после травм и увеличить время болезни, что негативно сказывается на его карьере и спортивных достижениях. Массовые заболевания в спортивных командах могут привести к отмене соревнований, что негативно сказывается на репутации клубов и лиг. Спортсмены, которые перенесли инфекционные заболевания, могут испытывать стигматизацию стресс, тревогу и депрессию, что также ухудшает общее состояние его здоровья

Таблица 1 – Пути передачи инфекций

Путь передачи	Семейство вирусов
Воздушно-капельный	вирусы гриппа, вирусы ОРВИ, вирус Эпштейн-Барра, некоторые энтеровирусы
Фекально-оральный	вирус гепатита А, Е, энтеровирусы
Контактный	вирус простого герпеса, контагиозный моллюск, папилломавирус
Трансплацентарный (от матери к плоду)	ВИЧ, цитомегаловирус, гепатит В, С, вирус герпеса
Трансмиссивный (через укусы насекомых)	желтая лихорадка, лихорадка Денге и другие геморрагические лихорадки
Инъекционный (через кровь)	ВИЧ, гепатит В, С и другие

Среди спортсменов распространены различные инфекционные заболевания, которые могут передаваться как в результате физической активности, так и в условиях групповых тренировок и соревнований. Вот некоторые из наиболее распространенных инфекций:

1. Респираторные инфекции:

Грипп: Поскольку спортсмены часто находятся в контакте друг с другом, риск заражения вирусом гриппа увеличивается.

Простуда: Вирусы простуды легко передаются в группе, особенно во время межсезонья.

Пневмония: Возникает как осложнение после респираторной инфекции.

2. Кожные инфекции:

Импетиго: Бактериальная инфекция, передающаяся через прямой контакт. Часто возникает у спортсменов, контактирующих друг с другом (например, в борьбе или единоборствах).

Грибковые инфекции (микозы): Такие как athlete's foot (грибок стопы) и дерматофитоз, распространенные среди спортсменов, особенно в условиях повышенной влажности.

Фолликулит: Воспаление волосяных фолликулов, может быть вызвано бактериями или грибами.

3. Инфекции, передающиеся через кровь:

Вирус гепатита В и С: Спортсмены, особенно контактных видов спорта, могут быть подвержены риску инфекций, передающихся через кровь.

ВИЧ: Хотя реже, но риск передачи также существует в результате травм.

4. Инфекции желудочно-кишечного тракта:

Норовирус: Может передаваться через загрязненную пищу или воду, а также через контакт с инфицированными людьми.

Сальмонелла: Часто возникает в результате плохой гигиенической практики при приготовлении пищи или употреблении недоваренных продуктов.

5. Гриппоподобные вирусные инфекции:

Вирусы, которыми можно заразиться во время поездок на соревнования или в спортлагеря, могут вызывать общее недомогание, температуру и другие симптомы.

## 6. Туберкулез:

Хотя это заболевание и не является специфическим для спортсменов, его распространение может быть выше в условиях, где спортсмены проводят много времени в закрытых помещениях.

## 7. Инфекции, связанные с вакцинами:

Спортсмены, которые не прошли вакцинацию, могут быть подвержены коклюшу, кори, краснухе и другим инфекциям, которые могли бы быть предотвращены прививками.

Основные направления профилактических мер: Вакцинация, Личная гигиена, Здоровое питание, Физическая активность и восстановление, Медицинский мониторинг, Работа с психологом и т.д. Необходимым является более глубокое рассмотрение основных профилактических мер.

1. Вакцинация – Регулярная вакцинация против инфекционных заболеваний (грипп, гепатиты, COVID-19 и др.) помогает снизить риск заболевания и распространения инфекций.

2. Личная гигиена – Обучение спортсменов основам личной гигиены, включая мытье рук, использование индивидуальных средств гигиены, обработку ран и порезов.

3. Здоровое питание – Сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами, поддерживает иммунную систему и общее здоровье спортсменов.

4. Физическая активность и восстановление – Оптимальные тренировки и программы восстановления помогают предотвратить переутомление и травмы. При этом важно учитывать время на отдых, сон и восстановление.

5. Медицинский мониторинг – Регулярные медицинские осмотры, включая проверку на хронические заболевания и инфекционные болезни, позволяют своевременно выявлять и устранять проблемы со здоровьем.

6. Обучение и информирование – Просвещение спортсменов и тренеров о рисках заболеваний и способах их предотвращения помогает создать культуру здоровья в спортивной команде.

7. Работа с психологом – Психологическая поддержка помогает справляться со стрессом и тревогой, что, в свою очередь, может снижать риск заболеваний, связанных с психоэмоциональным состоянием.

8. Профилактика травм – Правильная техника выполнения упражнений, использование защитного снаряжения и соблюдение правил безопасности на тренировках и соревнованиях помогают предотвратить травмы.

9. Снижение риска инфекций – Избегать совместного использования личных вещей (полотенец, маты, обувь) и проводить регулярную дезинфекцию оборудования и помещений.

10. Участие в спортивных мероприятиях – Принятие мер предосторожности на соревнованиях (например, соблюдение дистанции, использование масок в условиях эпидемий) может помочь снизить риск заболеваний.



Рисунок 1 – Способы снижения риска возникновения заболеваний у спортсменов

Эти меры помогают минимизировать риски и обеспечивают здоровье спортсменов, что также влияет на их результаты и карьеру.

**Заключение.** Решение медико-социальных рисков инфекционных заболеваний у спортсменов требует комплексного подхода, включая образование, профилактику и социальную поддержку как на уровне клубов и федераций, так и в обществе в целом.

Важно соблюдать профилактических меры среди спортсменов и следить за гигиеной, психической, проводить регулярные медицинские осмотры и вакцинаций, а так же информировать и освещать о вопросе риски здоровья спортсменов.

Командам поддержки спортсменов следует активно участвовать в обучении и информировании о способах профилактики инфекционных заболеваний. Важно создать атмосферу взаимной ответственности, где каждый член команды понимает значимость своих действий для здоровья других. Регулярные встречи для обсуждения здоровья и гигиены помогут укрепить эти принципы и сделать их неотъемлемой частью командной культуры.

Нельзя забывать и о важности психологической поддержки спортсменов. Стресс может ослабить иммунную систему, поэтому создание комфортной и поддерживающей атмосферы является ключевым аспектом в снижении риска инфекционных заболеваний. Разработка индивидуальных планов по

управлению стрессом, включая релаксацию, медитацию и другие методы, поможет спортсменам справиться с нагрузками, связанными с тренировками и соревнованиями.

Соблюдение этих рекомендаций может значительно снизить риск инфекционных заболеваний и повысить общую эффективность команды, что является важным фактором на пути к спортивным достижениям.

#### Список литературы:

1. Швелнус М., Солигард Т., Алонсо Д.М., Бар Р, Бюджетт Р. и Энгебретсен Л. (2016) Какое значение заболеваний превышает допустимую норму? (Часть 2) Консенсусное заявление Международного олимпийского комитета о нагрузках в спорте и риске инфекционных заболеваний. 2016 год-205с.
2. Глисон М. и Уолш Н. Экспертное заключение по физическим упражнениям, иммунитету и инфекциям. Журнал спортивных наук 2012год - 321с.
3. Лисицын Ю. П. Социальная гигиена и организация здравоохранения. Проблемные лекции: Учебное пособие. — М.: Медицина, 2019 год -150с.
4. Лобзин Ю.В. с соавт. Инфекционные болезни. Справочник для всех. - СПб, 2007 год- 200с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Academia, 2017 год -160с.



## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗАХ

Ю.Р. Александрова

М.Е. Гуртова

Альметьевский государственный технологический университет «Высшая школа нефти»,  
г. Альметьевск, Республика Татарстан

*Аннотация.* В статье рассматриваются проблемы современной системы преподавания предмета «Физическая культура» в вузах. Особое внимание уделяется низкой мотивации студентов в изучении данного предмета, а также поиску эффективных способов повышения заинтересованности обучающихся за счет совершенствования физкультурно-оздоровительных технологий.

*Ключевые слова:* физическая культура в вузах, педагогика высшей школы, современные физкультурно-оздоровительные технологии, личностно-ориентированный подход, здоровый образ жизни студентов.

Современные условия окружающей действительности существенно влияют на стиль и ритм жизни человека. Стремительное развитие научно-технического прогресса и повышенная цифровизация сегодня приводят к доминированию среди молодежи сидячего образа жизни, отрицательно сказывающегося на двигательной активности и физическом развитии молодого поколения. К сожалению, студенческая молодежь – самый многочисленный и перспективный слой нашего общества, также затронута негативным воздействием процессов компьютеризации всех сфер жизни. В подобных условиях обостряется необходимость комплексного оздоровления обучающихся вузов, в первую очередь, за счет повышения двигательной активности.

Несмотря на то, что во всех вузах нашей страны, предмет «Физическая культура и спорт» является обязательным для обучающихся по любым направлениям профессиональной подготовки, реальная ситуация сегодня такова: в рамках образовательной программы вуза решить широкий комплекс проблем становится возможным лишь в том случае, если предоставить студентам необходимые условия для комфортного процесса физического развития.

В первую очередь, следует говорить о чрезвычайно низком уровне мотивации среди обучающихся к освоению данной дисциплины. Многие студенты после окончания школы стремятся посвятить свое время и свои силы выбранному профилю обучения, в то время как предмет «Физическая культура и спорт» воспринимается ими как нечто второстепенное, ненужное и зачастую, даже мешающее основной учебе. Как справедливо отмечает В.А. Мильхин, одной из причин низкой заинтересованности студентов к предмету «Физическая культура и спорт» является комплекс противоречий, возникающий «в результате несоответствия личностных интересов и учебной программой, где виды спортивной деятельности в большинстве случаев не удовлетворяют современным запросам молодежи» [3, с. 23].

Для того, чтобы найти наиболее эффективные пути решения имеющихся в современной образовательной программе проблем, целесообразно обозначить ключевые задачи и цели самого предмета «Физическая культура и спорт». Компонент «культура» в названии данной дисциплины указывает на соотнесенность с общей культурой человечества и, как следствие, с повышенной социальной значимостью. Физкультура представляет собой одновременно «специально направленный процесс физического совершенствования людей и результат человеческой деятельности по формированию физической готовности к социальной и профессиональной деятельности [1, с. 12].

На всех этапах образовательного пути человека физическая культура является центральным фактором положительного воздействия на развитие его биологических качеств. В результате регулярных занятий спортом у обучающихся не только совершенствуются физические возможности и улучшаются показатели здоровья, но и развиваются психофизические качества, необходимые для успешного усвоения других учебных предметов.

В условиях обучения в высшем учебном заведении физическая культура приобретает не меньшую значимость, чем в школьном образовании для растущего организма ребенка. Пребывание в вузе всегда сопровождается повышенными интеллектуальными и психоэмоциональными нагрузками, справиться с которыми помогает именно физическая активность. Более того, возрастной период от 17 до 25 лет характеризуется «динамикой определенных морфофункциональных показателей, оценка которых имеет важное диагностическое значение» [2, с. 45], иными словами, студенческая молодежь находится на завершающем этапе онтогенеза, который впоследствии предопределяет их состояние здоровья в целом.

Как показывает практика преподавания физкультуры в вузе, главной проблемой является непонимание студентами значимости предмета для их здоровья и качества образа жизни в целом. Более того, согласно статистическим данным ежегодно каждый пятнадцатый студент имеет медицинские противопоказания к занятию физкультурой, между тем как состояние здоровья таких обучающихся вполне позволяет заниматься умеренными и грамотно подобранными физическими нагрузками [3, с. 24].

Сложившаяся на сегодняшний день картина указывает на необходимость совершенствования физкультурно-оздоровительных технологий в современных вузах за счет пересмотра традиционных методов преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт».

Качественный прорыв в решении обозначенной проблемы, без сомнения, произошел в нашем вузе за счет реорганизации спортивного оборудования и создания такого образовательного пространства, в котором занятия физкультурой будут соответствовать интересам и образу жизни современной молодежи: новые тренажеры, беговые дорожки, просторные залы для йоги и пилатеса, душевые комнаты и места для отдыха – другими словами, установка спортивного инвентаря, который встречается в современных фитнес-клубах.

Техническая сторона данной проблемы напрямую опирается в необходимость расширения материальной поддержки многих вузов, но даже и

без подобной реорганизации могут быть предприняты ценные педагогические меры, способные повысить уровень мотивации студентов к занятию физкультурой. Широким дидактическим потенциалом, на наш взгляд, обладает личностно-ориентированный подход к преподаванию, который активно применяется в основной системе обучения АГТУ ВШН. Реализация данного подхода предполагает многостороннюю диагностику физических качеств и личностных интересов обучающихся, а также последующее построение такой программы обучения, которая будет учитывать увлечения и возможности каждого отдельного студента.

Практика реализации личностно-ориентированного обучения в преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» может представлять собой создание отдельных спортивных секций, в которых будут объединяться обучающиеся со схожими интересами и физическими возможностями. Комплекс оздоровительных мероприятий в таком случае тоже будет сугубо индивидуальным.

Нельзя отрицать также тот факт, что студенты должны быть вовлечены и заинтересованы в своем физическом развитии с первых дней обучения в вузе. Для этого, мотивация обучающихся должна выстраиваться не вокруг хороших оценок и зачетов, а на основе личностного интереса, удовольствия, стремления ощущать себя частью спортивного вузовского сообщества. Подобная физическая рекреация подразумевает, что «активная физическая нагрузка участников проходит на фоне радости от общения, движения, доступности участия в различных соревнованиях, конкурсах на базе активного отдыха легкой и непринужденной обстановки» [1, с. 13].

Таки образом, современная система преподавания предмета «Физическая культура и спорт» в вузе требует осуществления технологического и методологического реформирования за счет совершенствования физкультурно-оздоровительных технологий, учитывающих специфику высокой цифровизации современной жизни, а также ориентированных на личностные интересы, физические способности и потребности обучающихся.

#### Список литературы:

1. Агеевец А.В., Ефимов-Комаров В.Ю., Ефимова-Комарова Л.Б., Куликов М.Л., Пучкова М.В. Физическая культура в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 11-19.
2. Булыга В.В., Шебеко Л.Л., Курчинский Н.Г. Анализ динамики морфофункциональных показателей физического развития студентов за период обучения в вузе // Вестник спортивной науки. – 2024. – № 1. – С. 44-51.
3. Мильхин В.А. Медико-биологические проблемы совершенствования физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура и состояние здоровья на примере студентов АлтГУ // Ukrainian Journal of Ecology. – 2015. – С. 22-30.

## СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ МЕТОДОЛОГИЯ АНАЛИЗА ТРАВМАТИЗМА СРЕДИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

А.С. Аль-Джабери

SPIN-код: 3280-7102

ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет  
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина», г. Екатеринбург, Россия

## SYSTEMATIC METHODOLOGY FOR ANALYZING INJURY INCIDENCE IN YOUTH FOOTBALL PLAYERS

A.S. Al-Jaberi

Postgraduate student of the Institute of Physical Culture Sports and Youth Policy  
Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. El'tsin, Ekaterinburg, Russia

*Аннотация. Для повышения эффективности стратегий профилактики травм у юных футболистов исследователи стремятся разработать точные и систематические методы идентификации наиболее распространенных анатомических мест повреждений в зависимости от возраста и уровня соревнований. Эти данные позволят экспертам и специалистам разработать целенаправленные меры воздействия, обеспечивая принятие основанных на доказательствах решений относительно приоритизации конкретных анатомических частей для усилий по профилактике травм.*

*Annotation. To enhance the effectiveness of injury prevention strategies in youth football players, researchers are seeking accurate, systematic methods to identify the most common anatomical injury sites based on age and competitive level. This data will inform the development of targeted interventions by experts and specialists, enabling evidence-based decision-making regarding the prioritization of specific anatomical parts for injury prevention efforts.*

*Ключевые слова: спортивные травмы, частота травм, профилактика, превентивные стратегии, футбол, юные футболисты.*

*Keywords: sports injuries, injury rate, prevention, preventive strategies, football, youth football players.*

A big count FIFA study indicates that football is one of the most globally popular sports among both adults and youth. However, this popularity comes at a significant physical cost. Epidemiological research on youth football reveals that injuries are a common occurrence in this sport. [5] Sports-related injuries, characterized by physical pain and a potential disruption of athletic performance and career trajectory, pose significant challenges for athletes, coaches, and medical professionals. [1] The etiology of injuries in youth football is multifactorial, with numerous contributing factors. [3] However, evidence-based preventive strategies can significantly reduce the risk of injury in this population. [2] Through the implementation of targeted preventive interventions, the incidence of injuries among youth athletes can be significantly reduced, thereby fostering optimal health, physical development, and skill acquisition. Despite the variability in injury characteristics, severity, and frequency among youth footballers, effective injury prevention strategies necessitate a targeted approach focusing on the anatomical structures most vulnerable to injury. This requires a detailed understanding of the specific risks

associated with different playing positions and techniques. To enhance the effectiveness of injury prevention strategies in youth football players, researchers are seeking accurate, systematic methods to identify the most common anatomical injury sites based on age and competitive level. This data will inform the development of targeted interventions by experts and specialists, enabling evidence-based decision-making regarding the prioritization of specific anatomical parts for injury prevention efforts.

**Objective.** To establish a standardized methodology for identifying the most prevalent anatomical injury sites among youth football players during the specialized training phase.

**Methods.** The study was conducted in adherence to the ethical principles outlined in the Declaration of Helsinki, a foundational document governing biomedical research involving human subjects. In developing the injury questionnaires for youth football players and the expert questionnaire, the IOC Consensus Statement on Methods for Recording and Reporting Epidemiological Data on Injuries and Diseases in Sports 2020 was observed. This guideline was adopted to enhance the consistency of injury definitions and methodologies used in epidemiological studies, thereby facilitating the comparability of data across research. Based on this consensus, a registrable injury was defined for the present study. The injury was defined in the present study as football-related injuries sustained during training and competition within a single season.

**Participants.** The study included 54 male football players (age:  $15.69 \pm 1.44$  years, height:  $174.22 \pm 8.12$  cm, body weight:  $62.34 \pm 8.67$  kg), participants of the Youth Football League (YFL-2/3) "Volga". In addition, 23 experts (age:  $47.19 \pm 3.21$  years, experience:  $16.52 \pm 4.11$  years). Football players train on the basis of the federal state budgetary organization GAU TO «ACADEMY of FC URAL».

Three systematic analyses were conducted to investigate the prevalence of sports injuries among youth football players during the preparation period (January) of their sports specialization stage. These methods allowed for a comprehensive analysis of injury patterns.

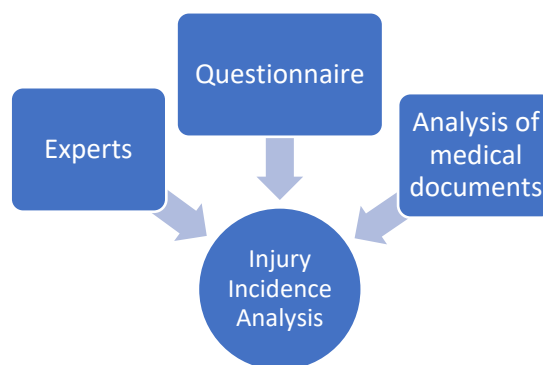


Figure No. (1) a conceptual model of the methodological methods that were used to determine the most widespread anatomical places of injury occurrence among youth football players at the stage of sports specialization

**Questionnaire.** A standardized questionnaire was developed to systematically record injuries among youth football players from the players' perspective. The

questionnaire was designed to capture injury details, including the nature of the injury and anatomical location. Based on the study's definition of injury, the questionnaire included 13 questions with 44 sub-questions, all in a closed-format.

Experts. To rigorously assess the consensus among experts regarding the most prevalent injuries in youth football players, a 14-item questionnaire was developed. Thirteen items employed a closed-ended format, while one item allowed for open-ended responses to facilitate a more nuanced exploration of expert perspectives.

Analysis of medical documents. Injuries eligible for inclusion in the official medical records and documents of the Academy typically involve significant tissue damage, requiring surgical intervention or extended periods of absence from training. However, a substantial number of injuries may not meet these registration criteria or, despite meeting them, are not reported by either medical professionals or athletes.

Each of the three study methods was subjected to the criteria for recording injuries depending on the definition of injury in the study.

Statistical Analysis. Statistical analysis of the data was performed using Microsoft Excel 2010.

### Results.

Table presents a comparative analysis of three methodological approaches used to investigate youth football injuries during the sport specialization phase.

№	Anatomical location	Method	Indicators	
			Redundancy	%
1	Ankle joint	Analysis of medical documents (N=54)	14	25.9
		Questionnaire (N=54)	21	38.8
		Experts (N=23)	11	47.8
2	Hamstrung	Analysis of medical documents (N=54)	9	16.6
		Questionnaire (N=54)	13	24.07
		Experts (N=23)	8	34.7
3	Quadriceps femoris	Analysis of medical documents (N=54)	11	20.3
		Questionnaire (N=54)	16	29.6
		Experts (N=23)	6	26.08
4	Knee joint	Analysis of medical documents (N=54)	17	31.4
		Questionnaire (N=54)	12	22.2
		Experts (N=23)	19	82.6
5	Adductor	Analysis of medical documents (N=54)	9	16.6
		Questionnaire (N=54)	14	25.9
		Experts (N=23)	16	69.5
6	Metatarsal	Analysis of medical documents (N=54)	7	12.9
		Questionnaire (N=54)	7	12.9
		Experts (N=23)	5	21.7
7	Hip	Analysis of medical documents (N=54)	13	24.07
		Questionnaire (N=54)	6	11.1
		Experts (N=23)	4	17.3

Analysis of medical records from the Academy revealed that knee joint injuries were the most common type of injury among youth football players, accounting for 31.4% of all cases. Ankle joint injuries followed with a prevalence of 25.9%. Metatarsal injuries, which are likely indicative of stress fractures, were the least frequent, representing 12.9% of the total injuries (7). While the most prevalent

injuries according to the questionnaire are ankle joint injuries, affecting 38.8% of athletes. Adductor muscle injuries were the second most prevalent, occurring in 25.9% of athletes. Hip joint injuries were the least common, affecting only 11.1% of athletes. Expert analysis identified knee joint injuries as the most prevalent among youth football players during the sport specialization phase in football academies, with a selection rate of 82.08%. Adductor muscle injuries followed with a selection rate of 69.5%, while hip joint injuries were the least reported, selected by only 17.3% of experts.

The findings presented by specialists in their practical experience and work with elite youth football athletes highlight a growing need for careful monitoring of training intensity and risk factors for injury in this age group. The increasing demands of competitive football, particularly in elite academies, necessitate a nuanced approach to injury prevention. While the injury profile of male youth football players may serve as a general reference, it is essential to recognize the individual variations in anatomical, hormonal, and musculoskeletal factors that can influence injury risk. Given the distinct injury patterns, proportions, and mechanisms observed in this group, preventive interventions should be tailored to address these specific vulnerabilities.[4] Existing evidence suggests that participation in organized football at different levels is associated with distinct injury patterns within a study group. However, injury trends are not uniform throughout adolescence, as age and competitive level influence the frequency, type, and location of injuries. To minimize the incidence and impact of injuries, preventive measures should be tailored to the specific developmental stage and competitive demands of adolescent athletes.

**Conclusions.** The analytical methodological disparities among the three methods may pertain to the identification of anatomically vulnerable parts in at-risk youth footballers, irrespective of the overall incidence of injury. This is essential for the implementation of targeted preventive measures and the reduction of injury risk.

#### References:

1. Laurel D., Castagno C.J., Ciara C., Gontre G., Weiss M. Impact of Traumatic Sports Injury on an Athlete's Psychological Wellbeing, Adherence to Sport and Athletic Identity // *Journal of Sports Medicine and Therapy*. 2023. Vol. 8(3). P. 36-46.
2. Obërtinca R., Meha R., Hoxha I., Shabani B., Meyer T., Aus der Fünten K. Efficacy of a new injury prevention programme (FUNBALL) in young male football (soccer) players: a cluster-randomised controlled trial // *British Journal of Sports Medicine*. 2024. Vol. 58(10). P. 548-555.
3. Owoeye O.B.A., VanderWey M.J., Pike I. Reducing Injuries in Soccer (Football): an Umbrella Review of Best Evidence Across the Epidemiological Framework for Prevention // *Sports Medicine*. 2020. Vol. 6(1). P. 46.
4. Ramos A.P., de Mesquita R.S., Migliorini F., Maffulli N., Okubo R. FIFA 11+ KIDS in the prevention of soccer injuries in children: a systematic review // *Journal Orthopaedic Research | Orthopaedic Research Society*. 2024. Vol. 19(1). P. 413.
5. Ruf L., Altmann S., Graf F., Romeike C., Wirths C., Wohak O., Härtel S. Injury incidence, severity, and burden in elite youth soccer players - A 3-year prospective study. *Journal of science and medicine in sport // Journal of science and medicine in sport*. 2022. Vol. 25(9). P. 737-742.

## ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЦА К СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 6–7 ЛЕТ

**Т.В. Балабохина**

SPIN-код: 3909-7860

**Т.Ф. Абрамова**

SPIN-код: 9609-8983

**Н.М. Якутович**

SPIN-код: 4890-6241

ФГБУ Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ВНИИФК),  
г. Москва, Россия

*Аннотация. Лонгитудинальное исследование, проведенное с участием 6–7-летних хоккеистов, показало, что форсирование спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе приводит к повышению функционального напряжения механизмов адаптации и развитию вегетативных дисрегуляций: при двукратном превышении рекомендуемого объема тренировочной нагрузки у 6-летних хоккеистов в 18,5 % случаях, при трехкратном у 7-летних спортсменов – в 45,5 %. Завершение годовичного тренировочного цикла формирует риск повышения систолического артериального давления и ортостатической неустойчивости.*

*Ключевые слова: юные спортсмены, хоккеисты, адаптация, тип вегетативной регуляции, систематическая мышечная деятельность, тренировочная нагрузка.*

Спортивно-оздоровительный этап многолетней спортивной подготовки подразумевает всестороннее гармоничное развитие физических способностей и оздоровление организма ребенка [А.В. Власов, 2019]. Однако, в ряде видов спорта, в том числе и в хоккее, на этом этапе наблюдается форсирование спортивной подготовки [В. Платонов, 2013; В.К. Райков, 2022], которое, с одной стороны, способствует более быстрому развитию адаптационных изменений, а с другой, – может привести не только к снижению приспособительных возможностей растущего организма, но и к срыву механизмов адаптации. В этой связи контроль функционального состояния организма юных спортсменов может способствовать раннему выявлению переутомления и возможных нарушений в деятельности сердечно-сосудистой (ССС) и вегетативной нервной (ВНС) систем, во многом определяющих адаптационно-резервные возможности организма.

Цель исследования: выявить особенности адаптации ССС и вегетативной регуляции деятельности сердца к систематической мышечной деятельности у юных хоккеистов 6–7 лет.

В лонгитудинальном исследовании приняли участие 49 мальчиков 2017 г.р. (старшая группа, n=22) и 2018 г.р. (младшая группа, n=27), обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «хоккей», у которых трижды (в январе, мае и августе 2024г.) была проведена оценка функционального состояния организма с регистрацией частоты сердечных



сокращений (ЧСС), систолического (САД), диастолического (ДАД), пульсового (ПД) давления и ритмокардиограммы в положении лежа, а также активная ортостатическая проба (АОП) [Г.А. Макарова, 2003]. Характеристика исследуемых групп на каждом из этапов обследования приведена в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика групп юных хоккеистов

Показатель	Младшая группа, n=27			Старшая группа, n=22		
	январь	май	август	январь	май	август
Возраст (лет)	5,7±0,3	6,0±0,3	6,3±0,3	6,8±0,2	7,1±0,2	7,4±0,2
Спорт. стаж (лет)	1,2±0,8	1,6±0,8	1,8±0,8	1,8±0,7	2,1±0,7	2,4±0,7
Организованная тренировочная нагрузка (часов в неделю)	8,25	8,25	9,25	9,5	9,5	17,0
Суммарная тренировочная нагрузка (часов в неделю)	10,3±2,2	10,3±1,9	11,6±3,7	11,8±3,3	10,7±2,5	17,9±1,4

Суммарная тренировочная нагрузка рассчитывалась на основании анкетного опроса родителей с учетом организованных тренировочных занятий (занятия на льду, занятия по общей физической подготовке), дополнительных индивидуальных тренировок («подкатки», бросковые тренировки) и занятий иным видом спорта (при наличии) и значительно превышала рекомендуемый федеральным стандартом по виду спорта «хоккей» объем недельной нагрузки для этапа начальной подготовки (4,5–6 часов).

Обследование проводилось в утренние часы. Регистрация ритмокардиограммы осуществлялась с помощью многофункционального диагностического комплекса «Омега диагностика» версия 2.5.9 (ООО «НПФ «Динамика», г. Санкт-Петербург) во II стандартном отведении при стандартной, в соответствии с программным обеспечением, фильтрации кардиоинтервалов, короткими записями (300 интервалов R-R). Регистрировались общепринятые показатели статистического и спектрального анализа ВСР, типы вегетативной регуляции (ВР) определяли по методике Н.И. Шлык [Н.И. Шлык, 2009]. Оценку значений ЧСС и АД проводили в соответствии с Методическими рекомендациями МР ФМБА России [2019]. Статистическую обработку проводили с помощью программного пакета STATISTICA 12.0.

Исследование показало, что хоккеистам свойственна нормальная и сниженная относительно возрастной нормы ЧСС (лежа) и нормальные значения САД, ДАД и ПД на всех этапах наблюдения (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели ССС юных хоккеистов

Показатель	Младшая группа, n=27			Старшая группа, n=22		
	январь	май	август	январь	май	август
ЧСС лежа, уд/мин	84,6±8,5	80,0±6,7*	75,6±6,6*	77,0±8,0	74,9±6,7	75,6±6,4
ЧСС стоя, уд/мин	91,5±8,6	89,0±8,3	85,7±9,6	84,0±9,3	81,6±9,1	87,2±8,9
Прирост ЧСС, уд/мин	6,8±5,4	9,0±6,3	10,1±6,3	7,0±4,2	6,7±6,0	11,6±5,8*
САД, мм рт.ст.	95,3±4,6	97,0±4,9	95,0±5,6	97,8±6,1	100,1±3,9*	98,3±5,3
ДАД, мм рт.ст.	60,6±4,7	61,3±4,6	58,1±4,7	61,9±4,7	61,1±5,0	61,0±4,6
ПД, мм рт.ст.	34,6±5,5	35,7±6,1	36,5±6,3	35,9±6,7	39,0±6,0	37,2±4,8

Примечание: \* – достоверно ( $p<0,05$ ) по сравнению с первым обследованием

Наиболее значимые изменения у хоккеистов младшей группы касались существенного направленного снижения ЧСС в положении лежа (на 10,6 %,  $p<0,05$ ), что обычно рассматривается как эффект экономизации деятельности сердца в покое. У спортсменов старшей группы наиболее существенным являлось увеличение прироста ЧСС в АОП (на 65,7%,  $p=0,02$ ) на фоне отчетливой тенденции к повышению ЧСС на первой минуте ортостаза (на 3,9 %,  $p=0,08$ ), что свидетельствовало о более напряженной адаптации организма на момент третьего обследования. Следует отметить, что в группе старших спортсменов при втором обследовании, проведенном в конце годового цикла подготовки, регистрировались более высокие ( $p=0,03$ ) значения САД, в 100 % случаев не выходящие за границы возрастной нормы, при аналогичной тенденции в младшей группе.

При анализе вариантов ЧСС (таблица 3) в младшей группе хоккеистов выявлен рост случаев умеренной (с 29,6 % до 55,5 %) и выраженной (с 7,4 % до 22,2 %) брадикардии на фоне снижения числа детей с нормальной частотой сердцебиения (с 59,3 % до 22,2 %).

Таблица 3 – Оценка показателей ССС юных хоккеистов (%)

Вариант оценки	Младшая группа, n=27			Старшая группа, n=22		
	январь	май	август	январь	май	август
ЧСС в положении лежа						
Умеренная тахикардия	3,7	-	-	-	-	-
Нормокардия	59,3	51,8	22,2	18,2	27,3	45,5
Умеренная брадикардия	29,6	44,4	55,5	68,2	54,5	36,4
Выраженная брадикардия	7,4	3,7	22,2	13,6	18,2	18,2
Реакция ССС при АОП						
Отлично	66,7	63,0	48,1	77,3	59,1	36,4
Хорошо	22,2	22,2	37,0	18,2	18,2	45,5
Удовлетворительно	3,7	7,4	3,7	-	9,1	18,2
Неудовлетворительно	7,4	7,4	7,4	4,5	13,6	-

В старшей группе, напротив, увеличилось число мальчиков с нормокардией (с 18,2 % до 45,5 %) за счет уменьшения частоты встречаемости умеренной брадикардии (с 68,2 % до 36,4 %). Но следует подчеркнуть, что к третьему обследованию 45,5 % спортсменов стали относиться к более старшей возрастной группе с более низкими значениями диапазона нормы ЧСС (75–95 уд/мин для детей 8–11 лет).

АОП показала, что в обеих группах преобладала отличная и хорошая реакция ССС на ортостаз, более стабильно проявляющаяся в младшей группе (в 85,2–88,9 % случаев) при единичных удовлетворительных и неудовлетворительных оценках (11,1–14,8%). В старшей группе число неоптимальных реакций, напротив, возросло с 4,5 % до 22,7 % к концу годового тренировочного цикла (май).

На основании анализа ВСР у юных спортсменов был определен тип ВР (таблица 4).

Таблица 4 – Характеристика вегетативной регуляции юных хоккеистов, (%)

Тип ВР (по Н.И. Шлык)	Младшая группа, n=27			Старшая группа, n=22		
	январь	май	август	январь	май	август
Тип вегетативной регуляции						
I тип	33,3	18,5	18,5	18,2	4,5	22,7
II тип	11,1	3,7	-	4,5	9,1	4,5
III тип	44,4	66,7	51,9	68,2	68,2	45,5
IV тип	11,1	11,1	29,6	9,1	18,2	27,3

Обращает на себя внимание прогрессивное увеличение числа детей с IV типом ВР (выраженное преобладание автономной регуляции), который у юных спортсменов указывает на ускоренный, нерациональный путь адаптации сердца к физическим нагрузкам, превышающим функциональные возможности организма [Н.И. Шлык, 2009]. При этом в младшей группе резкое увеличение количества спортсменов с выраженным доминированием автономной регуляции (IV тип) наблюдалось на фоне уменьшения числа случаев умеренного (I тип, с 33,3% до 18,5%) и выраженного (II тип, с 11,1% до 0) доминирования центральной регуляции и роста количества детей, имеющих оптимальный тип ВР с умеренным преобладанием автономной регуляции (III тип, с 44,4% до 51,9%), что свидетельствовало об адекватности применяемых физических нагрузок адаптационным возможностям организма большинства занимающихся.

В старшей группе начало нового годового тренировочного цикла с резким увеличением объема и интенсивности тренировочной нагрузки (август) у 3-х человек привело к росту напряжения регуляторных систем (переход из III в I тип ВР), у 3-х – к развитию вегетативной дисрегуляции (IV тип) с возможным перенапряжением сердца при сохранении ранее выявленных дисрегуляторных типов ВР (II и IV типы) у 4-х хоккеистов, что в 45,5% случаев указывает на дизадаптацию к физическим нагрузкам, значительно превышающим рекомендуемые возрастные нормативы.

Таким образом, особенности адаптации организма юных спортсменов к систематической мышечной деятельности существенным образом определяются объемом тренировочной нагрузки. Двухкратное превышение рекомендуемого объема тренировочной нагрузки прогнозирует нарушение вегетативной регуляции деятельности сердца в 18,5 % случаях 6-летних хоккеистов, тогда как трехкратное – в 45,5 % у 7-летних спортсменов. Завершение годового тренировочного цикла формирует риск повышения САД и ортостатической неустойчивости.

Проведенное исследование наглядно продемонстрировало, что форсирование спортивной подготовки у детей уже на спортивно-оздоровительном этапе приводит к повышению функционального напряжения механизмов адаптации и увеличению числа вегетативных дизрегуляций. Это определяет необходимость жесткой регламентации требований к объему и содержанию подготовки при учете индивидуальных особенностей развития систем обеспечения мышечной деятельности.

#### Список литературы:

1. Власов А.В., Шарыгина И.Т. Организация и управление тренировочным процессом на спортивно-оздоровительном этапе (на примере хоккея с шайбой) // Научные исследования и современное образование. 2019. С. 123-124.
2. Платонов В., Большакова И. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры // Наука в олимпийском спорте. 2013. №. 2. С. 37-42.
3. Райков В.К., Фатеева О.А. Причины и последствия форсированной подготовки в детско-юношеском спорте (поиск ресурсов в рамках экспериментальной площадки). 2022. URL:[https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-06/no1\\_23-27\\_raykov\\_fateeva\\_prichiny\\_i\\_posledstviya\\_forsirovannoy\\_podgotovki\\_v\\_detsko-yunosheskom\\_sporte.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-06/no1_23-27_raykov_fateeva_prichiny_i_posledstviya_forsirovannoy_podgotovki_v_detsko-yunosheskom_sporte.pdf) (дата обращения: 20.09.2024) .
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.
5. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография. Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2009. 259 с.
6. Методические рекомендации по критериям допуска несовершеннолетних спортсменов к тренировкам и спортивным соревнованиям в соответствии с видом спорта, спортивной дисциплиной, полом и возрастом при заболеваниях, патологических состояниях и отклонениях со стороны сердечно-сосудистой системы: Методические рекомендации МР ФМБА России. М., 2019. 114 с.

## НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТУРАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ

**Е.М. Бердичевская**

SPIN- код: 7130-7503

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

*Аннотация. В работе обсуждаются нейрофизиологические аспекты постурального контроля имитационной стойки гребца на каноэ. Одновременно регистрировали двухплатформенную стабิโลграмму и телеметрическую электроэнцефалограмму у 16 квалифицированных каноистов-«левостоечников» и 20 нетренированных сверстников с преимущественно левым индивидуальным сенсомоторным профилем. Выполнено 3 теста: «Ромберга» (с открытыми и закрытыми глазами) и «Мишень». Установлено, что нейрофизиологическая организация системы постурального контроля динамична, зависит от сложности задания, визуализации и тренированности.*

*Ключевые слова: квалифицированные гребцы – «левостоечники» на каноэ, двухплатформенная стабิโลграфия, телеметрическая электроэнцефалография, имитационная стойка каноиста.*

Одним из важнейших компонентов тренированности – двигательная деятельность спортсмена. Это так называемая «спортивная техника» или, как говорят спортивные физиологи и психологи, набор двигательных навыков. Спортивная техника представляет собой специфическое для каждого избранного вида спорта сочетание локомоций (движений) и спортивных поз. Центральное управление спортивными вертикальными позами – очень сложный процесс, так как формирует корректирующую активность мышц всего тела, основанную на точной обработке обширных мультимодальных сенсорных потоков [1]. Биомеханическая регуляция даже обычных вертикальных поз, значимость отдельных сенсорных каналов и модуляций эффекторных воздействий изучены гораздо более подробно, чем центральные механизмы ее организации [2, 3]. Нейрофизиологические аспекты постурального контроля спортивных поз до сих пор являются сплошными «белыми пятнами».

Наши многолетние исследования показали, что при исследовании моторики человека важно учитывать индивидуальный профиль асимметрии (ИПА). Доказано, что это один из компонентов нейрофизиологического базиса индивидуальных различий двигательных функций, их организации и управления [5]. Однако публикации, рассматривающие центральные механизмы позного контроля человека с учетом моторной и сенсорной асимметрии, а также анализирующие участие правой и левой гемисфер в поддержании вертикальной позы единичны и, к сожалению, не имеют отношения к спортивной деятельности. Одним из подходов к решению данной проблемы является регистрация электроэнцефалограммы (ЭЭГ) с дальнейшей цифровой статистической обработкой у квалифицированных спортсменов в модельных (имитационных) спортивных позах.

Поэтому целью представленного исследования явились нейрофизиологические аспекты постурального контроля стойки гребца на каноэ.

Методика. Обследовано 16 квалифицированных каноистов (мастера спорта, кандидаты в мастера спорта, 1 разряд), предпочитающих левостороннюю стойку. Для сравнения обследовали 20 нетренированных сверстников. Предварительно в 44 тестах оценивали ИПА (по схеме: латеральные предпочтения в моторике верхних и нижних конечностей, зрении и слухе). Для имитации «удобной» (левосторонней) стойки каноиста использовали компьютерный двухплатформенный стабиланализатор «Стабилан – 01» (ОКБ «Ритм», Таганрог). Спортсмены последовательно выполняли 3 теста: «Ромберга» (непроизвольная регуляция позы с открытыми глазами и закрытыми глазами), а также тест «Мишень» (произвольная регуляция позы). Одновременно регистрировали телеметрическую электроэнцефалограмму с использованием АПК ЭЭГА21/26 "Энцефалан-131-03" (ООО НПКФ «Медиком МТД», Таганрог). Оценивали межполушарную когерентность (МП КОГ) ЭЭГ (между 6 симметричными и асимметричными областями правой и левой гемисфер) и внутрислошарную когерентность (ВП КОГ) - по 11 областям каждого полушария. Подробное описание методики изложено в статье Л.В. Черенковой и Е.М. Бердичевской [4]. Статистическую обработку данных проводили непараметрическими методами с помощью статистического пакета «STATISTICA 7».

Результаты исследования.

Сравнение абсолютных величин ВП КОГ у гребцов, предпочитающих левостороннюю стойку, и нетренированных лиц с преимущественно «левым» ИПА, показало, что в «удобной» имитационной стойке при выполнении самого простого теста Ромберга с открытыми глазами у спортсменов был выявлен в правой гемисфере достоверно низкий уровень ВП КОГ по 16 церебральным регионам, преимущественно в дельта<sub>2</sub>- и тета-диапазонах, особенно в «длинных» связях (префронтальных и фронто-окципитальных). В левой гемисфере у гребцов, напротив, выявлен достоверно более высокий уровень ВП КОГ по 18 связям в центральных, париетальных и окципитальных отведениях во всех диапазонах (особенно, в бета<sub>1</sub>- и бета<sub>2</sub>- диапазонах). МП КОГ в симметричных отведениях у гребцов была достоверно больше в 24 церебральных регионах и в разных диапазонах, а в бета<sub>2</sub>-диапазоне – по всем симметричным отведениям. В то же время МП КОГ между асимметричными префронтальным и затылочным отведениями КОГ (Fr<sub>1</sub> – O<sub>2</sub>) в дельта<sub>2</sub>-, альфа- и бета<sub>1</sub>-ритмах были, наоборот, экономичны.

Сравнение абсолютных величин ВП КОГ у гребцов и нетренированных лиц также в левосторонней, т.е. «удобной» имитационной стойке, но при выполнении более сложного теста Ромберга с закрытыми глазами продемонстрировало, что у спортсменов в правом полушарии также имел место меньший уровень ВП КОГ, но в еще большем числе церебральных регионов (19): во всех областях для всех диапазонов частот и преимущественно относительно «длинных» связей. Исключение составляла более выраженная

центрально – окципитальная ВП КОГ в правой гемисфере (в дельта<sub>1</sub>-диапазоне). В то же время в левом полушарии более тесные внутрислоушарные взаимосвязи отмечены во многих случаях (но преимущественно в бета<sub>1</sub>- и бета<sub>2</sub>- диапазонах в префронтальных, фронтальных, центральных и париетальных областях). Анализ МП КОГ свидетельствует также о более высокой когерентности у гребцов в большом числе регионов (21). В то же время исчезают различия в уровне МП КОГ в бета<sub>2</sub>-диапазоне, которые наблюдались при постуральном контроле аналогичной позы с открытыми глазами.

Сравнение абсолютных величин ВП КОГ в той же левосторонней стойке при выполнении самого сложного «следающего» теста «Мишень» обнаружило у гребцов еще большую экономизацию постурального контроля в правом полушарии. Она проявлялась в увеличении числа случаев достоверно низкого уровня ВП КОГ гребцов в очень большом числе церебральных регионов (46) и в большинстве диапазонов (кроме дельта<sub>1</sub> – ритмов). Указанная закономерность распространялась преимущественно на «длинные» связи: префронтально-окципитальные, префронтально-париетальные и фронтально-окципитальные. В левом полушарии у гребцов, напротив, была обнаружена ВП КОГ, достоверно большая в дельта<sub>2</sub>- , тета- , бета<sub>1</sub>- и бета<sub>2</sub>-диапазонах во фронтально-центральных и центрально-париетально-окципитальных областях. МП КОГ у гребцов была достоверно выше (по сравнению с нетренированными лицами) в 11 церебральных регионах и, особенно, для всех симметричных отведений дельта<sub>1</sub> – диапазона.

Таким образом, показатели КОГ у гребцов в «удобной» модельной стойке отличались от таковых у юношей, не занимавшихся спортом. Для гребцов даже в самой простой позе Ромберга с открытыми глазами была характерна экономизация внутрислоушарных связей в правой гемисфере на фоне формирования длинной префронтально–окципитальной связи. В левом полушарии, напротив, появлялись более тесные внутрислоушарные связи. Выявленные особенности внутрислоушарных перестроек, сопровождающих произвольную регуляцию у квалифицированных спортсменов, сопровождаются экономизацией межполушарных связей во всех диапазонах ритмов и, особенно, в тета- и бета-частотах. При выполнении тестов, более сложных для выполнения, отличия усиливались и усложнялись.

**Заключение.** Представленное исследование доказало высокую информативность параметров когерентности ЭЭГ при одновременной регистрации двухплатформенной СКГ и телеметрической ЭЭГ в процессе моделирования стойки гребца. Благодаря этому были выявлены ЭЭГ – маркеры постурального контроля при выполнении имитационной «удобной» стойки у квалифицированных гребцов-«левостоечников» и нетренированных лиц с преимущественно левым ИПА. Последние проявлялись в виде достоверных специфических перестроек диапазонов ритмов во всех церебральных областях как в правом, так и левом полушарии, тем самым подтверждая, что нейрофизиологическая организация системы постурального контроля динамична. Она зависит от сложности требований стабильнографического теста,

от сохранности визуализации и тренированности. Данные ЭЭГ подтверждают и углубляют современные представления о многоуровневой организации контроля двигательных функций и, в частности, спортивных вертикальных поз, с вовлечением большого числа церебральных структур.

#### Список литературы:

1. Боброва, Е.В. Современные представления о корковых механизмах и межполушарной асимметрии контроля позы (обзор литературы по проблеме) // Журнал высшей нервной деятельности. 2008. Т. 58. №1. С. 12 – 27.
2. Левик Ю.С., Гурфинкель В.С. Управление движениями: психофизиология: учебник для вузов: под ред. Ю.И. Александрова. СПб: Питер, 2010. 287 с.
3. Мельников А.А., Савин А.А. Функция равновесия у спортсменов-борцов: монография. Ярославль: ЯГУ, 2012. 144 с.
4. Черенкова Л.В., Бердичевская Е.М. Центральная регуляция позной устойчивости у квалифицированных каноистов, использующих левостороннюю стойку // Физическая культура, спорт – наука и практика: научно-методический журнал. 2018, №1. С. 69-75.
5. ЭЭГ- маркеры организации вертикальной позы у здоровых людей / Жаворонкова Л.А. [и др.] // Физиология человека. 2012. №6. С. 52 – 62.



## МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

**Я.Е. Бугаец**

SPIN-код: 4092-1670

**И.В. Тихонова**

SPIN-код: 9379-0622

**А.А. Арзуманян**

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

*Аннотация. Актуальность статьи определена недостаточными научными исследованиями морфофункционального статуса квалифицированных борцов греко-римского стиля разных весовых категорий. В работе представлены вариации антропометрических характеристик в условиях силовой подготовки годичного макроцикла учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства. Обнаружены улучшения морфологических параметров у борцов всех весов. При межгрупповом сравнении наблюдалось увеличение длинных и обхватных показателей тела, пропорций телосложения по мере роста весовых категорий.*

*Ключевые слова: греко-римская борьба, антропометрия, весовые категории, силовая подготовка.*

В условиях возрастания требований к спорту, усилению конкуренции и увеличения интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, дополнительные данные о морфологических особенностях борцов способствуют улучшению прогнозирования спортивных результатов и соревновательной устойчивости. Это также позволяет повысить эффективность квалификационного отбора и внести корректировки в учебно-тренировочный процесс. Актуальность решения задачи по поиску оптимальных методов достижения спортивных результатов диктует необходимость комплексного подхода к изучению анатомо-физиологических характеристик борцов греко-римского стиля высокой квалификации в условиях увеличения мышечной силы в процессе тренировок [3, 4].

Большинство существующих научных исследований сосредоточено на технико-тактических аспектах и биомеханических проявлениях спортивной деятельности борцов. Однако исследования, направленные на изучение антропометрических характеристик квалифицированных спортсменов различных весовых категорий, остаются недостаточными и не полностью раскрывают все аспекты морфологического статуса [6, 7].

Целью настоящей работы явилось изучение морфологических параметров квалифицированных борцов греко-римского стиля в условиях увеличенной силовой нагрузки в рамках учебно-тренировочного процесса, с учетом их весовых категорий.

Комплексное исследование морфологических особенностей опорно-двигательного аппарата проводилось у 10 борцов легкой весовой категории

(до 67 кг), 10 представителей средней категории (68–77 кг) и спортсменов тяжелой весовой категории (более 77 кг), обладающих спортивной квалификацией КМС и МС. Оценка проводилась до начала и через год тренировок, после применения методики комплексной силовой подготовки в подготовительном периоде.

Оценивали морфологический статус борцов по показателям массы тела, его длины в положении стоя и сидя, окружности груди, ширины плеч, длины нижних конечностей. Выполняли расчеты коэффициента пропорциональности, типа телосложения, пропорциональности между ростом и шириной плеч, индексов массы тела, сухой массы, грудно-ростового, пропорциональности роста, пропорциональности длины ног и туловища [2, 5].

Педагогический эксперимент проводился в начале и через год занятий в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса. Методика комплексной круговой тренировки силовых качеств для квалифицированных борцов включала расширенный суммарный объем упражнений, направленных на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, мышц туловища, с использованием специальных средств с применением отягощений [1].

Для статистической обработки данных использовался программный пакет Statistica 10, применялся t-критерий Стьюдента для оценки статистической значимости различий в связанных и несвязанных выборках ( $P < 0,05$ ).

В группе спортсменов легких весовых категорий изменений массы, длины тела и длины нижних конечностей, расчетных показателей индекса массы тела, сухой массы тела, коэффициента пропорциональности тела и пропорциональности нижних конечностей на этапах исследования не наблюдалось ( $P > 0,05$ ). Отмечалось увеличение параметров окружности груди на 1%, с  $92,85 \pm 1,55$  см в начале и до  $94,05 \pm 1,12$  см после года занятий ( $P < 0,05$ ), а также показателей ширины плеч на 3%, с  $38,60 \pm 0,88$  см до  $39,65 \pm 0,89$  см, соответственно ( $P < 0,05$ ). Возникало статистически значимое снижение показателей типа телосложения на 18%, с  $9,95 \pm 3,78$  усл.ед. до  $8,12 \pm 4,92$  усл. ед. ( $P < 0,05$ ). Увеличились грудно-ростовой индекс на 11% (с  $10,00 \pm 2,12$  см до  $11,20 \pm 2,51$  см), пропорциональность роста – на 1% (с  $56,08 \pm 1,47\%$  до  $56,81 \pm 1,73\%$ ), и пропорциональность роста и ширины плеч – на 3% (с  $23,31 \pm 0,68\%$  до  $23,95 \pm 0,80\%$ ) ( $P < 0,05$ ).

В группе спортсменов средних весовых категорий изменений массы, длины тела и длины нижних конечностей, расчетных показателей индекса массы тела, сухой массы тела, коэффициента пропорциональности тела, пропорциональности длины ног и туловища и типа телосложения на этапах исследования не наблюдалось ( $P > 0,05$ ). Отмечалось увеличение параметров окружности груди на 1%, с  $96,15 \pm 1,44$  см в начале и до  $96,85 \pm 1,08$  см – после года занятий ( $P < 0,05$ ), а также показателей ширины плеч на 3%, с  $40,55 \pm 0,37$  см до  $41,75 \pm 0,83$  см, соответственно ( $P < 0,05$ ). Возникало статистически значимое увеличение грудно-ростового индекса на 8% (с  $8,38 \pm 0,60$  см до  $9,08 \pm 0,89$  см), пропорциональности роста – на 1% (с  $54,77 \pm 0,33\%$  до  $55,17 \pm 0,54\%$ ), и пропорциональности роста и ширины плеч – на 3% (с  $23,10 \pm 0,32\%$  до  $23,79 \pm 0,56\%$ ) ( $P < 0,05$ ).

В группе спортсменов тяжелых весовых категорий изменений массы и длины тела и длины нижних конечностей, расчетных показателей индекса массы тела, сухой массы тела, коэффициента пропорциональности тела, пропорциональности нижних конечностей и типа телосложения на этапах исследования не наблюдалось ( $P>0,05$ ). Отмечалось увеличение параметров окружности груди на 1 %, с  $98,20\pm 1,69$  см в начале и до  $99,45\pm 1,96$  см – после года занятий, а также показателей ширины плеч на 3%, с  $42,65\pm 0,97$  см до  $43,95\pm 1,19$  см, соответственно ( $P<0,05$ ). Возникло статистически значимое увеличение грудно-ростового индекса на 17 % (с  $5,95\pm 1,42$  см до  $7,20\pm 1,62$  см), пропорциональности роста – на 1 % (с  $53,23\pm 0,77\%$  до  $53,90\pm 0,88\%$ ) и пропорциональности роста и ширины плеч – на 3% (с  $23,12\pm 0,39\%$  до  $23,82\pm 0,51\%$ ) ( $P<0,05$ ).

Межгрупповое сравнение продемонстрировало увеличение длиннотных и окружных параметров тела с ростом весовых категорий. У спортсменов тяжелых весов наблюдались наибольшие показатели массы тела, длины тела и нижних конечностей, окружности груди и ширины плеч ( $p<0,05$ ). Тем не менее, внутри каждой весовой категории встречались борцы с несоответствующими пропорциями для их веса.

На обоих этапах исследования количественное распределение морфологических показателей показало преимущество индекса массы тела у представителей тяжелых весовых категорий за счет высокого показателя сухой массы тела, по сравнению со спортсменами легких и средних весов ( $P<0,05$ ).

Борцы средних и тяжелых весов характеризовались «очень крепким» типом телосложения по сравнению с легкой категорией. Параметры грудно-ростового индекса демонстрировали у спортсменов легких и средних весов относительно более широкую грудную клетку и, преимущественно, гиперстенический тип развития, тогда как среди тяжеловесов встречался средний грудно-ростовой показатель и только нормостенический тип. Тем не менее, в процессе годичного цикла тренировки возникала деформация пропорциональности роста и ширины плеч у представителей легких весовых категорий в сторону «выше средней», тогда как у борцов средних и тяжелых весов проявлялось становление «средних» показателей. Отмечалось, что в группе легких весовых категорий встречались спортсмены с короткой и средней длиной ног, а у борцов средних и тяжелых категорий нижние конечности характеризовались большей длиной ( $P<0,05$ ). Более низкий коэффициент пропорциональности у тяжеловесов отражал низкое расположение центра тяжести ( $P<0,05$ ). Учитывая, что соревновательная деятельность в греко-римской борьбе осуществляется с помощью технических приемов, которые проводятся не ниже пояса, с использованием силы пояса верхних конечностей и туловища, поднятия и прижатия соперника спиной к коврику, создавая преимущество при выполнении технического приема в данной группе спортсменов.

Таким образом, морфологические исследования позволили сформировать модельные антропометрические характеристики и их изменения в годичном макроцикле у борцов с разными весовыми категориями, специализирующихся в

греко-римском стиле. Наибольшие морфологические изменения отмечались в улучшении показателей окружности груди, ширины плеч, типа телосложения, грудно-ростового индекса, пропорциональности роста и пропорциональности роста и ширины плеч на этапах эксперимента. Межгрупповое сравнение антропометрических показателей выявило закономерности формирования морфотипа, выраженные в увеличении длиннотных и обхватных параметров тела, пропорций телосложения по мере роста весовых характеристик у спортсменов.

Выявленные закономерности формирования спортивного морфотипа можно использовать для улучшения процесса спортивного отбора, прогнозирования спортивных результатов и коррекции тренировочных программ.

#### Список литературы:

1. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 N 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (Зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022 N 71478). 2022. URL: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-11/sportivnaya\\_borba\\_fssp\\_nov.docx](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-11/sportivnaya_borba_fssp_nov.docx)
2. Пястолова Н.Б. Индекс Кетле как инструмент оценки физического состояния организма // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. Т. 5. № 4. С. 43-48.
3. Сиразетдинов Р.Э. Морфологические особенности спортсменов смешанных боевых единоборств высокой квалификации (на примере русской и алтайской групп) дис. ... канд. биол. наук: 03.03.02. Москва, 2022. 155 с.
4. Сиразетдинов Р.Э. Эпохальный ретроспективный анализ показателей телосложения у спортсменов-единоборцев высокой квалификации // Вестник Московского университета. Серия XXIII. Антропология. 2021. № 4. С. 38-46.
5. Сырова И.Н., Серазетдинова Л.И., Волкова Р.Ф., Усманова С.Ф. Самоконтроль и оценка физического здоровья студенческой молодежи: учебно-методическое пособие. Казань: Казанский университет, 2023. 89 с.
6. Фоменко А.А., Мурзин Ю.В., Мищенко А.В., Казарян А.А., Синельникова Т.В. Морфофункциональный статус борцов греко-римского стиля различной манеры ведения поединка // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 464-469.
7. Фоменко А.А., Горская И.Ю., Таламова И.Г. Морфофункциональный статус квалифицированных борцов греко-римского стиля различных весовых категорий // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2017. № 1 (139). С. 26-34.

## МЕДИЦИНСКИЕ И БИОСОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В XXI ВЕКЕ

**В.С. Витовский**

SPIN-код: 1522-4090

**Б.А. Стефано**

SPIN-код: 8340-3105

ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России, г. Донецк, ДНР, Россия

*Аннотация. В научной статье рассматриваются медицинские и биосоциальные основы физической культуры и спорта, проблемы, с которыми физическая культура сталкивается в XXI веке. Определены ведущие частные и глобальные причины формирования указанных проблем, а также возможные пути их решения.*

*Ключевые слова: физическая культура, спорт, молодежь, медицина, биосоциальные проблемы, социум.*

XXI век стал столетием, в котором ежегодно случаются «прорывы» в области информационных технологий, техники и искусственного интеллекта. Все больше рабочих задач решаются с помощью компьютера: скорость их решения повышается благодаря электронным системам. Человек выступает здесь в роли руководителя процессов, своеобразного регулятора. Естественно, процесс достижения новых рабочих целей облегчается благодаря информационным технологиям. Однако возникают и новые неизбежные вызовы: физическая активность человека падает, популярность спорта среди молодежи уменьшается. Физическая культура и спорт, тем не менее, все также остается основой биосоциального устройства человека и его физического, а также психологического здоровья [4].

С биологической точки зрения человек – это часть живой природы, вершина эволюционного развития, согласно современным научным представлениям. Как особенности анатомического строения тела человека, физиологического функционирования систем организма, так и регулятор – мозг, являются продуктом эволюции. Биологическая суть человека подразумевает наличие у него инстинктов, которые в доисторическую эпоху были инструментом выживания наших предков. Физическая культура и спорт, хоть и не имели этого названия в доисторические времена, являлись основой жизни предков, которые постоянно передвигались: совершали охоту, бежали от опасности, искали более комфортные для себя условия жизни.

В то же время развитие общества в современном мире пришло к той точке, что функционирование и развитие человека невозможно без определенного социального круга. Именно социум формирует у личности навыки речи и мышления, взаимодействия с другими членами общества. На первых этапах развития ребенка социумом является его семья. Затем, с установками, сформированными в семье, ребенок выходит в общество – детский сад, школу, учреждение среднего или высшего профессионального образования. Социальная установка формируется у человека уже с детских лет:

если родители значительное внимание уделяют физической активности ребенка, то в более осознанном и взрослом возрасте он будет уделять время спортивным тренировкам. Интересно и то, как физическая культура и спорт позволяют выйти человеку на другой социальный уровень – благодаря спортивным секциям у человека появляется круг новых знакомств, расширяются возможности коммуникации.

С медицинской точки зрения рост и развитие мышечных волокон, мышечной силы происходит лишь в условиях физической нагрузки. Кроме того, физическая культура и спорт обеспечивают энергетическую зарядку, улучшение самочувствия. Спорт – основа синхронной работы всех анатомических и физиологических систем, что уже давно было описано простой формулой: «В здоровом теле – здоровый дух». С другой же стороны, употребление алкоголя, наркотических средств, курение, малоподвижный образ жизни угнетают как физическое, так и психическое состояние человека, приводя к увяданию не только тела, но и духа. Гиподинамия, в частности, приводит к дегенерации мышечных волокон, что проявляется даже при минимальной физической нагрузке [1, 5].

Соответственно, показатели национального здоровья значительно снижаются, что требует дополнительных мер поддержки для сектора здравоохранения. Дисциплина «физическая культура и спорт» в высшем учебном заведении приобретает новые оттенки. Она становится не просто элементом учебного плана, а предметом, который играет ведущую роль в обеспечении двигательной активности студентов, развитии силы и выносливости, естественно, улучшении и совершенствовании социальных навыков, а также одним из главных инструментов поддержания здоровья молодого поколения [6].

К сожалению, физическая культура сталкивается с рядом медицинских и биосоциальных проблем, которые нельзя сепарировать друг от друга и следует рассматривать комплексно. К таким трудностям относятся, например, низкая мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом. С одной стороны, причиной возникновения этой проблемы становится нежелание прикладывать физические усилия, поиск путей выполнения задач с наименьшим расходом энергии и минимальным прикладыванием усилий, например, при помощи гаджетов [3]. С другой стороны, некоторые студенты заинтересованы в других видах спортивной деятельности (например, единоборства, паркур, катание на велосипеде), отличающихся от тех, которые предлагает университет. Некоторые студенты посещают фитнес-клуб и занимаются индивидуально у тренеров. Вторая, не менее важная проблема – это снижение интереса у молодого поколения к физической культуре и спорту. Грубо говоря, спорт и физические тренировки становятся менее популярны и распространены в общественной, социальной среде, где значительную часть времени проводит молодой человек. Наконец, нельзя игнорировать еще одну важную проблему – экологическую обстановку. Естественные и искусственные экологические факторы нередко становятся причиной ухудшения здоровья населения в целом, развития хронических заболеваний. Негативные экологические тенденции,

закономерно, отрицательно сказываются и на здоровье студенческой молодежи. Решение этих вопросов требует комплексного, целостного подхода. Возможные шаги для устранения медицинских и биосоциальных проблем физической культуры могут включать в себя учет потребностей студентов в плане занятий физической культурой, учет тенденций развития общества, личностных особенностей обучающихся [2].

Однако, следует отметить, что для многих студентов медицинского университета физическая культура и спорт в последние 10 лет (с 2014 года) стали неотъемлемой частью как личностного, так и физического развития. Интерес студенческой молодежи к спорту объясняется возможностью переключить внимание с травмирующих внешних событий на спортивные достижения. Нередко спорт становится способом борьбы со стрессом и адаптационным механизмом к непростым условиям окружающей среды. Студенческая молодежь принимает активное участие в соревнованиях между высшими учебными заведениями, где находит, в частности, новые знакомства, расширяет круг своего общения.

В целом, медицинские и биосоциальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке тесно связаны с нарастающими темпами информатизации многих повседневных процессов. Важно в активном темпе современной жизни акцентировать внимание студенческой молодежи на весомых преимуществах занятий физической культуры, начиная со здоровья, заканчивая психологической стабильностью и отличным общим, в частности, психологическим самочувствием.

#### Список литературы:

1. Апанасенко Г.Л., Епифанова В.А. Лечебная физкультура и врачебный контроль. М.: Медицина, 2006 г.
2. Болдов А.С., Афолина Г.С., Парамонова О.Б. Формирование ценностных ориентаций, мотивов и интересов учащейся молодежи к занятиям физической культуры и спорта // Культура и физическое здоровье. 2016. № 1. С. 34–39.
3. Денисова Д.В. Воздействие новых информационных технологий на здоровье студентов: Автореф. ... дис. канд. мед.наук. СПб, 2001. 152 с.
4. Куколевский Г.М. Здоровье и ФК. «Медицина». Москва. 2009 г.
5. Мильхин В.А. Медико-биологические проблемы совершенствования физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура и состояние здоровья на примере студентов АлтГПУ // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого. 2015. № 5 (1а). С. 122-129.
6. Садовников Е.С. Методологические основы формирования здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. 2014. № 4. С. 43–46.

## ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА

Д.А. Гарифуллина  
SPIN-код: 1882-8578  
Мургаева Н.В.

ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова»  
Министерства обороны Российской Федерации, г. Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация. Оценка биологического возраста (БВ) 20 курсантов военного учреждения высшего образования женского пола в возрасте от 18 до 22 лет систематически занимающихся прикладной физической подготовкой. Функциональное состояние курсантов оценивалось комплексом тестов. Методика определения биологического возраста позволяет наблюдать за динамикой состояния здоровья обучающихся в вузе. Применение методики оценки биологического возраста курсантов женского пола позволяет наблюдать за динамикой состояния здоровья обучающихся в вузе.*

*Ключевые слова: функциональное состояние, адаптация физиологическая, биологический возраст, женщины, курсанты*

Календарный возраст не всегда соответствует действительному возрасту людей. Методики определения биологического возраста (БВ) для оценки функционального статуса сохраняет актуальность на сегодняшний день. Успешная реализация задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся, студенческой молодежи может быть основана на оценке их биологического возраста и функционального состояния [3].

Для оценки функционального состояния человека, то есть его биологического возраста, производится выбор комплекса тестов, определяющих состояние различных систем организма - маркеров старения. В дальнейшем полученные показатели анализируются и интерпретируются с помощью различных моделей, выбор которых задается целью исследования. Обнаружение отклоняющихся от нормы значений дает возможность принять меры для перестроения на здоровый образ жизни, что применимо как в повседневной деятельности отдельного человека, так и во врачебной практике в профилактических и лечебных целях [1; 2].

Изучение научной литературы об оценке биологического возраста и здоровья обучающихся вузов показывает, что за последние годы она стала еще более актуальной [3].

Целью исследования стало применение методики оценки биологического возраста и перспективности ее применения для оценки человека по рассматриваемой характеристике (биологический возраст).

Объект функционального состояния исследования – 20 курсантов военного учреждения высшего образования женского пола в возрасте от 18 до 22 лет систематически занимающихся прикладной физической подготовкой. Все испытуемые проживали в условиях казарменного расположения,



исследования проводились во второй половине дня в одно и тоже время. Оценка биологического возраста проводилась с помощью наиболее распространенной методики, предложенной В.П. Войтенко [1, 5].

Обследования проводились в три этапа. На первом этапе регистрировались показатели за два дня до отбытия испытуемых в каникулярный отпуск (август 2023г.); второй этап – через две недели после окончания каникулярного отпуска (октябрь 2023г.); третий этап – за две недели до начала зимней сессии (февраль 2024г.).

В ходе работы были измерены: масса тела (МТ) в кг, с помощью напольных весов, артериальное давление (систолическое (САД), диастолическое (ДАД) и пульсовое (ПАД)) с помощью запястного автоматического тонометра ANDUB-202.

Учитывался календарный возраст (КВ) обследуемых курсантов. Проводился «японский тест», в ходе которого замерялось время, за которое обследуемый мог устоять неподвижно на одной ноге с закрытыми глазами (статической балансировки – СБ, в секундах). Показатели «японского теста», являются маркерами «фактора старения» [4, 5].

Также был определен индекс самооценки здоровья (СОЗ) (анкетирование, в баллах). Анкетирование курсантов проводилось с целью получения информации, изучения отношения и взглядов на здоровый образ жизни. В анкете было представлено 29 вопросов [5].

В результате была получена база данных, на основе которых по каждому курсанту женского пола можно было определить его биологический возраст (БВ) по приведенной в методике формуле [2]:

$$БВ = -1,463 + 0,415 \cdot ПАД + 0,248 \cdot МТ + 0,694 \cdot СОЗ - 0,14 \cdot СБ$$

Однако несоответствие биологического возраста (БВ) календарному (хронологическому) частое явление, поэтому для корректного определения степени старения организма необходимо сопоставить биологический возраст отдельного человека с должным биологическим возрастом (ДБВ). Последнее характеризует стандартное значение старения у людей данной возрастной группы. Для определения ДБВ была использована формула [2]:

$$ДБВ = 0,581 \cdot КВ + 17,24$$

В дальнейшем, сопоставляя две полученные величины (отношение фактического БВ (ФБВ) к ДБВ, ФБВ:ДБВ) можно определить функциональный статус испытуемого.

Статистическая обработка полученных данных осуществлялась с применением стандартных программ статистической обработки: производные величины распределения случайной величины (в т.ч.  $\bar{AV}$  - средние значение,  $m_x$  – ошибка среднего значения, коэффициент вариации –  $Cv$ , уровни значимости различий оценены критерием t-Student для сопряженных пар наблюдений, коэффициент корреляции по Пирсону.

Динамика показателей биологического возраста курсантов женского пола представлена в таблице.

Таблица – Производные величины учитываемых показателей распределения случайной величины (в т.ч.  $AV [Q25\%; Q75\%]$ )

Показатели	Этап исследования		
	I этап	II этап	III этап
МТ	56,45 [49,0; 61,5]	56,95 [50,75; 60,75] *	57,09 [51,0; 60,0]
САД	113,5 [109,75; 120,0]	116,9 [112,5; 120,25]	116,7 [110,5; 120,5]
ДАД	73,05 [69,50; 77,75]	74,40 [70,00; 78,00]	74,43 [70,00; 78,00]
ПАД	40,45 [36,75; 42,0]	42,05 [38,5; 47,0]	41,87 [38,0; 46,0]
СБ	34,63 [15,63; 42,25]	57,8 [30,5; 76,75]	52,04 [24,5; 65,5]
СОЗ	3,55 [3,0; 5,0]	5,7 [3,5; 8,0] **	5,39 [2,5; 7,5]
БВ	26,14 [23,39; 30,31]	26,29 [23,70; 30,95]	26,74 [24,11; 30,97]
ФБВ:ДБВ	0,97 [0,94; 1,09]	0,69 [0,24; 1,04]**	0,95 [0,86; 1,10]*

**Примечание:** В графе II этапа указаны уровни значимости показателя по сравнению с I этапом (\* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$ ), в графе III этапа – по сравнению со II.

Из таблицы видно, что за период отпуска в обследованной группе возросла масса тела, увеличилась самооценка по СОЗ. Снизилось отношение ФБВ:ДБВ, что достаточно логично после месячного отпуска как следствие отдыха и улучшение функционального состояния после «тяжелой» сессии. Но снижение (отличие) фактического БВ от должного на 0,31 (31 %) на II этапе вызывает некоторые вопросы. Жесткий весовой коэффициент и не меняющийся свободный член уравнения в ДБВ вряд ли могут описывать темп старения в различных популяциях, различных экологических условиях и в различные возрастные периоды (рисунок).

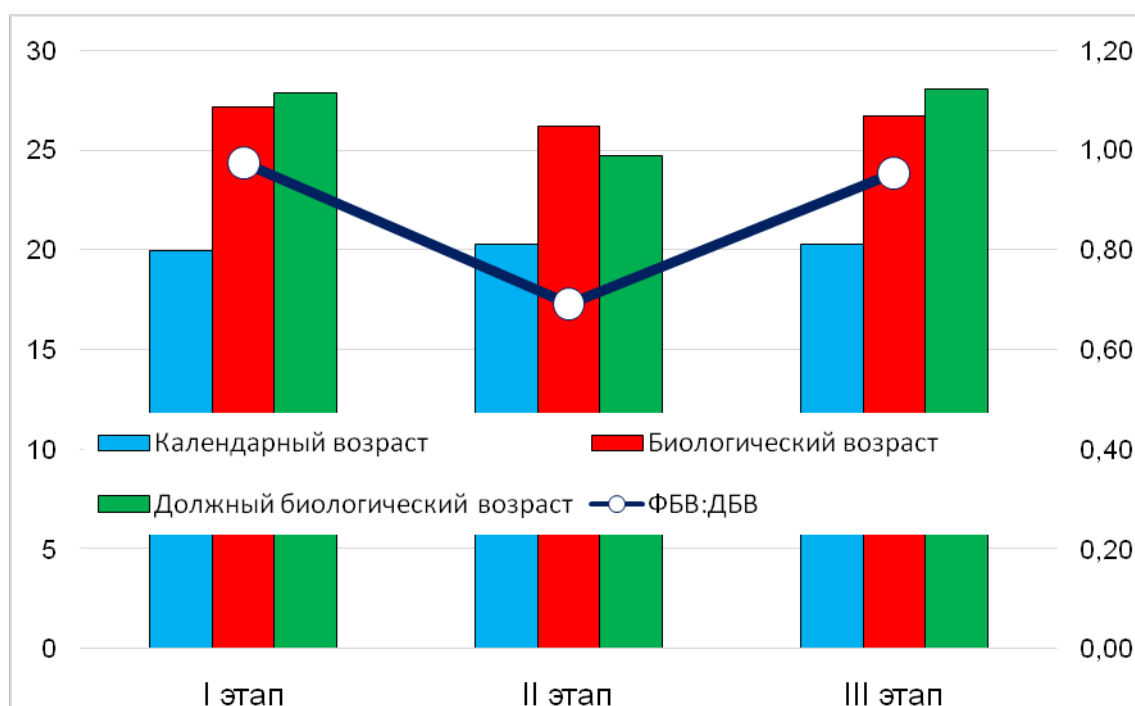


Рисунок – Динамика КВ, БВ, ДБВ на этапах исследования (левая ось «Y») и отношения ФБВ:ДБВ (правая ось «Y»)

Интерес представляет и то, что между одноименными показателями I и II этапа взаимно обусловленная корреляция ( $r^2 \geq 0,40$ ) была выявлена только по МТ, СБ, КВ и БВ. Между II и III этапами – у всех первичных показателей и расчетного БВ.

При таких результатах мы сочли возможным обратить внимание на некоторые публикации И.Л. Мызникова [4, 6, 7], в которых поставлена под сомнение диагностическая ценность и прогностическая вероятность применения уравнений множественной регрессии в решении задач классификации функционального состояния человека в различных условиях. Одинаковые весовые коэффициенты не могут быть в различных функциональных состояниях, так как вклад в общую дисперсию регрессионной модели отдельных управляющих переменных меняется в различных условиях [7].

Таким образом, методика определения биологического возраста позволяет наблюдать за динамикой состояния здоровья обучающихся в вузе.

Однако, с учетом работ, критикующих применение множественной регрессии в диагностических и классифицирующих целях, методика оценки биологического возраста и должного биологического возраста на основе рассмотренного алгоритма, требует более детального изучения.

#### Список литературы:

1. Бойцов С.А., Рыжман Н.Н., Стародубов С.Ю. [и др.]. Биологический возраст офицеров Северного флота и его связь с социально-гигиенической характеристикой условий военной службы // Морской медицинский журнал. 1998. № 5. С. 16-21.
2. Маркина Л.Д. Определение биологического возраста человека методом В.П. Войтенко: учеб. пособие. Владивосток: ВГМУ, 2001. 29 с.
3. Мургаева Н.В., Дарбакова Т.А., Прошкин С.Н. [и др.]. Комплексное исследование состояния здоровья студенческой молодежи // Научно-теоретический журнал ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 1 (119). С. 117-124.
4. Мызников И.Л. Применение множественной регрессии в медико-биологических исследованиях // Морской медицинский журнал. № 3/4. 2008. С. 36-43.
5. Мызников И.Л., Глико Л.И., Паюсов Ю.А. [и др.]. Методика контроля за функциональным состоянием моряков. Диагностические индексы и физиологические нагрузочные тесты: пособие для врачей. Мурманск: Изд-во «Север», 2008. 128 с.
6. Мызников И.Л. Способы решения многокритериальных задач в практике медико-биологического сопровождения спортивной деятельности // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2020. № 4. С. 161-167.
7. Мызников И.Л., Черный В.С. Применение множественной регрессии в моделях оценки специальной работоспособности спортсмена // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2023. № 2. С. 182-187.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЧЭССМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ АФФЕРЕНТНЫХ ВОЛОКОН ВО ВРЕМЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ХОДЬБЫ ЧЕЛОВЕКА

**Д.А. Гладченко**

SPIN-код: 7541-0760

**А.А. Челноков**

SPIN-код: 4706-8513

**Л.В. Рощина**

SPIN-код: 6287-8630

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

*Аннотация.* Целью статьи являлось сравнение показателей импульсной активности Ia, Ib и II афферентов мышц-антагонистов голени при выполнении нормальной ходьбы и ходьбы с усилием без, во время и после чрескожной электрической стимуляции спинного мозга. Показана разнонаправленность эффекта ЧЭССМ в проявлении функциональной активности афферентных волокон мышц-антагонистов голени при различных видах ходьбы.

*Ключевые слова:* чрескожная электрическая стимуляция спинного мозга (ЧЭССМ), *m. tibialis anterior* (TA), *m. gastrocnemius med.* (GM), афференты, нормальная ходьба, ходьба с усилием.

Спинальный мозг, как часть ЦНС, способен генерировать целый комплекс ответных двигательных реакций на различные соматосенсорные сигналы окружающей среды. Соматосенсорные пути охватывают весь нейроаксис, создавая уникальную по своим свойствам комбинацию нейрональных сетей для генерации вызова соответствующих поведенческих реакций [1]. Вместе с тем иерархическая структура спинного мозга позволяет оказывать вызванные афферентные влияние с одного премотонейронного уровня на афферентные волокна другого, обеспечивая тем самым нормальную двигательную активность организма в целом. Однако остается открытым вопрос об уровне импульсной активности афферентных волокон на фоне выполнения различных, по своему характеру, локомоций у человека [1, 2, 5, 7].

Исследование проводили на базе Научно-исследовательского института Проблем спорта и оздоровительной физической культуры ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (г. Великие Луки). В эксперименте участвовали семь здоровых испытуемых мужского пола в возрасте от 20–28 лет. В процессе проведения исследования испытуемые осуществляли два вида ходьбы: нормальная ходьба по подвижной ленте тредбана с постоянной скоростью 3 км/ч и ходьба с усилием, предполагающая проталкивание неподвижной ленты тредбана на беговой дорожке «Venus» (HP Cosmos, Австрия). ЧЭССМ осуществляли в области поясничного утолщения спинного мозга между остистыми отростками грудных T<sub>11</sub>-T<sub>12</sub> позвонков. Электрический импульс был заполнен несущей частотой 10 кГц, а частота следования импульсов составляла 30 Гц. Сила электрического

импульса подбирались индивидуально для каждого испытуемого и варьировались в диапазоне от 20 до 120 мА. Регистрация поверхностной ЭМГ-активности *m. tibialis anterior* (ТА) и *m. gastrocnemius med.* (GM) правой нижней конечности осуществлялась до, во время и после электростимуляции спинного мозга при помощи 16-ти канального элетронеуромиографа ME-6000 (*MegaElectronics LTD, Финляндия*). Записи ЭМГ-активности мышц осуществлялась за 30 секунд до ЧЭССМ, в течение 30 секунд во время электрической стимуляции и 30 секунд после стимуляционного воздействия на двух видов ходьбы. В обработке биопотенциалов мышц использовались участки записи равные шести пачкам ЭМГ-активности мышц. Для расчета импульсной активности первичных и вторичных афферентов мышца-антагонистов голени применялась математическая модель, основанная на прогнозировании срабатывания мышечных веретен. Импульсная активность  $I_a$  афферентов вычислялась по следующей модели [6]:  $I_a = 4.3 \times v^{0.6} + 2 \times l + b + f$  (ЭМГ),  $f = \text{ЭМГ} \times 120 \times (s+1)/(s+20)$ , где  $v$  – скорость изменения длины мышечных пучков;  $l$  – изменения длины мышечных пучков;  $b$  – значения смещения (для  $I_a$  афферентов – 285) [6];  $f$  (ЭМГ) – сигнал, представляющий связанное фазимоторное действие; ЭМГ – выпрямленный, усредненный и нормализованный сигнал исследуемой мышцы;  $s$  – оператор Лапласа. Активность волокон  $I_b$  рассчитывалась на основе мышечной силы ( $F_m$ ) с использованием математической модели [3, 4]:  $I_b = 10^{0.4939 \times \log_{10}(F) + 3.2154}$ ,  $F_m = S_m \times \sigma_m$ , где  $S$  – поперечное сечение мышцы (для ТА – 9.9 см<sup>2</sup>, GM – 32.4 см<sup>2</sup>) [18];  $\sigma_m$  – напряжение мышцы (30 Н/см<sup>2</sup>) [3]. Импульсная активность афферентов II группы вычислялась по формуле:  $I = 13.5 \times l + b + 20 \times \text{ЭМГ}$ , где  $l$  – изменения длины мышечных волокон;  $b$  – значения смещения (для II афферентов – 190) [6]; ЭМГ – выпрямленный, усредненный и нормализованный сигнал исследуемой мышцы. Средние значения показателей активности первичных и вторичных групп афферентов выражались импульсы в секунду (имп/с×10<sup>3</sup>). Статистическую обработку полученных данных выполняли в программе *Statistica v.12.5 Build 192.7 (StatSoft, США)*.

Сравнительный анализ данных, полученный без стимуляции спинного мозга, показал, что импульсная активность афферентов I и II групп мышца-антагонистов голени во время нормальной ходьбы была меньше, чем при ходьбе с усилием. Так, при ходьбе с усилием импульсная активность  $I_a$ ,  $I_b$  и II афферентов GM превышала импульсацию I и II афферентов данной мышцы, полученной во время нормальной ходьбы на 20.24 имп/с×10<sup>3</sup>, 50.73 имп/с×10<sup>3</sup> и 53.74 имп/с×10<sup>3</sup> соответственно. Импульсная активность афферентов I и II групп ТА при ходьбе с усилием также превышала импульсацию  $I_a$ ,  $I_b$  и II афферентов ТА в сравнении с нормальной ходьбой на 9.04 имп/с×10<sup>3</sup>, 17.41 имп/с×10<sup>3</sup> и 26.49 имп/с×10<sup>3</sup> соответственно. Вместе с тем, сопоставительный анализ полученных результатов выявил, что во время нормальной ходьбы и ходьбы с усилием импульсация по афферентам I и II групп GM была больше, чем афферентов данных групп ТА.

При воздействии электростимуляции на спинной мозг в различных экспериментальных условиях установлен разнонаправленных эффект

функциональной активности афферентов мышц-антагонистов голени. Так, ЧЭССМ в сочетании при ходьбе с усилием увеличивала импульсную активность афферентов Ia и II групп GM и уменьшала импульсацию волокон Ib GM, а во время нормальной ходьбы снижала активность афферентов I группы и повышала импульсацию II группы GM. Однако, показатели импульсации Ia, Ib и II афферентов GM во время ходьбы с усилием превышали значения данных афферентов при нормальной ходьбе на  $39.57 \text{ имп/с} \times 10^3$ ,  $45.32 \text{ имп/с} \times 10^3$ ,  $117.65 \text{ имп/с} \times 10^3$  соответственно. Активность Ia, Ib и II афферентов ТА при ходьбе с усилием была больше на  $20.41 \text{ имп/с} \times 10^3$ ,  $13.45 \text{ имп/с} \times 10^3$  и  $32,60 \text{ имп/с} \times 10^3$  соответственно, чем при нормальной ходьбе.

После ЧЭССМ импульсация по афферентным волокнам Ia GM во время выполнения ходьбы с усилием уменьшалась, а при нормальной ходьбе – увеличивалась. Показатели, характеризующие импульсацию Ib и II афферентов GM во время выполнения двух видов ходьбы после ЧЭССМ повышались, при этом активность Ia и II афферентов GM во время ходьбы с усилием была больше, чем при нормальной ходьбе на  $32.82 \text{ имп/с} \times 10^3$  и  $197.43 \text{ имп/с} \times 10^3$ . Более того, активность Ib афферентов GM во время нормальной ходьбы и ходьбы с усилием была одинаковой. В постстимуляционный период импульсная активность первичных и вторичных афферентов ТА снижалась. Однако, импульсная активность Ia, Ib и II афферентов ТА при ходьбе с усилием превышала импульсацию аналогичных афферентов ТА во время нормальной ходьбы на  $10.27 \text{ имп/с} \times 10^3$ ,  $13.19 \text{ имп/с} \times 10^3$ ,  $27.80 \text{ имп/с} \times 10^3$  соответственно.

Таким образом при помощи математической модели, основанной на изменении длины интрафузальных мышечных веретен, имеющих различную форму (ядерная цепочка и ядерная сумка), анализировалась импульсная активность различных групп афферентов мышц-антагонистов голени при локомоторных движениях человека на основе эффектов неинвазивной чрескожной стимуляции дорсальных корешков нижнегрудного отдела спинного мозга. При выполнении различных, по своему характеру, видов ходьбы в отсутствие стимуляции спинного мозга функциональная активность афферентов Ia, Ib и II мышц-антагонистов голени проявляется по-разному. Во время ходьбы с усилием практически у все афференты мышц флексоров и экстензоров проявляли наибольшую импульсную активность в сравнении с нормальной ходьбой, при этом показатели импульсации волокон I и II группы GM превышали значения импульсной активности афферентов ТА. При нанесении ЧЭССМ повышалась импульсную активность I и II группы афферентов ТА и II афферентов GM, но снижалась Ia и Ib GM. Постактивационный эффект сопровождался увеличением активности афферентов I и II группы GM во время нормальной ходьбы и ходьбы с усилием и уменьшением импульсной активности аналогичных афферентов ТА. Представленные результаты дополняют имеющиеся представления о механизмах воздействия различных афферентов на спинальные двигательные центры мышц экстензоров/флексоров на фоне выполнения различных двигательных задач здоровыми испытуемыми, а также показывает возможности

неинвазивной ЧЭССМ в модуляции рефлекторной деятельности спинного мозга, и в управлении движениями в целом.

Список литературы:

1. Плещинский И.Н., Алексеева Н.Л. Спинной мозг: афферентные взаимодействия // Физиология человека. 1996. Т. 22. № 1. С. 123.
2. Abaira V.E.; Kuehn E.D.; Chirila A.M. et al. The Cellular and Synaptic Architecture of the Mechanosensory Dorsal Horn // Cell. 2017. V.168. P.295.
3. Enoka R.M. Neuromechanics of Human Movement. Champaign, IL, United States, 2015. 504 p.
4. Mileusnic M.P., Loeb G.E. Force estimation from ensembles of Golgi tendon organs // J Neural Eng. 2009. V.6. P. e036001.
5. Prescott S.A., Ma Q., De Koninck Y. Normal and abnormal coding of somatosensory stimuli causing pain // Nat. Neurosci. 2014. V.17. P.183.
6. Prochazka A., Gorassini M. Ensemble firing of muscle afferents recorded during normal locomotion in cats // J Physiol. 1998. V.507 (1). P. 293.
7. Stachowski N.J., Dougherty K.J. Spinal Inhibitory Interneurons: Gatekeepers of Sensorimotor Pathways // Int. J. Mol. Sci. 2021. V.22. P.2667.

## ТЕЧЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ У СПОРТСМЕНОК

**С.В. Горяйнова**

SPIN-код: 1069-4020

**Ю.Ю. Якушев**

SPIN-код:9233-7105

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, г. Москва, Россия

*Аннотация. Рассмотрено влияние тренировок на течение беременности, состояние плода и роды. Физическая активность с высокой нагрузкой повышает риск выкидыша на этапе имплантации плода, может приводить к гипоксии плода и задержке роста. Интенсивные нагрузки повышают риск выкидышей. Гипертрофия мышц тазового дна затрудняют роды. Физические нагрузки во время беременности должны быть дозированными. Умеренные тренировки предотвращают высокий вес новорожденных.*

*Ключевые слова: спортсменки, беременность, роды, тренировки, преждевременное прерывание беременности.*

Проблема влияния продолжающихся спортивных тренировок на течение беременности и перинатальные исходы у матери и плода представляет актуальную проблему. Мнение ученых о воздействии физических нагрузок спортсменок на развивающийся плод и роды неоднозначно. Эпидемиологические данные свидетельствуют о том, что физическая активность с высокой нагрузкой может быть связана с более высоким риском выкидыша на этапе имплантации плода [1]. Во время тренировок происходит перераспределение кровотока к тренирующимся мышцам матери. У небеременных женщин в состоянии покоя около 20 % кровотока направляется к мышцам и около 26 % – к органам брюшной полости, включая матку. Во время интенсивных физических упражнений 88 % энергии перенаправляется в мышцы и менее 2 % – в органы дыхания. Такое перераспределение кровотока может привести к недостаточному кровоснабжению плода, снижать поступление питательных веществ к плоду, ухудшить его развитие и рост, приводя к снижению веса плода, особенно выраженного у женщин, занимающихся профессиональным спортом [6]. Интенсивные физические нагрузки во время беременности повышают тонус матки и создают угрозу сохранения беременности. Физические нагрузки матери, независимо от интенсивности, вызывают увеличение частоты сердечных сокращений плода, что, в свою очередь, может привести к гипоксии плода и преждевременному прерыванию беременности. Исследования демонстрируют, что регулярные интенсивные физические нагрузки, особенно в течение последнего триместра, как правило, приводят к снижению веса при рождении по сравнению с отсутствием физических нагрузок. Замедление сердечного ритма во время и после физической нагрузки также негативно влияет на маточно-плацентарную перфузию и ее резерв. Повышенный риск выкидыша может возникнуть при интенсивных физических нагрузках во время имплантации [6].

Исследования указывают на то, что у элитных спортсменок мышцы тазового дна крупнее, чем у не спортсменок. Изучение особенности течения



родов у спортсменок выявило, что общая мышечная гипертрофия и повышенный мышечный тонус, наблюдаемые у некоторых элитных спортсменок, предрасполагают спортсменок к длительному второму этапу родов, во время которого матка тужится. Гипертрофированные мышцы тазового дна, в свою очередь, могут блокировать способность плода опускаться во время родов [1].

Отдельную проблему представляют спортивные травмы у спортсменок репродуктивного возраста. Повреждение мышц тазового дна повышает риск затяжных родов. При травмах тазового дна и промежности возникает необходимость инструментального родоразрешения и кесарева сечения [1].

К факторам риска кесарева сечения относятся ожирение и преэклампсия, связанная с нарушением функции почек и артериальной гипертензией. В нескольких исследованиях не было показано влияния умеренных физических нагрузок на частоту проведения кесарева сечения [2, 4].

В отличие от женщин, ведущих малоподвижный образ жизни, те, кто занимался физическими упражнениями во время беременности, имели на 31 % меньший риск рождения новорожденного весом более 4000 г. В клинических исследованиях, посвященных изучению влияния физических упражнений на вес новорожденных, были рекомендованы режимы упражнений продолжительностью не менее 2-3 занятий по 30 минут в неделю [5].

Заключение. Спортсменкам, которые хотят забеременеть и выносить беременность, рекомендовано рассмотреть возможность ограничения интенсивности тренировок во время беременности [3].

#### Список литературы:

1. Ильенко Л.И., Орлова Н.В., Шалина Р.И. Соматические заболевания во время беременности (Междисциплинарный консенсус) // М.: РНИМУ. - 2024 – 520 с.
2. Неотложная медицинская помощь / Давыденко В.В., Евдокимов Ф.А., Красивина И.Г., Марченко Д.В., Орлова Н.В. // Ростов на Дону: Феникс - 2023. – 409 с.
3. Орлова С.Ю., Сапожников С.А., Орлова Н.В. Мотивация к занятиям спортом в медицинском вузе по данным социологического опроса и методы ее повышения // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов. - 2023. - С. 278-282.
4. Спирякина Я.Г., Орлова Н.В. Возможности фиксированной комбинации амлодипина / лизиноприла / розувастатина в улучшении приверженности современной терапии пациентов с артериальной гипертензией // Медицинский алфавит. 2018. - № 12 (349). - С. 25-30.
5. Школы здоровья для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями / Арутюнов Г.П., Кисляк О.А., Рылова А.К., Колесникова Е.А., Орлова Н.В. и др. // М.: РНИМУ. - 2021- 200 с.
6. Hjollund NH, Jensen TK, Bonde JP, et al. Spontaneous abortion and physical strain around implantation: a follow-up study of first-pregnancy planners. *Epidemiology* 2000;11:18–23.

## **ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕВОЖНОСТИ, АГРЕССИВНОСТИ И МОТИВАЦИИ К УСПЕХУ И ИЗБЕГАНИЮ НЕУДАЧ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Л.И. Губарева**

SPIN-код: 5403-5627

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», г. Ставрополь, Россия

**Р.Э. Гарунова**

SPIN-код: 5224-4136

ГОУ ВО МЗ «Дагестанский государственный медицинский университет», г. Махачкала, Россия

**Л.В. Литвинова**

SPIN-код: 4519-1226

АНО ВО Ставропольский институт кооперации (филиал) Белгородского университета кооперации, экономики и права, г. Ставрополь, Россия

*Аннотация. Установлено, что уровень личностной и ситуативной тревожности у более успешных борцов вольного стиля ниже, чем у менее успешных, значимые различия по показателям личностной тревожности выявлены в 15-17 лет. Ведущую роль в достижении высокого уровня спортивной квалификации в вольной борьбе играет превалирование мотивации к успеху над мотивацией к избеганию неудач. Результаты исследования расширяют представления о маркерах профотбора в вольной борьбе.*

*Ключевые слова: тревожность, агрессивность, мотивация, вольная борьба, борцы.*

Одним из важных факторов в спорте «является проблема психических состояний (интеллектуальных, эмоциональных и волевых), поскольку это оказывает существенное влияние на результативность борьбы» [3]. Значимую роль в вольной борьбе может играть агрессивность, поскольку на протяжении длительного времени агрессивность играла решающую роль в процессе выживания человека. Согласно З. Фрейду [7], «агрессивное поведение имеет инстинктивную природу». С этой точки зрения выброс агрессии без нанесения вреда здоровью возможен в единоборствах, в частности в вольной борьбе. В то же время, «выраженная тревожность в структуре личности может проявляться в качестве своеобразного регулятора уровня агрессии» [5]. Значимую роль в достижении целеполагания должна играть мотивация к успеху, а в сохранении здоровья – мотивация к избеганию неудач. В настоящее время исследованиям личности спортсмена уделяется достаточно много внимания как в отечественной [2, 4, 6], так и в зарубежной [1] литературе. В то же время комплексная оценка влияния личностных качеств борца вольного стиля на успешность выступлений изучена недостаточно, что обуславливает актуальность и важность данного исследования.

Цель исследования: изучить зависимость успешности профессионального роста борцов вольного стиля от генетически детерминированных свойств личности: тревожности, агрессивности, мотивации к успеху и избеганию неудач.

Материал и методы исследования. В условиях естественного эксперимента в подготовительный период обследовано 70 борцов вольного

стиля школ олимпийского резерва г. Махачкалы. Успешными считали борцов вольного стиля, получивших 1-й квалификационный разряд в подростковом возрасте (15–17 лет) и разряд кандидата в мастера спорта (КМС) – в юношеском возрасте (18–20 лет). Менее успешными считали борцов вольного стиля, не получивших 1 разряд и разряд КМС в соответствующих возрастных группах. Исследование проходило в соответствии с требованиями биомедицинской этики и Хельсинской декларации о правах человека. Психологическое тестирование проводили по методикам: Шкала ситуативной и личностной тревожности Ч. Спилбергера, Опросник «Басса-Дарки» (1957), Оценка уровня мотивации к успеху и избеганию неудач (Элерс Т., 1999). Оценка достоверности различий проводили по Стьюденту с использованием программы «Statisticafor Windows 6.0». Для выявления наличия и характера зависимости между показателями применяли метод корреляционного анализа по Пирсону.

Результаты исследования. По данным, полученным в ходе исследования, установлено, что уровень личностной (ЛТ) и ситуативной (СТ) тревожности у более успешных борцов вольного стиля ниже, чем у менее успешных. Значимые различия выявлены по показателям ЛТ в 15–17 лет ( $p < 0,05$ ) (рис. 1).

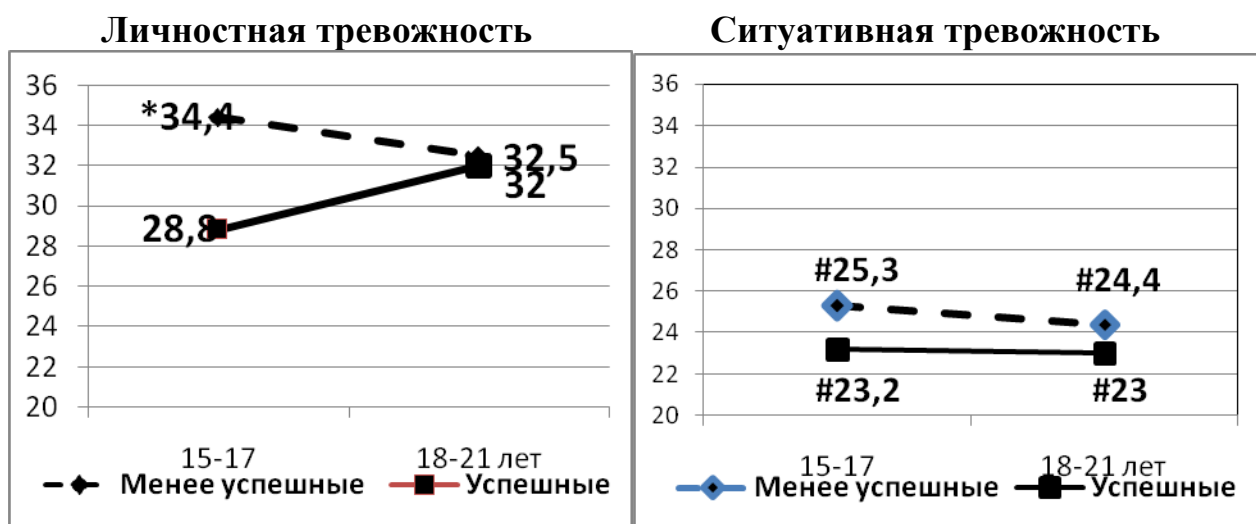


Рис. 1 – Показатели личностной и ситуативной тревожности у успешных и менее успешных борцов вольного стиля

*Примечание:* \* – достоверность различий между успешными и менее успешными борцами; # – достоверность различий по показателям ЛТ и СТ.

Среди успешных борцов вольного стиля, в отличие от менее успешных, не обнаружено борцов с высоким уровнем ЛТ. Особо стоит отметить, что показатели ЛТ в обеих возрастных группах значимо выше, чем показатели СТ ( $p < 0,05$ ) как у успешных, так и у менее успешных борцов вольного стиля (рис. 1). При этом у менее успешных борцов к юношескому возрасту наблюдаем рост показателей чувства вины ( $p \geq 0,05$ ).

Анализ показателей мотивации к успеху (МУ) и избеганию неудач (МИН) выявил значимое превышение показателей МУ у успешных борцов вольного по сравнению с менее успешными как у подростков ( $20,5 \pm 0,7$  баллов и  $17,7 \pm 0,8$  баллов, соответственно,  $p < 0,05$ ), так и у юношей ( $21,2 \pm 0,8$  баллов и  $17,1 \pm 0,7$  баллов, соответственно,  $p < 0,01$ ). По показателям МИН достоверно значимых различий выявлено не было ( $p > 0,05-0,5$ ). С целью выяснения вклада каждого показателя в успешность спортивной подготовки мы ввели новый показатель –  $\Delta$ –дельта, а именно разность между показателями МУ и МИН ( $\Delta$ МУ-МИН). Результаты исследования показали, что более успешные борцы-вольники имеют не только более высокие показатели МУ, но и более высокие показатели  $\Delta$ МУ-МИН, то есть когда мотивация к успеху преобладает над мотивацией к избеганию неудач и достигает значений 9-11 баллов.

Анализ корреляционных коэффициентов выявил у менее успешных борцов вольного стиля наличие выраженных положительных связей у мотивации к успеху с негативизмом ( $r = 0,56$ ) и чувством вины ( $r = 0,59$ ), заметных – с косвенной агрессией ( $r = 0,33$ ). Мотивация к избеганию неудач у менее успешных спортсменов положительно коррелирует с физической ( $r = 0,48$ ) и вербальной ( $r = 0,51$ ) агрессией, обидой ( $r = 0,39$ ), индексами враждебности ( $r = 0,46$ ) и агрессивности ( $r = 0,44$ ). Рост показателей личностной тревожности обуславливает повышение показателей физической агрессии ( $r = 0,36$ ), раздражительности ( $r = 0,41$ ), ситуативной тревожности ( $r = 0,70$ ) и мотивации к избеганию неудач ( $r = 0,35$ ).

Полученные данные подчеркивают высокую значимость психологической подготовки борцов вольного стиля.

### Заключение

Установлено, что уровень ЛТ и СТ у более успешных борцов вольного стиля ниже, чем у менее успешных. Достоверно выраженные различия по показателям ЛТ выявлены в 15–17 лет. Среди успешных борцов вольного стиля, в отличие от менее успешных, не выявлено спортсменов с высоким уровнем личностной тревожности.

По показателям агрессивности достоверно выраженные различия выявлены по чувству вины: к юношескому возрасту у менее успешных борцов наблюдали рост показателей чувства вины.

Корреляционный анализ показал наличие положительных и отрицательных (от заметных до тесных) связей между показателями тревожности, агрессивности, мотивации к успеху и избеганию неудач, а также  $\Delta$ МУ-МИН. Доказано, что весьма значимую роль в достижении высокого уровня спортивной квалификации в вольной борьбе играет преобладание мотивации к успеху над мотивацией к избеганию неудач.

Результаты исследования расширяют представления о маркерах профотбора в вольной борьбе. Выявленные маркеры успешности в занятиях вольной борьбой могут быть использованы для отбора детей в спортивные секции и школы Олимпийского резерва.

#### Список литературы:

1. Fernández M.M., Brito C J., Miarka B., Díaz-de-Durana A.L. Anxiety and Emotional Intelligence: Comparisons Between Combat Sports, Gender and Levels Using the Trait Meta-Mood Scale and the Inventory of Situations and Anxiety Response. *FrontPsychol.* 2020 Feb 4. P. 130.
2. Апросимов В.А., Находкин В.В., Прокопьев В.Е. Сравнительный анализ личностных особенностей спортсменов высокого класса // *Общество: социология, психология, педагогика.* 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-lichnostnyh-osobennostey-sportsmenov-vysokogo-klassa> (дата обращения: 16.09.2024). <https://doi.org/10.24158/spp.2018.2.15>)
3. Джамалудинов Х.И., Кузнецов И.А. Психические состояния в спорте, их диагностика и саморегуляция // *Современные проблемы науки и образования.* 2006. № 5. С. 98–99.
4. Каргапольцев, А. В. Обеспечение готовности единоборцев к соревнованиям с учетом уровня их тревожности: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Каргапольцев Алексей Васильевич; - Шадринск, 2018. - 152 с.
5. Прихожан А.Н. Причины и профилактика и преодоление тревожности // *Психологическая наука и образование.* 1998. №2. С.11-17.
6. Психофизиологические маркеры успешности в вольной борьбе /Губарева Л.И., Гарунова Р.Э., Литвинова Л.В., Боташева М.М. // *Физическое воспитание и спортивная тренировка.* 2020. № 4 (34). С. 101-108.
7. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы. СПб.: Речь, 1997. 295 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В КОРРЕКЦИИ ДИАСТАЗА И ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЛАПСА В ПОЗДНЕМ ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ У ЖЕНЩИН СО СКОЛИОЗОМ**

**А.Ю. Гулина**

SPIN-код: 7687-4353

**В.П. Скорохватов**

ФГБОУ ВО «Кировский государственный медицинский университет» Минздрава России,  
г. Киров, Россия

*Аннотация. В настоящее время большой процент женщин страдает от гинекологического пролапса, диастаза прямой мышцы живота. Сколиотическая болезнь часто лежит в цепи патогенеза этих заболеваний. Но диагностике этих послеродовых осложнений уделяется недостаточное внимание, поэтому рассмотрение данной проблемы актуально и направленно на раннее выявление заболеваний и профилактике. В этой статье рассматривается, как развиваются эти заболевания, и как могут помочь в лечении физические упражнения.*

*Ключевые слова: диастаз прямой мышцы живота, гинекологический пролапс, физическая реабилитация, сколиотическая болезнь, дыхательная гимнастика, послеродовое осложнение.*

Сегодня среди всех гинекологических больных, обращающихся за медицинской помощью в женские консультации, около 20 % составляют пациентки с неправильными положениями матки, опущениями и выпадениями шейки матки и стенок влагалища. Согласно статистическим данным, ДПМЖ (диастаз прямой мышцы живота) встречается у женщин (72,1 %) преимущественно в возрасте от 25 до 55 лет [1]. Кроме того, ДПМЖ у женщин диагностируют в более чем половине случаев в различные сроки после родоразрешения. Но диагностике этих послеродовых осложнений уделяется недостаточное внимание, поэтому рассмотрение проблемы диастаза и слабости мышц тазового дна является актуальным. Большое количество запущенных форм этого заболевания, по-видимому, связано с недостаточной информированностью, как больных, так и врачей, о самом заболевании, возможностях его восстановительной физической коррекции. При нарушениях осанки внутрибрюшное давление распределяется неравномерно на мышцы живота и тазового дна, оно увеличивается, приводя к нестабильности поясницы, вываливающемуся животу и дисфункциям тазового дна. Поэтому сколиотическая болезнь является весомым фактором в развитии ДПМЖ и гинекологического пролапса.

Сколиоз – стойкое боковое искривление позвоночного столба, развивающееся преимущественно у девочек в возрасте от 1 года до 15 лет и вызывающее значительные патологические изменения во внутренних органах и других отделах (сегментах) опорно-двигательного аппарата [2]. Это заболевание зачастую имеет доброкачественное течение, останавливаясь в своем развитии на деформации позвоночника I и II степени.

При сколиозе, в первую очередь, противопоказана большая нагрузка на спину, так как это может привести к прогрессированию болезни, либо к более серьезным последствиям, включая летальный исход (при III, IV степенях). В связи с этим, выявлены следующие общие ограничения: бег разрешен только при начальной стадии заболеваний, запрещены упражнения на гибкость, растяжения, активные виды спорта, упражнения, выполняемые на одной ноге, так как они негативно сказываются на конфигурации таза [2]. Но стоит отметить, что ограничения индивидуальны для каждого отдельного случая. Средствами ЛФК при сколиотической болезни являются: упражнения для воспитания и тренировки общей и избирательной силовой выносливости, для увеличения или уменьшения подвижности позвоночника, для воспитания общей координации движений и закрепления правильной осанки, навыков правильного дыхания; вспомогательные ортопедические средства; элементы видов спорта, закаливающие процедуры. Специальные физические упражнения (корректирующие) при сколиозе делятся на симметричные, асимметричные, деторсионные [3]. Основная цель корректирующих упражнений, состоит в том, чтобы путем регулярной тренировки мышц, обеспечивающей постоянное наращивание их основных характеристик – силы, выносливости и работоспособности, достичь такого их развития, которое позволило бы им эффективно противостоять прогрессированию деформации. Патобиомеханические изменения при сколиозе неблагоприятно влияют на функционирование спинного мозга, в том числе в пояснично-крестцовой зоне, что в свою очередь влияет на функционирование органов малого таза и их кровоснабжение, приводя к гинекологическим заболеваниям.

Развитие ДПМЖ по большей части физиологическое явление при беременности. Увеличение объема матки при беременности приводит к росту внутрибрюшного давления и растяжению передней брюшной стенки. Также, развитию ДПМЖ способствует уменьшение содержания коллагена в соединительной ткани, в результате действия гормона релаксина, вырабатывающегося во время беременности и угнетающего продукцию коллагена. В течение первых нескольких месяцев после родов ДПМЖ быстро регрессирует, дальше восстановление замедляется. Если диастаз существует больше года, то это переходит в патологию. Мышцы живота вследствие диастаза не могут эффективно сокращаться, другие группы мышц начинают работать дискоординированно, нагрузка перераспределяется на другие группы мышц, что приводит к нарушению положения тела, нестабильность мышечного корсета, поясничным и тазовым болям.

Использование физической нагрузки является средством комплексного лечения, и направлено на коррекцию имеющихся нарушений. Существуют различные виды программ физической реабилитации, направленных на укрепление мышечного каркаса и мышц тазового дна. Имеются ограничения при выполнении упражнений пациентам с диастазом – упражнения, которые ведут к увеличению роста внутрибрюшного давления, потому что это отрицательно сказывается на течении диастаза, например, упражнения на растяжку брюшных мышц и скручивания, некоторые позы йоги. В работе М.М.

Юльцовой рекомендуются следующие упражнения: «подъем таза в исходном положении лежа на спине; подъемы ног поочередно из положения лежа на спине, ноги полусогнуты; подъемы ног из исходного положения лежа с последующим сгибанием и поочередным подтягиванием ног к корпусу; дыхательные упражнения, при которых необходимо втягивать живот на вдохе и расслаблять его на выдохе» [3]. Н.А. Данилова в своей работе предлагает корректировать диастаз длительным курсом, в который включено ежедневное методичное выполнение дыхательных упражнений и комплекс из нескольких корригирующих упражнений для мышц брюшного пресса из исходных положений стоя, лежа на спине, лежа на боку, направленных на прямые, косые и поперечную мышцы живота, и на мышцы тазового дна [3].

Пролапс тазовых органов – это заболевание вследствие патологического состояния связок матки и влагалища, которое приводит к опущению и выпадению органов малого таза. Основной причиной гинекологического пролапса у женщин считается длительное повышение внутрибрюшного давления во время беременности и, особенно, во время родов. Некоторые авторы утверждают, что причиной может служить врожденная дисплазия соединительной ткани, особенно после ее травматизации в родах и после оперативных вмешательств на органах малого таза [4]. По статистике половина женщин менопаузального возраста страдает гинекологическим пролапсом, недержанием мочи, сексуальными расстройствами, не только вследствие многократных родов, но и гормональных нарушений [4].

Классические упражнения на пресс не подходят как при ДПМЖ, так и при слабости мышц тазового дна, потому что при увеличении внутрибрюшного давления пролапс органов малого таза только усиливается. Тренировка мышц тазового дна подразумевает под собой выполнение комплекса различных упражнений для устранения симптомов дисфункции тазового дна, путем увеличения эластичности и тонуса мышц. Для расслабления и улучшения кровотока мышечного и связочного аппарата матки и влагалища используются упражнения Кегеля. Суть этого комплекса заключается в сокращении и расслаблении этих мышц. Для эффективности необходимо выполнять более пяти подходов в сутки. Количество повторов и их длительность следует постепенно увеличивать. Еще одна эффективная методика – гипопрессивная гимнастика, она включает техники не только для мышц тазового дна, но и для брюшной стенки. Также стоит отметить, что эти упражнения не нагружают спину. Также отличительная особенность в том, что гимнастика тренирует мышцы, не создавая высокого внутрибрюшного давления.

Роль дыхательной гимнастики не маловажна, так как из-за деформации позвоночника могут изменяться в худшую сторону и внутренние органы, также брюшные мышцы участвуют в акте дыхания, и от слаженности их работы и диафрагмы зависит не только качество дыхания, но и уровень внутрибрюшного давления. В качестве дыхательных упражнений можно применить гимнастику А.Н. Стрельниковой и Катрины Шрот, последняя разработана специально для пациентов со сколиозом. Также пациентами могут выполняться динамические дыхательные упражнения, например, медленная ходьба и носовое дыхание.



Вывод. Сколиотическая болезнь – это отягощающий фактор в формировании ДПМЖ и пролапсе органов малого таза. Рассмотренные в статье отдельные методики физических упражнений для каждого из перечисленных заболеваний не противоречат, а дополняют друг друга, именно в комплексе можно достигнуть эффективного результата, это относится к I–II степеням сколиоза. В последующих стадиях необходим исключительно индивидуальный подбор упражнений. Основными средствами в реабилитации выступают специальные и дыхательные упражнения, и низкоинтенсивная циклическая тренировка для нормализации работы сердечно-сосудистой системы. Также необходимо сделать упор на повышение информированности врачей об таких отсроченных осложнениях после родов, как гинекологический пролапс и ДПМЖ, чтобы начинать профилактику этих заболеваний у женщин в дородовом и раннем послеродовом периоде, дабы избежать впоследствии дискомфорта пациенток и хирургических вмешательств. Пациенткам, имеющим настоящие заболевания, нужно объяснять пользу физических упражнений в реабилитации имеющегося заболевания и необходимость ежедневных тренировок.

#### Список литературы:

1. Северцева М.В., Лунина Н.В. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В КОРРЕКЦИИ ДИАСТАЗА У ЖЕНЩИН В ПОЗДНИЙ ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД: ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. 2023.
2. Пястолова Нелли Борисовна Физическая реабилитация при искривлении позвоночника // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. №1.
3. Пешкова, О.В. Современные подходы к назначению лечебной физической культуры с учетом этиологии, типа, формы, степени и клинических проявлений сколиотической болезни у детей / О.В. Пешкова, Э. Федоров // Слобожан. науково-спортивний вюник. — 2015. — Т. 6, № 50. — С. 125-132.
4. Смольнова Т.Ю., Савельев С.В., Титченко Л.И. и др. Пролапс гениталий - следствие травматичных родов или генерализованной дисплазии соединительной ткани. - Акушерство и гинекология. - 2001. - № 4. - С. 33-37.
5. Миревич Е.Д., Митюков В.А., Чурилов А.В., Галалу С.И., Симарова А.В., Князева Н.В., Писаренко П.Н., Ярош А.Н. Клинико-анатомические обоснования применения восстановительных методов физической реабилитации и гинекологического массажа при неправильных положениях и опущениях матки // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2009. №5.

## ОЦЕНКА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**Е.Е. Исаева**

SPIN-код: 8881-5050

**М.В. Петрова**

SPIN-код: 3981-3104

**В.Г. Шамратова**

SPIN-код: 7073-4431

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет», г. Уфа, Россия

*Аннотация. В работе использовался метод оценки и сравнения адаптационных резервов организма спортсменов разной специализации путем изучения взаимосвязей показателей кардиореспираторной системы. С помощью факторного анализа установлено, что у спортсменов игровых видов спорта вклад вегетативной нервной системы в обеспечение адаптационных механизмов играет большую роль, чем у боксеров. В то же время, при занятиях единоборствами механизм регуляции энергетических затрат на работу сердечно-сосудистой системы включает показатель внешнего дыхания и частоту сердечных сокращений.*

*Ключевые слова: кардиореспираторная система, игровые виды спорта, единоборства, факторный анализ*

**Введение.** Занятия спортом представляют собой специфический вид деятельности, направленной на развитие адаптивных возможностей человека. В соответствии со структурой двигательных действий, выполняемых спортсменами, существует деление на единоборства, циклические и игровые виды спорта [2]. Одним из сравнительно молодых игровых видов спорта является лапта. Основу игры составляют естественные движения: бег, прыжки, броски мяча. Игра в лапту способствует развитию скоростно-силовых возможностей и специальной выносливости, а также выполнению действий в команде [6]. В то же время учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся боксом, характеризуется длительными и высокоинтенсивными нагрузками и реализуется на индивидуальном подходе [5].

При этом учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки могут вызывать нарушение гомеостаза организма, приводящие к существенным изменениям [4]. В связи с этим условием для выполнения физических упражнений является более полное использования функциональных резервов организма [3], в первую очередь одной из наиболее важных систем жизнеобеспечения организма – кардиореспираторной системы (КРС) [1].

Учитывая, что адаптивные и резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем зависят от специализации спортсменов, целью нашего исследования явилось изучение взаимосвязей показателей сердечно-сосудистой системы и внешнего дыхания у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта.

Информативным способом оценки функциональных резервов организма является изучение наряду с непосредственно измеряемыми показателями выраженность и характер их взаимосвязей. Такой подход дает возможность выявить долю участия каждого из изученных показателей, а также определить ведущее звено обеспечения адаптационных реакций при физическом напряжении организма спортсменов в зависимости от преобладающего типа энергообмена.

В этой связи представляет интерес использование факторного анализа, позволяющего обнаружить скрытые факторы, иллюстрирующие особенности взаимодействия различных показателей.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие – спортсмены (игровых видов спорта – лапта (n=30) и контактных видов единоборств – бокс (n=25)) в возрасте от 18 до 21 лет клинически здоровые по результатам ежегодного диспансерного осмотра. Спортивный стаж испытуемых составил в среднем 6-8 лет.

У всех обследованных общепринятыми методами определяли основные показатели сердечно-сосудистой системы (ССС) и внешнего дыхания: частоту сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД), жизненную емкость легких (ЖЕЛ), а также рассчитывали пульсовое давление (ПД), минутный объем кровообращения (МОК), систолический объем (СО), общее периферическое сопротивление сосудов (ОПСС), вегетативный индекс Кердо (ВИК), коэффициент выносливости (КВ), коэффициент экономичности кровообращения (КЭК), адаптационный потенциал (АП).

Статистическую обработку данных проводили с помощью стандартного пакета программ Statistica версии 10.0, для раскрытия внутренней структуры массивов информации показателей для двух групп обследованных был применен факторный анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Дисперсии выделенных факторов (%) у спортсменов разной специализации представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Совокупные дисперсии компонентов у спортсменов разных видов специализации

Группы сравнения	Фактор I Factor I	Фактор II Factor II	Фактор III Factor III	Фактор IV Factor IV
Игровые виды	42	39	13	4
Единоборства	42	26	14	12

Результаты, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что совокупная дисперсия факторов F1 и F2 составляет у представителей игровых видов спорта – 81 % от общей дисперсии, в то время как у спортсменов – боксеров она значительно ниже (68 %). На долю F3 и F4 у спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, приходится – 17 %, а у боксеров – 26 % общей дисперсии.

Структура факторов F1 и F2 по матрицам использованных переменных спортсменов различной специализации отражена в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Корреляция переменных с F1 у спортсменов различной специализации

Единоборства		Игровые виды спорта	
Параметры	Корреляция с фактором	Параметры	Корреляция с фактором
САД	0,91	ЧСС	0,99
ЧСС	0,89	МОК	0,85
ПД	0,88	ОПСС	- 0,8
КЭК	0,96	ВИК	0,77
ЖЕЛ	-0,93		

Анализ факторных структур показал, что у спортсменов, занимающихся боксом, доминирующую роль играют связи параметров гемодинамики и внешнего дыхания с уровнем экономичности работы сердца. В тоже время у спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта, преобладают связи показателей сердечно-сосудистой системы (ССС) со значением ВИК, характеризующим тонус вегетативной нервной системы.

Согласно данным, приведенным в табл. 3, у спортсменов – единоборцев F2 объясняет связи параметров гемодинамики и адаптационных возможностей с тонусом вегетативной нервной системы. У спортсменов игровых видов спорта F2 характеризует влияние на выносливость и экономичность ССС показателей гемодинамики.

Таблица 3 – Корреляция переменных с F2 у спортсменов различной специализации

Единоборства		Игровые виды спорта	
Параметры	Корреляция с фактором	Параметры	Корреляция с фактором
ДАД	0,78	ПД	0,94
ОПСС	0,83	КЭК	0,79
АП	0,85	КВ	- 0,77
ВИК	-0,77	СОК	0,91

Таким образом, оценивая долю совокупной дисперсии двух наиболее емких факторов, а также характер и тесноту корреляций у спортсменов различной специализации можно отметить некоторые особенности. Так, у спортсменов игровых видов спорта вклад вегетативной нервной системы в обеспечение адаптационных механизмов играет большую роль, чем у боксеров. В то же время, при занятиях единоборствами механизм регуляции энергетических затрат на работу сердечно-сосудистой системы включает показатель внешнего дыхания и частоту сердечных сокращений. При этом понижение ЖЕЛ и возрастание ЧСС сопровождается увеличением энергетических затрат на работу сердца.

#### Список литературы:

1. Алдошина Е.А. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма //Автономия личности. 2020. №1 (21). С.77-81.
2. Анкутдинов Н.В., Жарких А.А., Гурский А.В. Исследование показателей физической подготовленности студентов- спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта // Глобальный научный потенциал. 2021. №10 (127). С.68-71.
3. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р. Кардиореспираторная система как индикатор функционального состояния организма спортсменов //Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С.11-14.
4. Гречишкина С.С., Шаханова А.В., Даутов Ю.Ю. Взаимосвязь показателей variability ритма сердца и внешнего дыхания у спортсменов с разной направленностью тренировочного процесса //Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. Майкоп. 2012. Выпуск 1 (98). С.90-99.
5. Замышляева М. Е., Учасов Д.С. Функциональное состояние кардиореспираторной системы у девушек-боксеров 13-15 лет, имеющих разный спортивный стаж //Наука-2020. 2017. №1 (12).
6. Мягков В.Н., Балина А.Ю. Лапта как средство развития скоростно-силовой выносливости у детей младшего школьного возраста // Молодой ученый. 2023. № 48 (495). С. 483-486.

## СПОРТИВНАЯ КАРЬЕРА ИЗВЕСТНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ПЕРЕНЕСШИХ РАК

**Н.Д. Карселадзе**

SPIN-код 3485-5897

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, г. Москва, Россия

*Аннотация. Рак является тяжелым заболеванием, часто ассоциированным с неблагоприятным прогнозом. Проведен анализ случаев успешного излечения рака и продолжения спортивной карьеры известных спортсменов. Приведенные примеры борьбы с раком Лэнса Армстронга, Ювраджа Сингха, Луи ван Гала и других спортсменов демонстрируют не только возможность излечения от тяжелого заболевания, но и возвращения в спорт с достижением значительных спортивных результатов, является примером для онкологических больных, как пример мужества, возможности благоприятного исхода.*

*Ключевые слова. Спортсмены, перенесшие рак, спортивная карьера, прогноз.*

Здоровье спортсменов входит в число основных факторов, влияющих на результативность, успешность и продолжительность спортивной карьеры. Наиболее частой причиной, приводящей к ограничению занятиями спортом, являются спортивные травмы. Также, проблемой в спорте, связанных со здоровьем спортсменов, является развитие у них соматических заболеваний. Чаще всего это заболевания, обусловленные интенсивными физическими нагрузками, особенностями питания спортсменов, а также наследственной предрасположенностью. В тоже время среди спортсменов встречаются случаи развития онкологических заболеваний. Для любого пациента онкологическое заболевание является тяжелым испытанием в психоэмоциональном и физиологическом плане [1]. Онкологическое заболевание требует продолжительного лечения, часто сопровождающегося нежелательными явлениями, что в свою очередь оказывает негативное влияние на здоровье, часто приводит к инвалидизации, а иногда и к неблагоприятному исходу [2–4]. Целью нашего анализа явилось изучение случаев успешного излечения рака и продолжения спортивной карьеры известных спортсменов.

Лэнс Армстронг начал заниматься велоспортом профессионально с командой Motorola. Армстронг и добился успеха уже в начале своей профессиональной карьеры велогонщика, принимал участие в Олимпийских играх 1992 года. В возрасте 25 лет ему диагностировали рак яичек, распространившийся на брюшную полость, легкие и мозг. Два года спустя Армстронг, после прохождения обширной химиотерапии и операции, был признан здоровым и вернулся в спорт. В последующем он семь раз подряд выигрывал Тур Франции. Он снова принял участие в Олимпийских играх 2000 года в Сиднее, Австралия [5].

Юврадж Сингх была легендой крикета в индийском спорте. У Ювраджа диагностировали семиномный рак легких сразу после чемпионата мира по крикету 2011 года. Он прошел курс лечения в США, а затем вернулся, чтобы

играть за Индию в 2017 году. Затем Юврадж основал фонд YouWeCan, цель которого – искоренить стигму в отношении рака, повысить осведомленность о важности ранней диагностики и помочь малообеспеченным онкологическим больным во время и после лечения [7].

Луи ван Гал – бывший футболист и тренер сборной Нидерландов в 2022 году перенес онкологическое заболевание. Однако после успешного лечения рака простаты голландец во второй раз возглавил сборную Нидерландов на чемпионате мира в Катаре [6].

Себастьяна Халлера играл за «Аякс» и «Айнтрахт Франкфурт». Халлер выиграл Кубок Германии с «Франкфуртом» в 2018 году, забил 11 голов в Лиге чемпионов УЕФА 2021/22. У Халлера диагностировали рак яичек во время предсезонной подготовки «Боруйссы» в 2022 году. После шестимесячной борьбы с раком он дебютировал в официальном матче за свой новый немецкий клуб и вскоре вернулся к своим результативным успехам в последующих матчах против Базеля и Аугсбурга [7].

В 1997 году у фигуриста Скотта Гамильтона диагностировали рак яичек. Через год после операции и химиотерапии золотой медалист вернулся на каток, чтобы заняться профессиональным катанием. Гамильтон часто публично обсуждает свою болезнь, привлекая столь необходимое внимание к этому заболеванию. Он основал Scott Hamilton CARES Initiative, организацию, занимающуюся исследованиями рака, обучением пациентов и поддержкой пациентов и членов их семей. Гамильтон не болеет раком и ведет активную деятельность в онкологическом сообществе [7].

Лыжница Диана Голден потеряла правую ногу из-за рака в возрасте 12 лет. Но это не помешало ей мечтать стать конкурентоспособной спортсменкой. Через четыре года после потери ноги она участвовала в своем первом чемпионате США по горнолыжному спорту среди инвалидов. Она выиграла золотую медаль в гигантском слаломе на Олимпиаде в Калгари 1988 года [7].

Новеллен Уильямс-Миллс – ямайская легкоатлетка, соревнуется в основном в беге на 400 метров. Новелен входила в состав команды, завоевавшей серебряную медаль на чемпионате мира по легкой атлетике 2005 года в Хельсинки, Финляндия, в эстафете 4×400 метров. Она завоевала золотую медаль на чемпионате мира 2015 года в эстафете 3×400 метров в Пекине и на Играх Содружества 2014 года в Глазго. В отличие от большинства других спортсменов в этом списке, она раскрыла, что у нее рак, только после выздоровления. Она упомянула журналистам в 2013 году, что у нее был рак груди перед Олимпийскими играми в Лондоне в 2012 году. Несмотря на свое состояние, она участвовала в Олимпиаде и даже помогла своей любимой Ямайке завоевать бронзовую медаль [7].

Дэниел Джейкобс был известным боксером. У Джейкобса была обнаружена остеосаркома, Болезнь была диагностирована у него в 2011 году. Джейкобс вернулся на ринг год спустя и нокаутировал Джоша Лютерана в первом раунде. В августе 2013 года он стал чемпионом WBC Continental American в среднем весе. В 2014 году он выиграл титул чемпиона WBA в среднем весе. Журнал Ring включил Джейкобса в десятку лучших

действующих боксеров среднего веса в 2021 году. Он может похвастаться 82,8%-ным соотношением нокаутов к победам, чему способствует его колоссальная ударная сила [6].

Эдна Кэмпбелл – еще одна спортсменка, которая победила рак, чтобы продолжить заниматься любимым видом спорта. Она играла в WNBA за Sacramento Monarchs и Seattle Storms, а также за другие команды. У Эдны диагностировали рак груди в 2002 году, когда она играла за «Сакраменто Монархс». Она не позволила диагнозу помешать ее спорту и продолжила играть регулярно. Эдна была представителем национального форума WNBA по осведомленности о раке. Она получила премию Kind Perrot Sportsmanship Award 2003 года. Эдна играла в WNBA в течение четырех лет после постановки диагноза. Затем она стала тренером средней школы [7].

Заключение. Данный обзор имеет своей целью продемонстрировать не только достижения современной медицины в борьбе с онкологическими заболеваниями, но и исключительные качества, присущие спортсменам в достижении цели, а в данном контексте не только в борьбе за жизнь, но и возвращения к спортивной карьере [2].

#### Список литературы:

1. Орлова Н.В. Отдаленные последствия химиотерапии у пациентов, перенесших острый лейкоз в детском возрасте // Медицинский алфавит. - 2023. - № 26. - С. 27-30.
2. Орлова Н.В., Федулаев Ю.Н., Никифоров В.В. и др. Паллиативная медицинская помощь взрослым и детям // М.: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 592 с.
3. Отдаленные последствия лучевой терапии в поликлинической практике / Карселадзе Н.Д., Тиганова О.А., Ильенко Л.И. и др. // Медицинский алфавит. - 2024. - № 13. - С. 34-41.
4. Печерских А.А., Парфенова Т.В., Пинчук Т.В. и др. Современные подходы к лечению анемии злокачественных новообразований // Медицинский алфавит. - 2024. - № 13. - С. 21-26.
5. Booth L. The Shorter Wisden 2015: The Best Writing from Wisden Cricketers' Almanack 2015 // Bloomsbury Publishing, 2015. – 1584 pp.
6. Coyle D. Lance Armstrong's War: One Man's Battle Against Fate, Fame, Love, Death, Scandal, and a Few Other Rivals on the Road to the Tour de France // New York: HarperCollins, 2005. – 326 p.
7. National Women's History Month // Encyclopedia Britannica, 2024, <https://www.britannica.com/topic/National-Womens-History-Month>. Accessed 9 October 2024.



## МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ К СНИЖЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА У СПОРТСМЕНОВ

А.А. Колесникова  
SPIN-код: 9036-5649

Г.М. Саакян

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

*Аннотация. В данной статье рассматриваются реакции метаболической адаптации организма в процессе снижения массы тела. Также представлены практические рекомендации для успешного и долгосрочного поддержания сниженного веса с минимальным при этом риском для здоровья.*

*Ключевые слова: метаболизм, гормоны, адаптация, масса тела, индекс массы тела, спорт.*

Оптимизированный состав тела является фактором повышения конкурентоспособности атлетов в различных видах спорта. Снижение массы тела (МТ) особенно распространено среди спортивной популяции и связано, в первую очередь, со стремлением к улучшению внешнего вида, соотношения силы к массе и повышению двигательной эффективности [1].

В отдельных группах видов спорта особо выгодным считается достижение низкого уровня жировых отложений при сохранении при этом должной мышечной массы. В основном речь идет о гимнастике, спортивной акробатике, фигурном катании, бодибилдинге и единоборствах. В научной литературе описаны случаи снижения жирового компонента мужчинами-бодибилдерами и дзюдоистами вплоть до 5 % от общей МТ. Результаты исследований элитных гимнасток и бегунов показали, что средний процент индекса массы тела (ИМТ) в их организме составил всего 13,72 % для всей выборки. Дефицит энергии в сочетании с низким ИМТ представляют для организма серьезную физиологическую проблему, ставя при этом под угрозу и уровень спортивных результатов [1, 5]. Следовательно, данная проблема остается актуальной среди спортивной популяции и на данный момент.

Исходя из вышесказанного целью исследования – явилось изучение и анализ научной литературы по вопросам снижения МТ у спортсменов и поиск наиболее оптимальных практических рекомендаций для устранения негативных адаптивных реакций организма и сохранения спортивных результатов.

Потеря МТ и ограничение поступающей энергии с пищей провоцируют ряд гомеостатических и метаболических реакций, имеющих адаптационное значение и направленных на снижение расхода энергии, эффективности метаболизма и увеличении количества сигналов к потреблению энергии. В литературе также представлены отчеты спортсменов с подобной комплекцией, анализ которых свидетельствует о снижении скорости метаболизма, превышающей при этом прогнозируемую величину, что в итоге затрудняет процесс потери МТ, несмотря на низкое потребление калорий и большие

объемы тренировочных нагрузок. Метаболическая адаптация к потере МТ состоит из комплекса реакций, включающих адаптивный термогенез, повышение эффективности митохондрий и ряд гормональных перестроек, приводящих к снижению расхода энергии, уменьшению чувства насыщения и соответственно усилению чувства голода. Данные изменения чаще всего приводят к срыву диеты, затруднению дальнейшей потери МТ и предрасположению к быстрому набору МТ после прекращения соблюдения ограничений в питании или же снижению интенсивности нагрузок [5].

Гормональная адаптация. Эндокринная регуляция скорости метаболизма первоначально связана с уровнем циркулирующих гормонов щитовидной железы ( $T_3$  и  $T_4$ ). Снижение концентрации  $T_3$  и  $T_4$ , что довольно часто наблюдается при снижении потребления калорий приводит к снижению термогенеза и общей скорости метаболизма. Гормон «насыщения» лептин, синтезируемый преимущественно в адипоцитах, функционирует как индикатор краткосрочной и долгосрочной доступности энергии. Снижение концентрации липидов в организме напрямую снижает концентрацию циркулирующего лептина, что приводит к снижению чувства насыщения и расхода энергии. Гормон инсулин, обеспечивающий ингибирование распада мышечного белка и регуляцию метаболизма макроэлементов подобно лептину сигнализирует о доступности энергии и связан с анорексигенным эффектом (снижение аппетита). И напротив, гормон грелин, имеющий орексигенный эффект (повышение аппетита) стимулирует аппетит и потребление пищи [2].

Тестостерон также играет важную роль в регулировании ожирения, т.к. участвует в процессах синтеза белка. В исследованиях наблюдалось, что изменения жировой массы обратно пропорциональны концентрации тестостерона, что может быть связано с функцией данного гормона подавлять адипогенез. Глюкокортикоиды напротив, вызывают распад мышечного белка и являются антагонистом лептина. «Диета» по своей сути является фактором стресса для организма и приводит к повышенной концентрации кортизола и глюкозагона (защитный механизм). Следствием повышения уровня глюкозы в крови без должной ее утилизации (избыток энергии) приводит к выбросу инсулина, а избыток энергии утилизируется в виде жировых отложений. Многократные реакции подобного рода могут привести к снижению чувствительности рецепторов и, как следствие, развитию «инсулинорезистентности» и диабета [2].

Таким образом, гипокалорийность и низкая концентрация жира в организме воспринимаются как индикаторы нехватки энергии и приводят к гомеостатической эндокринной реакции, направленной на сохранение энергии и стимулирование ее потребления. Создаваемая при этом гормональная среда способствует восстановлению исходной МТ.

Адаптация метаболизма. Энергетические затраты состоят из ряда компонентов и т.к. скорость метаболизма динамична по своей природе, ограничение потребления калорий и потеря МТ влияют на его многочисленные компоненты. При снижении МТ последовательно было показано, что снижается интенсивность абсолютно всех компонентов суточного расхода энергии.

Снижение МТ приводит к потере метаболически активных тканей, и, следовательно, снижает базовую скорость метаболизма. Важно, что снижение энергозатрат часто превышает величину, предсказываемую потерей МТ и приводит к адаптивному термогенезу, который способствует восстановлению исходных значений МТ. Адаптивный термогенез частично обуславливает возрастающие трудности при снижении МТ и выхода на режим «плато» несмотря на низкое потребление калорий [4].

Термогенез при физической нагрузке (ФН) также снижается в ответ на потерю МТ, что приводит к снижению энергии для выполнения определенного объема упражнений. При этом, когда внешний вес добавляется, соответствуя исходным значениям, затраты энергии для выполнения данной рабочей нагрузки остаются ниже базового уровня. Данные изменения связывают с возможными гипотериозом, гиполептинемией и снижением дыхательного коэффициента при снижении МТ [3]. Известно, что примерно 10 % энергозатрат приходится на термический эффект пищи (ТЭП) и его значения варьируются в зависимости от состава макроэлементов в рационе. Диетическое ограничение предполагает уменьшение потребления общего количества калорий и, следовательно, снижает абсолютную величину ТЭП.

Таким образом, в ответ на снижение МТ наблюдается снижение значений всех компонентов суточного расхода энергии. В контексте снижения МТ или поддержания сниженных его значений процесс осложняется динамическим характером расхода энергии.

Адаптация митохондриальной системы. В процессе аэробного окисления энергетических субстратов и образования АТФ наблюдается просачивание протонов через внутреннюю мембрану путем расщепления белков. Так называемый механизм «несвязанного дыхания» или утечки протонов (УП) связан с окислением субстратов и потреблением кислорода, но без образования АТФ. На долю УП приходится 20–30 % базовой скорости метаболизма и в условиях ограничения калорий УП соответственно уменьшается [3].

Практические рекомендации. Снижение МТ следует рассматривать как поэтапный процесс и по мере того, как потеря МТ начинает выходить на «плато», потребление и расход энергии должны корректироваться для активации энергетического дефицита. Предполагается, что величина адаптационных реакций организма на гипокалорийные диеты пропорциональна размеру дефицита энергии, следовательно, одной из первых рекомендаций является использование минимально возможного дефицита, который при этом будет приводить к потере МТ. Данный метод способен ослабить неблагоприятные реакции адаптации и способствовать уменьшению жировой массы с минимальной угрозой для здоровья [4].

Большой дефицит калорий также ставит под угрозу спортивные результаты и ухудшает процессы восстановления после ФН. В практике спортсменам также рекомендуют включение структурированной программы силовых тренировок с повышенным потреблением белка (увеличение до 25% от исходной нормы), что связано с повышенным насыщением и улучшением термогенеза при потреблении пищи богатой белком [3].

В мире спорта также при длительном соблюдении диеты часто применяется метод «периодической перекормки», предполагающий наличие коротких периодов перекармливания с превышением поддерживаемого уровня калорий за счет увеличения потребления углеводов. Предполагается, что периодическое повторное кормление способствует временному увеличению уровня циркулирующего лептина и соответственно скорости метаболизма. Данный метод стали включать относительно недавно, и результаты довольно противоречивы у спортсменов различных специализаций [1].

Также известно явление как «постголодное ожирение», характеризующееся возвращением, а иногда и превышением МТ после прекращения ограничительной диеты. Показано, что хоть и многие метаболические адаптации сохраняются, резкое увеличение потребления энергии приводит к быстрому накоплению именно жировой массы. В данном случае количество жира увеличивается сверх исходного уровня, но при сниженной скорости метаболизма [5]. Также есть данные, позволяющие предположить, что гиперплазия адипоцитов, возникающая на ранних стадиях процессов восстановления МТ при часто повторяющихся циклах снижения и восстановления МТ спортсменами связана с долгосрочным увеличением веса. Следовательно, спортсменам, придерживающимся строгой диеты в течение соревновательного сезона и быстро набирающим МТ в восстановительном периоде сложнее будет достигать оптимального состава тела в последующих сезонах [1, 5].

Во избежание быстрого набора жировой массы после снятия ограничений также применяют метод «обратной диеты», предполагающий постепенное увеличение потребления калорий. Предполагается, что небольшой избыток калорий восстанавливает уровень циркулирующих гормонов и затраты энергии до исходного уровня, избегая при этом накопления жирового компонента [1].

Таким образом, снижение МТ и оптимизация состава тела применяется во многих вида спорта. Спортивная популяция должна стремиться свести к минимуму масштабы данных адаптационных изменений, сохранить должную МТ, уровень работоспособности и адекватно стимулировать процессы восстановления.

Ограничение потребления энергии сопровождается изменениями концентрации циркулирующих гормонов, снижением эффективности митохондрий и расхода энергии, которые служат для минимизации дефицита калорий, ослабления потери МТ и содействуют его восстановлению, что в целом является защитной адаптационной реакцией организма.

В целом, данная проблема остается актуальной и необходимы дополнительные исследования, подтверждающие эффективность имеющихся методов применительно к спортсменам различных специализаций и нахождения новых путей устранения неблагоприятных метаболических адаптационных изменений в процессе снижения МТ.

#### Список литературы:

1. Алван Н., Мосс С.Л., Дэвис И.Г., Эллиотт-Сейл К.Дж., Энрайт К. Практика снижения веса и пищевое поведение среди спортсменов: обретение оптимального состава тела для соревнований // PLoS One. 2022, 14 января;17(1): e0262514. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35030218/> (дата обращения 10.09.2024г.).
2. Алван Н., Мосс С.Л., Эллиотт-Сейл К.Дж., Дэвис И.Г., Энрайт К. Описательный обзор спортсменов женского телосложения: физиологические и психологические последствия практики управления весом // Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2019 1 ноября; 29(6):682-689. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32703247/> (дата обращения 10.09.2024г.).
3. Агопян К., Харпер М.Е., Рам Дж. Дж., Хамбл С.Дж., Вайндрух Р., Рамси Дж. Дж. Длительное ограничение калорийности снижает утечку протонов и выработку перекиси водорода в митохондриях печени // Am J Physiol Endocrinol Metab. 2005;288: С. 674-684.
4. Газзави Х.А., Нимер Л.С., Хаддад А.Дж., Альхадж О.А., Амави А.Т., Панди-Перумал С.Р., Трабелси К., Симан М.В., Яхрами Х. Систематический обзор, мета-анализ и мета-регрессия распространенности неупорядоченного питания, о котором сообщают сами, и связанных с ним факторов среди спортсменов по всему миру // J Eat Disord. 2024, 7 февраля; 12 (1):24. URL: <https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337-024-00982-5> (дата обращения 13.09.2024г.).
5. Маэсту Дж., Джуримае Дж., Вальтер И., Джуримае Т. Повышение уровня грелина и снижение лептина без изменения адипонектина во время экстремальной потери веса у мужчин-бодибилдеров-конкурентов // Метаболизм. 2008;57: С. 221-225.

## МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ, С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРОЕНИЯ СВОДОВ СТОПЫ

**Ю.А. Кудряшова**

SPIN-код: 2375-5938

**Е.И. Дудкова**

SPIN-код: 1495-6270

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

**М.Е. Кудряшов**

SPIN-код: 6172-8451

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет», г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В настоящей работе представлена методика тренировочных занятий спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте, направленная на коррекцию и профилактику патологии сводов стопы, которые возникают при повышенной нагрузке в танцевальном спорте. Эффективность методики определяли при сравнении показателей индекса В.А. Штритера (на ведущей и неведущей ноге) в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента. Достоверность различий определяли по t-критерию Стьюдента (Statistica 10).*

*Ключевые слова: танцевальный спорт, высокий свод стопы, методика тренировочных занятий.*

Спортивные балльные танцы – это высококоординационный вид спорта, где движения осуществляются с быстрой сменой положений, с плавными или резкими поворотами и перестроениями. Он предъявляет особые требования к морфологии стопы спортсмена, направленные на увеличение продольных сводов, что ограничивает опорные функции стопы [3]. В практике существует большое количество специализированных средств, направленных на коррекцию и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) [4, 7], но и средства фитнеса могут положительно влиять на состояние ОДА [5, 6]. Однако, в практике танцевального спорта недостаточно специализированных методик, направленных на коррекцию патологий сводов стопы с учетом ведущей конечности. Поэтому данная тема исследования является актуальной в теории и практике физической культуры и спорта.

Цель настоящего исследования – разработать и обосновать методику тренировочных занятий спортсменок 18–22 лет, специализирующихся в танцевальном спорте, с учетом особенностей строения сводов стопы.

В обследование приняли участие 33 квалифицированных (II, III разряд) и высококвалифицированных (I разряд, КМС, МС) спортсменок, специализирующиеся в танцевальном спорте, в возрасте от 18 до 22 лет, имеющих высокие своды стопы. При помощи плантографии проводили диагностику состояния стоп, результаты оценивали по индексу В. А. Штритера [2]. Ведущую нижнюю конечность определяли по модифицированной методике Е. М. Бердичевской [1].

Контрольная группа (n=16) занималась по традиционной программе спортивной подготовки: танцевальный спорт.

Учитывая большое количество спортсменок–танцовщиц, имеющих высокие своды стопы (экскавированную, субэкскавированную), разработана методика занятий для экспериментальной группы (n=17) на основе средств стретчинга и системы Пилатес, направленная на восстановление физиологической нормы сводов стопы спортсменок.

Спортсменки контрольной группы занимались общей физической подготовкой (ОФП) на протяжении 9 месяцев, 3 раза в неделю по 50 минут по традиционной программе.

ОФП экспериментальной группы состояло из 3 этапов, представленных в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание экспериментальной методики

Вид программы	Содержание занятий ОФП	Объем	Интенсивность
1 этап (2 месяца) – Стретчинг	Упражнения на расслабление, растягивание свода стопы, мышц голени. Активное сгибание, разгибание стоп в положении сед; В положении сед выполнять пассивное разгибание стопы при помощи эспандера; Активная пронация и супинация в положении сед; Упор на колени, седалищные кости расположены на пяточных буграх, стопы в пассивном тыльном сгибании тянутся пятками к полу Стойка на правом колене, левая нога вытянута вперед, стопа опирается на пятку, руки расположены параллельно левой стопе, выполняем наклон к прямой ноге	3 раза в неделю по 50 минут; 7-8 упр. по 3-4 подхода	ЧСС 30-40 % от ЧСС max
2 этап (2 месяца) – система Пилатес	Упражнения на уменьшение мышечного тонуса, расслабление, растягивание свода стопы, мышц голени. Круговые вращения каждого пальца стопы Ходьба передним отделом стопы с опорой на степ Прокат по подошве стопы жестким колючим мячом Прокат мягким колючим мячом плюснефаланговых суставов, среднего отдела, заднего отдела стоп	3 раза в неделю по 50 минут; 7-8 упр. по 3-4 подхода	ЧСС 30-40 % от ЧСС max

Вид программы	Содержание занятий ОФП	Объем	Интенсивность
3 этап (5 месяцев) – комплексная программа стретчинг + система Пилатес	Комплекс упражнений на уменьшение мышечного тонуса, расслабление, растягивание свода стопы, мышц голени.	3 раза в неделю по 50 минут; 10-12 упр. по 2-3 подхода	ЧСС 40-50 % от ЧСС max

На 1 этапе, продолжительностью 2 месяца, занимались стретчингом 3 раза в неделю по 50 минут по 7-8 упражнений по 3-4 подхода ; интенсивность: ЧСС 30–40 % от ЧСС max, на 2-м, продолжительностью 2 месяца, по системе Пилатес – 3 раза в неделю по 50 минут; по 7-8 упражнений по 3-4 подхода, интенсивность: ЧСС 30-40 % от ЧСС<sub>max</sub>, на 3 этапе – в течение 5 месяцев занимались по комплексной программе, сочетающей в себе 2 направления: 3 раза в неделю по 50 минут; по 10-12 упражнений по 2-3 подхода, интенсивность: ЧСС 40–50 % от ЧСС<sub>max</sub>. Упражнения выполнялись как без оборудования, так и с оборудованием: степ-платформой, эластичной лентой, гимнастической палкой и колючим мячом, под музыкальное сопровождение 60–90 акцентов/мин.

В ходе эксперимента доказана эффективность и положительное влияние разработанной методики на состояние стоп спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте. Так, диагностика состояния стоп спортсменок после окончания эксперимента выявила достоверное ( $p < 0,05$ ) улучшение показателей в экспериментальной группе на фоне относительно стабильных показателей у спортсменок контрольной группы (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели индекса В.А. Штритера спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте, в ходе эксперимента

индекс В. А. Штритера, % (M±m)			
Контрольная группа (n=16)		Экспериментальная группа (n=17)	
Ведущая	Неведущая	Ведущая	Неведущая
До эксперимента			
32,8±1,3	36,4±1,8	34,9±1,7	35,7±1,8
После эксперимента			
30,6±1,6	35,9±1,8 *	39,4±1,2	40,9±1,6
P		P	
>0,05	>0,05	<0,05	<0,05

Примечание: \* – достоверность различий между ведущей и неведущей конечностью; P – достоверность различий до и после эксперимента

При этом у спортсменок контрольной группы после эксперимента выявлены достоверные отличия показателей ведущей и неведущей конечности,



что определяет разницу в амортизации правой и левой стоп и может приводить к морфологическим и функциональным асимметриям опорно-двигательного аппарата, оказывать негативное влияние на суставы нижней конечности, положение таза и состояние осанки, особенно, учитывая высокую гипермобильность всех отделов скелета у спортсменок, специализирующихся в танцевальном спорте.

Таким образом, разработанная методика на основе стретчинга и системы Пилатес способствовала эффективной коррекции и профилактике патологии сводов стопы, которые возникают при повышенной нагрузке в танцевальном спорте. Данную методику рекомендовано использовать с целью профилактики и коррекции патологии при организации тренировочного процесса в различных видах спорта, в которых специфика нагрузки приводит к увеличению сводов стопы.

#### Список литературы:

1. Бердичевская Е.М. Функциональные асимметрии в спорте / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин // Курс лекций. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 120 с.
2. Годунов С.Ф. Патологическая анатомия «статической» плоско-вальгусной стопы / С.Ф. Годунов // Ортопедия и травматология. – 2002. – № 10. – С. 43-47.
3. Деткина Д.Н. Проблема комфортности высококаблуточной обуви / Д.Н.Деткина, В.А. Фукин // Дизайн и технологии. – 2010. – №15(57). – С. 40-44.
4. Загородный Г. М. Кинезиотейпирование - новый метод в профилактике и лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата / Г. М. Загородный, О. В. Петрова, А. В. Загородная // Рецепт. – 2011. – № 4(78). – С. 132-138.
5. Левкина В. И. Состояние стопы, как важный показатель здоровья человека / В. И. Левкина, Н. И. Дворкина // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – С. 163-166.
6. Пархимович Т. В. Использование элементов йоги для коррекции осанки школьников со сколиозом, занимающихся в специальных медицинских группах / Т. В. Пархимович, Н. А. Пармонова // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2022. – № 25. – С. 220-226.
7. Терешенков В. П. Локальная внутрисуставная и околосуставная терапия глюкокортикоидами в комплексном лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата / В. П. Терешенков, Н. В. Загородный, О. А. Шевелев, Н. А. Ходорович // Opinion Leader. – 2021. – № 2(43). – С. 84-91.

## СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

**С.П. Лавриченко**

SPIN-код: 1385-1162

**Б.М. Чиж**

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

*Аннотация. В данной статье на основании анализа научно-методической литературы и нормативно-правовых законодательных актов приведен обзор различных методов диагностики двигательных нарушений при инсульте, включающих международные шкалы и тесты, используемые для оценки и контроля эффективности программ двигательной терапии у лиц, перенесших инсульт.*

*Ключевые слова: диагностика, инсульт, физическая реабилитация, шкалы, тесты, эффективность, лечебная физическая культура, нейрореабилитация.*

В настоящее время в мире инсульт занимает ведущее место среди болезней, которые имеют летальный исход и нарушают качество жизни населения планеты. Несмотря на развитие современной медицинской системы здравоохранения, инсульт по-прежнему остается серьезной медико-социальной проблемой по причине потери трудоспособности, что связано с нарушениями двигательной сферы и с ограничениями в привычном образе жизни родственников пациентов, перенесших инсульт. В России острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК) занимает второе место после заболеваний онкологического профиля в смертности и инвалидизации всех возрастных групп людей, причем результаты эпидемиологического мониторинга фиксируют, так называемое, «омолаживание» инсульта у трудоспособных граждан [3].

Как известно, после 55 лет увеличиваются риски у данной категории людей столкнуться с такой медико-социальной проблемой, как инсульт. По данным статистики, в период с 1990–2016 годы инсульты у людей в возрасте 20–54 лет увеличились с 12,9 % до 18,6 % случаев во всем мире. Но при этом, современные достижения медицины привели к тому, что на 36,2 % снизилась смертность среди пациентов неврологического профиля. Что касается гендерной дифференциации, то среди мужчин преобладают виды инсульта внутримозгового кровоизлияния, а у женщин – достаточно часто встречается кардиоэмболический инсульт. И смертность на порядок выше у представительниц прекрасного пола [1].

По данным Росстат РФ, инсульт сохраняет первенство среди всех причин инвалидности и длительной утраты трудоспособности, а именно, в большинстве случаев сопровождается двигательным дефицитом и проблемами когниции среди лиц, его перенесших (3,2 случая на 1000 населения). По данным Национального регистра инсульта 31 % больных, перенесших инсульт,

нуждаются в помощи окружающих лиц, а 20 % – не могут восстановить паттерн ходьбы, и только 8 % возвращаются к трудовой деятельности, что дает право убедительно утверждать то, что церебро-васкулярные патологии имеют важный статус в медико-социальных проблемах [2].

Важно отметить, что наиболее высокая эффективность реабилитационных мероприятий проявляется в раннем периоде восстановления. Категорически запрещено ограничивать реабилитанта во временных интервалах трех, шести либо двенадцати месяцев для прохождения реабилитационных мероприятий после инсульта, причем к каждому пациенту должен применяться индивидуальный подход. Физическая реабилитация в обязательном порядке сопровождается основными терапевтическими мероприятиями, которые являются неотъемлемой частью комплексного лечебно-реабилитационного процесса у пациентов неврологического профиля. Данная концепция работает по современной модели оказания медицинских услуг в соответствии с приказом Минздрава РФ от 29 декабря 2012 г. № 1705 н «О работе мультидисциплинарной бригады (МДБ)» [4].

В современной организации лечебно-реабилитационного процесса активно внедряется новый подход к оказанию качественных медицинских услуг, который состоит из трех этапов диагностически-лечебных процедур, которые сопровождаются физической реабилитацией.

Согласно приказу Министерства здравоохранения РФ от 31.07.2020 г. № 788н установлены правила по количественному составу МДБ. В МДБ по неврологическому профилю рекомендовано включать следующих специалистов: лечащего врача невролога, он же может быть врачом физической и реабилитационной медицины (ФРМ), врач по лечебной физической культуре (ЛФК), врач по физиотерапии, медсестра, логопед, психолог, медицинская сестра по массажу и по физиотерапии, инструктор-методист ЛФК, инструктор ЛФК. В положении о МДБ указано, что данные рекомендации имеют срок до 01.09.25 г., после чего Порядок организации медицинской реабилитации взрослых будет изменен, что активно обсуждается на медицинских конференциях, симпозиумах, всероссийских конгрессах.

Предполагается, что в должностные инструкции среднего медицинского персонала внесут изменения: медицинскую сестру по массажу, медсестру по физиотерапии, медсестру по рефлексотерапии, инструктора ЛФК заменит один специалист – кинезиоспециалист (специалист по физической реабилитации) (приказ Министерства здравоохранения РФ от 02.05.23 г. № 206Н) [6].

При этом мероприятия по физической реабилитации лиц, перенесших инсульт, должны начинаться на первом этапе в отделении реанимации и интенсивной терапии, где лечащий врач контролирует все процессы, связанные с жизнедеятельностью организма у пациента, и тесно работает с членами мультидисциплинарной команды, в том числе, с кинезиспециалистом, который проводит диагностику состояния двигательной сферы пациента по привычным клиническим шкалам, традиционно используемым всеми участниками МДБ, и проводит специфическую оценку по доменам международной классификации функционирования (МКФ).

Клинические шкалы – средства для достижения реабилитационных целей, решения специфических задач, используемые отдельно каждым участником МДБ, и направленные на выбор стратегии физической терапии и реализации индивидуальной программы реабилитации в целом.

На втором этапе происходит дифференцированное распределение пациентов неврологического профиля в зависимости от результатов мониторинга по шкале реабилитационного маршрута (ШРМ) для прохождения дальнейших лечебно-реабилитационных мероприятий.

На третьем этапе медицинской реабилитации пациент может получать медицинские услуги в поликлиническом формате, а также с помощью дистанционно-телемедицинских средств [4].

Для специалиста по физической реабилитации общими и специфическими инструментами диагностики двигательных нарушений у пациентов с ОНМК являются следующие клинические шкалы:

1. Тест функциональной независимости (FIM).
2. Индекс мобильности Ривермид.
3. Шкала Medical Research Council Paralysis (MRC-scale) (шкала оценки мышечной силы).
4. Индекс Хаузера.
5. Шкала баланса Берга .
6. Модифицированная шкала ашфорт.
7. Тест Френчай [5].

Приведенные шкалы отражают структурно-функциональные проблемы у пациента после перенесенного инсульта, а также уровень его социальных девиаций. Так, шкала оценки мышечной силы и шкала Ашфорта определяют состояние силы и тонуса мышц верхних и нижних конечностей. Тест Френчай выявляет степень нарушения крупной и мелкой моторики рук. Шкалы Берга и Хаузера направлены на выявление уровня нарушений координации и мобильности тела в целом. Тест функциональной независимости (FIM) направлен на дефиницию уровня нарушений движений, последствия которых отражаются на социальной жизни человека.

Степень структурных нарушений, обнаруженных у пациента при диагностике его кинезиоспециалистом, лежит в основе составления программ физической реабилитации лиц после ОНМК, учитывающих не только биологические факторы, но и психологические и социальные особенности каждого пациента.

Заключая изложенное выше, можно сделать вывод, что, исходя из видов и целей реабилитации, для достижения высокого уровня эффективности восстановления лиц после инсульта, необходимо использовать оценочные шкалы индивидуально для каждого пациента. Причем, общие шкалы используют все участники МДБ, а вот специфические – профильный специалист, в зависимости от своих компетенций.

## Список литературы:

1. Дударова, Т. И. Эпидемиология инсульта // Прорывные научные исследования: проблемы, пределы и возможности: сборник статей Международной научно-практической конференции (часть 2). – Уфа: ОМЕГА САЙНС, 2023. – С. 154-156.
2. Михайлова А. А. Современные подходы к оптимизации комплексных программ медицинской реабилитации больных, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, в поздний восстановительный период: автореф. на соиск. ученой степ. д-ра мед.наук: 3.1.33 Восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия. - М., 2023- 41 с.
3. Николаев, В. А. Телереабилитация пациентов, перенесших инсульт: современные тенденции в системе здравоохранения России / В. А. Николаев // Менеджер здравоохранения. – 2022. – № 2. – С. 65-75.
4. Концепция информационной модели системы реабилитации больных с острым нарушением мозгового кровообращения/ А.Р. Полина, Ю. И. Королева, Г. Е.Иванова, Т. В. Зарубина // Вестник РГМУ. - 2020. - №4. - С.76-81.
5. Практическое применение оценочных шкал в медицинской реабилитации: учебно-методическое пособие / И. Н. Баландина, И. Н. Балашова, И. С. Бахтина. – СПб.: Политехника, 2020. - 184 с.
6. Срослова, Н. В. Подготовка специалистов в сфере реабилитации в системе педагогического образования / Н. В. Срослова, Р. В. Пузыревский // Образование и педагогические кадры в современном мире: Материалы национальной научно-практической конференции. – Рязань: Рязанский государственный университет им. С.А. Есенина, 2024. – С. 264-268.

## **АНАЛИЗ ПРИЧИН И РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ТРАВМ У ФИГУРИСТОВ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ОТ 15 ЛЕТ)**

**А.В. Лебедев**

SPIN-код:3452-7882

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация. Фигурное катание – сложнокоординационный вид спорта, требующий морфофункционального совершенствования. Для предотвращения травм важно укреплять организм. Травмы в фигурном катании и гимнастике похожи, но есть различия: покрытие, температура, экипировка. Эти факторы существенно влияют на специфику травматизма ОДА у фигуристов.*

*Ключевые слова: фигурное катание, ациклический, сложнокоординационный, специфика экипировки, травма ОДА.*

Впервые сведения о соревнованиях по катанию на железных коньках с деревянными лезвиями появились в Англии к 1763 г. Во второй половине XIX века катание на коньках быстро распространилось из Англии и Голландии, где оно уже имело традиции, в другие Европейские страны, Россию и Северную Америку. К концу XIX века были проведены первые международные соревнования: в 1882 году в Австрии и 1890 году в Санкт-Петербурге [1].

Современное направление развития фигурного катания на коньках характеризуется ярко выраженной тенденцией к гармонии основных компонентов катания, сбалансированности содержания программы. Перед спортсменами ставится задача продемонстрировать владение всеми группами элементов – шагами, спиралями, вращениями, прыжками – в одиночном катании, поддержками, подкрутками, выбросами, тодесами, совместными и параллельными вращениями в парном катании, разнообразными шаговыми комбинациями в танцах на льду [4].

Было проведено стандартное анкетирование, состоящее из 19 вопросов. В анкетировании приняли участие 30 человек, из них 10 (30 %) тренеров, а также спортсмены, 20 человек (70 %).

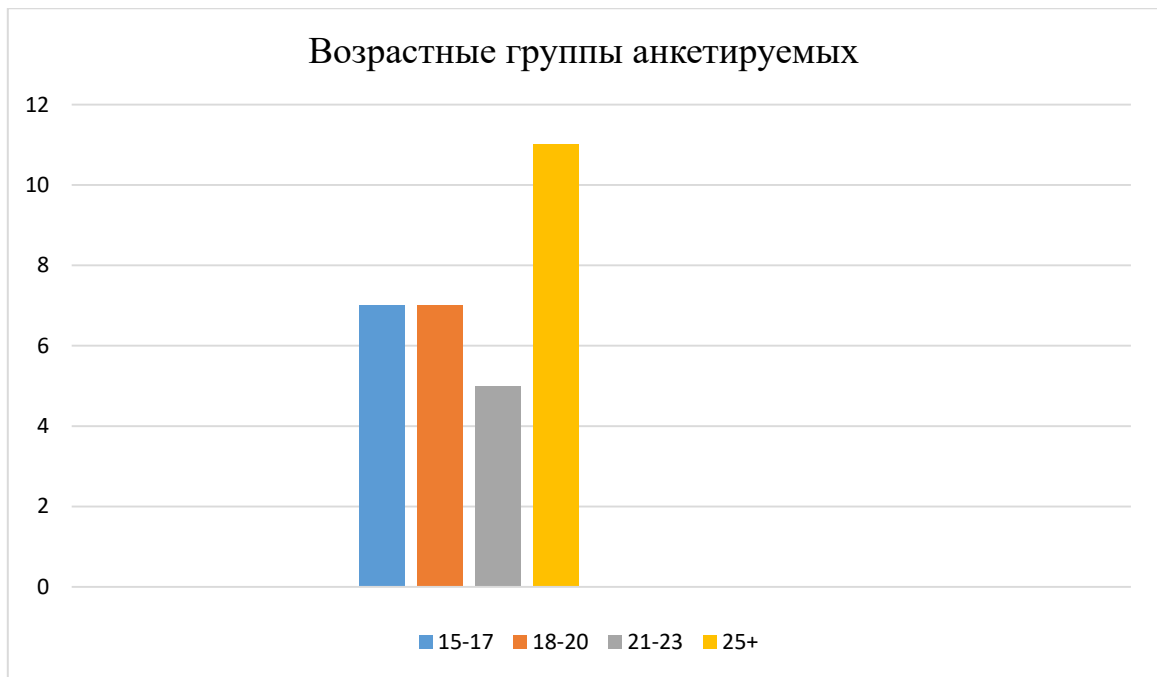


Рис. 1 – Возрастные группы анкетированных

Собирались данные частоты травматизма, периода травматизма в годовом цикле подготовки, а также в какой период тренировочного процесса происходила травма.

Анализ данных показал, что спортсмены в 50 % получают травму в соревновательный период подготовки, в 33,33 % травмируются в подготовительный период и в 16,67 % в переходный период.

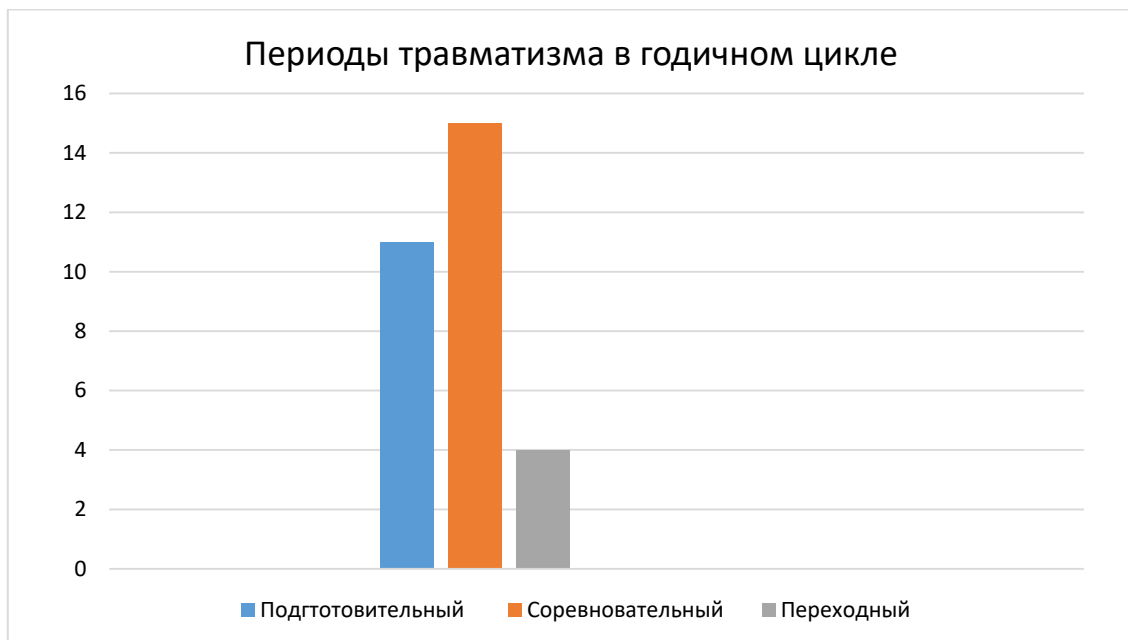


Рис. 2 – Периоды травматизма в годовом цикле

Это можно обосновать повышением интенсивности и наличием строго-контролируемого графика подготовки к соревнованиям в соревновательный период подготовки. От старта к старту спортсмену требуется поддерживать

свой организм в «боевой готовности» при этом не переутомлять или «перераслаблять» организм.

Положительное влияние на сохранение функционального состояния организма, на неопределенное время, в соревновательный период, может повлиять качественная работа в подготовительный период подготовки, в котором как раз и закладывается «фундамент».

Причиной травматизма в переходный период зачастую является халатность и снижение концентрации внимания на элементах.

Так же мы можем определить, что фигуристы в 90 % травмируются во время тренировок, в 5 % – после, и 5% – перед.



Рис. 3 – Причины травматизма

Больше всего как тренеры, так и спортсмены указывали основную причину травматизма – плохую разминку.

Разминка – подготовка организма к основной нагрузке и является обязательной частью в тренировочном процессе. Во время разминки в организме происходит ряд изменений:

- Первое изменение – увеличение температуры тела.
- Второе изменение – улучшение кровоснабжения мышц.
- Третье изменение – повышение гибкости и подвижности суставов.
- Четвертое изменение – улучшение координации движений.



- Наконец, пятое изменение – улучшение психологического состояния [2, 3, 5].

Особое внимание стоит уделить проблемам с общей, специальной и технико-тактической подготовкой спортсменов.

Общая подготовка выстраивает фундамент, на котором будет основываться дальнейшая подготовка спортсмена.

Специальная физическая подготовка готовит спортсмена к выполнению движений (элементов) специфичных для определенного вида спорта.

Технико-тактическая подготовка дает спортсмену готовность к любой незапланированной ситуации.

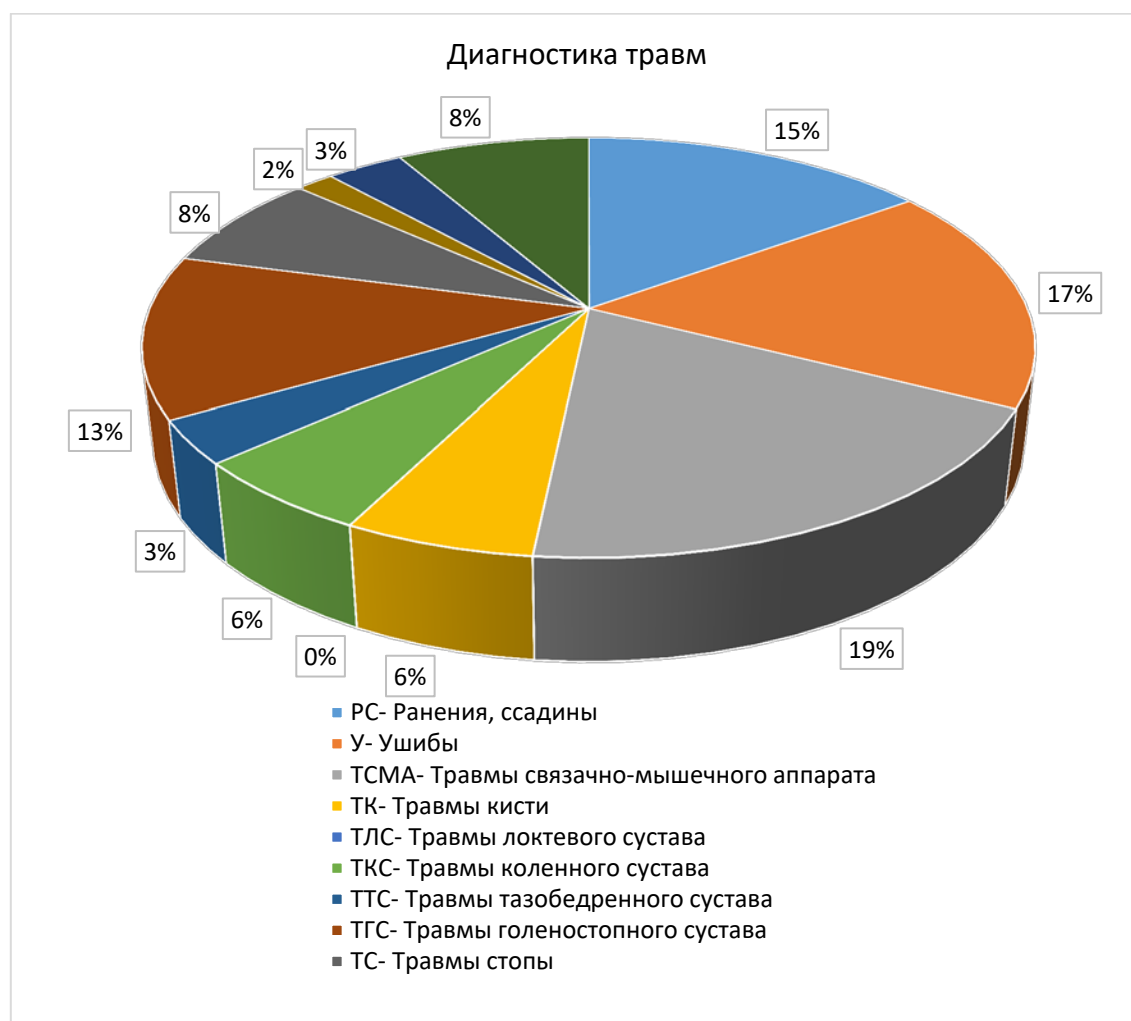


Рис.4 – Диагностика травм

Отвечая на вопрос в анкете, связанный с диагностированием травм, 56 % (16) респондентов указали на получение ранений, ссадин и ушибов, 70 % (21) на травмы связочно-мышечного аппарата. Мы можем это аргументировать спецификой самого вида спорта, который включает в себя различные многооборотные прыжки, вращения, поддержки. Неудачное исполнение элементов и даже случайные падения, не связанные с исполнением элементов, могут вести за собой ушибы, гематомы и даже переломы. При неправильной работе, подборе упражнений, дозировке нагрузок, спортсмен может, как

произвольно, так и наоборот, получить растяжение, а в худшем случае надрыв и даже разрыв мышц и связок.

Больше всего нагрузке у фигуристов подвержены нижние конечности, так в особенности травмы: коленного, голеностопного суставов чаще всего встречаются у фигуристов (67 % (20) опрошенных). Конек фигуриста представляет собой кожаный ботинок с каблучком и лезвие, которое крепится к ботинку. Отличительная особенность – это наличие зубцов и острого стального лезвия, увеличивающий риск получения различных ран (особенно резанных, рваных, скальпированных), ссадин.

Фигурное катание – один из самых зрелищных и травмоопасных видов спорта, грамотный подход к тренировочному процессу, может снизить риск получения травмы.

#### Список литературы:

1. Абсалямова И.В. Столетняя история чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках (одиночное катание): Учеб. пособие для студентов акад. и ин-ов физ. культ. / РГАФК. - М.: ФОН, 1997
2. Васильева, В. В. Изменение функционального состояния организма при разминке / В. В. Васильева. М.: Физкультура и спорт, 2005. 496 с.
3. Спортивная физиология / под ред. Я. М. Коца. М.: Физкультура и спорт, 2006. 240 с.
4. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с, ил.
5. Шитикова, Г. Ф. Формы построения занятий физическими упражнениями / Г. Ф. Шитикова. СПб. 2009. 324 с.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ПРИ РЕШЕНИИ АКТУАЛЬНЫХ ЗАДАЧ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ (НА ПРИМЕРЕ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ)**

**Г.А. Макарова**

SPIN-код: 8882-7369

**С.М. Чернуха**

SPIN-код: 9408-1448

**А.А. Карпов**

SPIN-код: 2906-3231

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

*Аннотация. Целью работы являлось обоснование необходимости профессионально-ориентированной методологии при решении актуальных задач спортивной медицины. Главная задача – выделение дополнительных факторов, которые должны учитываться при допуске к занятиям спортом и текущем медико-биологическом контроле.*

*Согласно представленным данным, профилактика нарушений состояния здоровья спортсменов возможна только при обязательном учете профессиональных применительно к избранному виду спорта факторов риска и информативных для определенного контингента атлетов маркеров нарушения текущего функционального состояния организма.*

*Ключевые слова: гребцы на байдарках и каноэ, профессионально-ориентированная методология, допуск к занятиям спортом, текущий медико-биологический контроль*

В последние десятилетия мы являемся свидетелями, с одной стороны – отчетливого повышения объема и качества медицинских обследований высококвалифицированных спортсменов в рамках их ежегодного углубленного тестирования, с другой же стороны – отчетливого ухода от абсолютно необходимой профессионально-ориентированной методологии анализа и оценки полученных результатов. Это, естественно, нередко приводит к необоснованному назначению дополнительных диагностических процедур и не всегда аргументированному заключению по каждому спортсмену.

Для того чтобы повысить диагностическую ценность медико-биологического контроля за спортсменами мы сочли необходимым в качестве первого шага обосновать необходимость такой методологии при решении актуальных задач спортивной медицины.

Основная цель работы. Обоснование необходимости профессионально-ориентированной методологии при решении актуальных задач спортивной медицины.

Задачи исследования. Сгруппировать факторы, которые дополнительно должны учитываться при анализе и оценке состояния здоровья и функционального состояния организма спортсменов.

Методы исследования. С целью решения поставленных задач был проведен анализ данных литературы, а также результатов собственных исследований, посвященных информативной значимости ряда физиологических

и клинико-лабораторных параметров в системе текущего контроля за высококвалифицированными спортсменами.

В исследованиях крови приняли участие 19 высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ мужского пола в возрасте от 21 до 33 лет, из них 7 ЗМС, 6 МСМК, 6 МС. Исследования проводились многократно (до 25 раз) на протяжении 3 лет. Регистрировались: содержание гемоглобина, креатинфосфокиназы, мочевины, кортизола, общего тестостерона – по 211 измерений, показатель гематокрита – 210 измерений.

В электрокардиографическом исследовании приняли участие 28 гребцов мужского пола в возрасте от 18 до 36 лет (3 ЗМС, 7 МСМК, 18 МС) и 18 спортсменок женского пола в возрасте от 18 до 33 лет (2 ЗМС, 4 МСМК, 12 МС). Обследование проводилось с применением диагностической системы «Валента» в 12 общепринятых отведениях, утром, с интервалом 3-12 дней на всех этапах годичного тренировочного цикла. Общее количество измерений составило 1360 (740 у лиц мужского и 620 у спортсменок женского пола).

Результаты исследований.

*Методологические принципы оценки состояния здоровья при допуске к занятиям отдельными видами спорта.* Согласно результатам анализа литературных источников, при допуске к занятиям в видах спорта, требующих наличия антропометрических параметров, характерных для наследственных нарушений соединительной ткани (длина тела, масса тела, размах рук, длина кисти, объем движений в суставах и др.), обязательны дополнительные параклинические обследования, направленные, прежде всего, на исключение аневризмы сосудов головного мозга и аорты [5].

Отбор в плавание стилями баттерфляй и брасс обуславливает необходимость обязательного исключения нестабильности шейного отдела позвоночника. В травмоопасные виды спорта нежелателен допуск лиц, перенесших черепно-мозговую травму. Недоношенные и родившиеся от многоплодной беременности дети составляют группу риска по развитию анемии, то есть (особенно, если речь идет о лицах женского пола) занятия длинным бегом им явно не показаны [4]. При допуске к занятиям водными видами спорта даже единичные обморочные состояния в анамнезе являются показанием к включению в углубленное медицинское обследование электроэнцефалографии с депривацией сна с целью исключения скрытой эпилепсии. При углубленном обследовании высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, учитывая результаты исследований Ю.А. Холявко [6], показан развернутый анализ состава мочи, включая исследование на микроальбуминурию у лиц, вошедших в группу риска по раннему атеросклерозу и т.п.

*Методологические принципы оценки электрокардиограммы у спортсменов.* Специалистам непрофильных лечебно-профилактических учреждений может показаться парадоксальным утверждение, согласно которому оценка электрокардиограммы (ЭКГ) у спортсменов может представлять значительные сложности. Однако это действительно так, поскольку анализ ЭКГ у спортсменов должен проводиться, как минимум, с трех

позиций: возможных кумулятивных изменений, текущей постнагрузочной динамики (через 12–40 часов после последней тренировки) и срочной динамики в процессе выполняемых нагрузок и на протяжении 2 часов после них.

В первом случае выделяются три варианта изменений – считающиеся нормой у спортсменов, пограничные изменения и патологические изменения ЭКГ [7].

Однако это разделение достаточно условно, хотя бы потому, что любое изменение из считающихся нормой у спортсменов при появлении после перенесенных заболеваний и возможных травм грудной клетки уже не должно быть расценено подобным образом. Если атриовентрикулярная блокада первой степени появилась сразу после перенесенного инфекционного заболевания, то она, входя в разряд неопасных изменений, в то же время может манифестировать миокардиальные осложнения. И это должно обуславливать необходимость углубленного обследования. Столь же неоднозначна и оценка так называемых патологических изменений, если предварительно не уточнен интервал между регистрацией ЭКГ и последней тренировкой, включая характер выполняемых нагрузок. Так, синдром удлиненного QT может быть отнесен к патологическим состояниям, являющимся одной из причин внезапной сердечной смерти, или носить транзиторный характер при передозировке физических нагрузок (что, однако, также требует постоянного наблюдения) [1].

То есть при анализе ЭКГ у спортсменов необходимо учитывать не только характер изменений, но также возможные этиологические факторы их возникновения профессионального плана.

*Методологические принципы оценки морфологического состава крови у спортсменов.* При оценке состава красной крови у спортсменов следует иметь в виду, что полученные результаты могут быть отражением одного из трех типов реакции на высокие по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, последний из которых по длительности занимает от 3 до 7 дней и характеризуется снижением концентрации гемоглобина в крови на фоне возрастания концентрации эритроцитов и ретикулоцитов [3].

Особого внимания заслуживает и анализ состава белой крови у спортсменов, который может быть либо отражением затянувшихся срочных постнагрузочных изменений, либо характеризовать одну из адаптационных фаз организма [2].

Причинами сдвигов в содержании лимфоцитов на фоне напряженной мышечной деятельности могут быть также тренировки в условиях барометрической гипоксии, дефицит витаминов, белка, избыток углеводов, предменструальный период у женщин-спортсменок и ряд других.

То есть при обнаружении труднообъяснимых сдвигов в морфологическом составе крови у спортсменов необходим повторный анализ с заведомым исключением перечисленных выше факторов.

*Методологические принципы оценки текущих постнагрузочных изменений биохимического состава крови у спортсменов.* В каждом виде спорта существует свой набор физиологических и клинико-лабораторных параметров, которые информативны в плане оценки текущего

постнагрузочного состояния спортсменов. Содержание перечня этих параметров зависит от специфики вида спорта, возраста и пола спортсменов, уровня квалификации, периода годичного тренировочного цикла. Согласно результатам собственных многолетних исследований высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, из достаточно большого количества регистрируемых физиологических и клинико-лабораторных параметров, а также критериев психоэмоционального состояния при систематическом текущем контроле информативны (в плане своевременной регламентации тренировочных нагрузок и устранения дополнительных стрессорных факторов) только динамика состояния сна, определенные сдвиги в электрокардиограмме, изменение активности креатинфосфокиназы (при отсутствии признаков повреждения или перенапряжения опорно-двигательного аппарата). Диагностически значимых изменений, соответствующих разным по продолжительности постнагрузочным интервалам в недельных микроциклах, со стороны показателей красной и белой крови, а также содержания мочевины, тестостерона и кортизола не установлено.

Заключение. Согласно представленным выше данным, все аспекты медико-биологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности, основной целью которого является профилактика нарушений состояния здоровья спортсменов, должны базироваться на особой профессионально-ориентированной методологии анализа и оценки результатов всех видов обследований, предусматривающей обязательный учет профессиональных факторов риска, без устранения которых невозможно достижение искомых результатов.

#### Список литературы:

1. Бучина, Е.В. Определение частоты возникновения синдрома удлиненного интервала QT у профессиональных спортсменов/ Е.В. Бучина, В.М. Умаров, А.В. Галицкий // Вестник спортивной науки. – 2015. - № 5. – С. 28-33.
2. Гаркави, Л.Х., Квакина, Е.Б., Уколова, М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. – Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовского университета, 1990. – 223 с.
3. Идельсон, Л.И. Гипохромные анемии. – М.: Медицина, 1981. – 190 с.
4. Мак-Дугалл, Дж.Д., Уэнгер, Г.Э., Грин, Г. Дж. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 431 с.
5. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов: настольная книга тренера / [М. Г. Авдеева, С. В. Алексеев, Е. Е. Ачкасов и др.]; под ред. Г. А. Макаровой. – Москва: ПРИНТЛЕТО, 2022. – 511 с.
6. Холявко, Ю.А. Функциональное состояние системы мочевого выделения у спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ: автореф. дис. ... канд. биол. Наук / Ю.А. Холявко. – Краснодар, 2006. – 20 с.
7. Шарыкин, А.С., Бадтиева, В.А. Перечень кардиологических медицинских противопоказаний к учебно-тренировочному процессу и участию в спортивных соревнованиях. Методические рекомендации №33.. – Москва: Департамент здравоохранения г. Москвы, 2020. – 32 с.

## **СРЕДСТВА КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ. КЛАССИФИКАЦИЯ**

**Д.Ю. Макарова**

SPIN-код: 7246-8771

ФГБОУ ВО Амурская ГМА, г. Благовещенск, Амурская область, Россия

*Аннотация. В настоящее время в связи с увеличением числа детей и подростков, имеющих нарушения осанки, актуален поиск эффективных методик их профилактики и коррекции. В арсенале каратэ имеются различные средства общей и специальной подготовки. Для удобства использования в тренировочном процессе мы впервые классифицировали средства киокусинкай каратэ, исходя из существующего разделения реабилитационных мероприятий при нарушениях осанки.*

*Ключевые слова: киокусинкай каратэ, нарушения осанки, средства, коррекция осанки, профилактика.*

В последнее время наблюдается неуклонный рост числа детей и подростков с теми или иными нарушениями осанки, что является одной из самых актуальных проблем практического здравоохранения и педагогики [5]. Нарушения осанки бывают в сагиттальной (увеличение или уменьшение изгибов), во фронтальной (сколиотическая и вялая осанка) плоскостях. В случае торсии (скручивания) говорят о сколиозе. Наиболее постоянным и ведущим фактором является слабость мышц, участвующих в поддержании мышечного корсета [3, 4]. В связи с этим востребован поиск методик применения различных средств физического воспитания детей и подростков, имеющих нарушения осанки. Есть единичные данные в литературе об улучшении подвижности позвоночника и укреплении мышечного корсета средствами киокусинкай у подростков 12–15 лет со сколиозом первой степени [2]. Тем не менее, в арсенале киокусинкай каратэ имеются различные средства формирования полноценного физически здорового организма. Физические упражнения включают комплексную тренировочную разминку, средства специальной (упражнения разделов кихон, ката и кумитэ) и общей физической подготовки, дыхательные упражнения [1].

Мы предлагаем использовать разделение средств киокусинкай каратэ, исходя из классификации реабилитационных мероприятий при нарушениях осанки [5]. В описании ударов мы указываем участие тех или иных мышц в выполнении ударов и блоков, исходя из собственных наблюдений, а также опыта квалифицированных спортсменов, опираясь на данные литературы.

1. **Общеразвивающие упражнения:** упражнения на координацию и равновесие; - упражнения для различных мышечных групп; - дыхательные упражнения (статические и динамические). Они гармонизируют работу внутренних органов, улучшают крово- и лимфообращение, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Дыхательные упражнения при сколиозе улучшают функцию респираторной и сердечно-сосудистой систем, способствуют активной

коррекции позвоночника и грудной клетки [5]. При выполнении приемов каратэ, дыхание координируется: вдох при блоке, выдох при завершении атаки и вдох-выдох при проведении комбинации. Дыхание меняется в зависимости от фазы, характера упражнения, интенсивности и фазы самой тренировки. Это является важным моментом на занятиях. Вдох осуществляется полной грудью, но весь воздух не выдыхается. Остается около 20 % в легких [2]. Используются специальные упражнения на дыхание (ногаре, ибуки). Во время выполнения ката, кихона, кумитэ также предполагается произнесение громкого «кия» на выдохе. Так расставляется акцент на фазах дыхания.

2. Специальные упражнения для формирования и коррекции осанки. Они растягивают мышцы на вогнутой стороне искривления и укрепляют слабые мышцы на выпуклой. Благодаря такой дифференцированной тренировке мышц мы создаем мышечный корсет, корригирующий позвоночник в течение тренировки [5].

2.1. Корригирующая гимнастика всегда начинается с выполнения упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки перед зеркалом. Ребенок выполняет его перед разминкой. Задача тренера – постоянно напоминать о положении тела на протяжении всей тренировки. Благодаря чему ребенок привыкает двигаться в стойках в правильном положении, что повышает также и эффективность тренировки.

*Исходное положение:* спиной к стене, вся задняя поверхность тела прижата (ягодицами, спиной, икроножными мышцами и затылком). Фиксируем все тело, упираясь пятками в пол, прижимая их к стене и напрягая внутренние части бедра, при этом ягодичные мышцы должны быть расслаблены. Ноги вместе, колени прямые. Руки прямые под 45° относительно туловища, ладони «смотрят» вперед и прижаты к стене, пальцы вместе и «стремятся» вниз по направлению руки. Плечи опущены, задняя поверхность плечевого сустава прижата к стене. Лопатки в умеренном положении сведения, плоскость их параллельна стене. Живот втянут за счет поперечных мышц живота. Поясница сохраняет физиологический изгиб, дополнительного прогиба не допускается. Затылок прижат к стене, подбородок параллелен полу, взгляд фиксируем на точке перед глазами. Мышцы лица и шеи не должны быть напряжены. Ощущаем гравитационную вертикаль от макушки до копчика. Макушкой тянемся вверх, пятки не отрываются. Стоим неподвижно 2 раза по 5 минут [3,5].

2.2. Упражнения для создания прочного мышечного корсета. Развитие мышечного корсета способствует стабилизации позвоночника в правильном положении, а нормализация тонуса мышц препятствует прогрессированию сколиоза [5].

2.2.1. Упражнения для укрепления мышц-разгибателей области шеи, спины и поясницы. Помимо общеизвестных средств общей физической подготовки (пресс, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, гиперэкстензия), в эту группу мы относим статические упражнения на выполнение техники ударов ногами в замедленном действии, как прямые, так и круговые с выполнением удара на разных уровнях человеческой высоты. Выполнение удара в



статическом режиме в верхний уровень в голову позволяет повышать нагрузку на мышцы в дозированном режиме в условиях привыкания (мая гери, мавашигери, йокогеригедан, чудан, джодан). Кроме того, удары руками в кихоне, которые, как и удары ногами выполняются из определенных стоек с обязательным предварительным скручиванием туловища, развивают не только мышцы рук и плечевого пояса, но и косые мышцы живота, широчайшую мышцу спины, трапецевидную. При этом отдельные мышцы спины, пояса нижних конечностей, голени избирательно получают нагрузку, что можно использовать в лечении сколиоза.

2.2.2. Упражнения для укрепления ромбовидных (большой и малой) и трапецевидных мышц. Эти мышцы правильно удерживают лопатки по отношению к позвоночнику [5]. Помимо общеизвестных упражнений разминочного комплекса, используемых для разогрева мышц плечевого пояса, рук [5], мы акцентируем внимание на положительном влиянии ударов руками и отработки защитных блоков. Независимо от того, прямые удары это (ойяцки, гьякуцки) или боковые круговые (техника уракен), предварительное движение всегда связано со скручиванием туловища и сменой положением лопаток. В процессе смены положения лопаток вовлекаются ромбовидные мышцы, обеспечивающие правильное прилегание лопаток к грудной клетке. Трапецевидная мышца участвует в обеспечении правильного положения шеи, плечевого пояса, движении рук, смещении лопаток при выполнении удара руками. Соответственно в процессе выполнения кихона руками она укрепляется.

2.2.3. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Пример упражнений общей физической подготовки в каратэ, направленных на укрепление брюшного пресса: И. п. – лежа на спине, руки под головой. Выполняется попеременное скрещивание прямых ног в горизонтальной и вертикальной плоскостях (ножницы) [5].

Техника кумитэ предполагает координированную работу системы дыхания и тонуса мышц брюшного пресса. С одной стороны, формируется правильный стереотип дыхания во время защиты и атаки. С другой, тренируются мышцы брюшного пресса, создающие «защитную броню», противостоящую силе удара противника.

2.2.4. Упражнения для укрепления боковых мышц туловища.

Пример упражнения общей физической подготовки: И. п. – лежа на спине, руки за головой. Выполняется скручивание позвоночника, так что локоть достает противоположного колена [5].

Большинство упражнений кихона и кумитэ сопровождаются торсией, в которой участвуют боковые мышцы туловища. Их укрепление важно в формировании симметричности таза, грудной клетки, позвоночника, правильной глубины поясничного изгиба и подвижности грудной клетки [5].

2.2.5. Упражнения для укрепления большой грудной мышцы эффективны при грудном и верхне-грудном сколиозах, асимметричной форме осанки. При этом важно помнить и о мышцах плечевого пояса [5]. Специальные средства каратэ, а именно прямые удары и блоки руками (ойя и гьякуцки в разные

уровни, боковые удары и блоки) тренируют ягодичную мышцу наряду с упражнениями общей физической подготовки, такими, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа [2,5].

2.2.6. Упражнения для укрепления ягодичных мышц используются для профилактики асимметрии и сколиоза на груднопоясничном уровне. Растяжение подвздошно-поясничной мышцы напрямую зависит от силы ягодичной. При поясничном сколиозе укрепление ягодичной мышцы также будет благоприятно [5]. Средства общей физической подготовки: приседания, прыжки из полного приседа. Из средств каратэ киокусинкай мы выделяем статическое и динамическое выполнение круговых ударов ногами (маваши-гери на разных уровнях, уширамаваши), боковых ударов (йока-гери на разных уровнях).

2.2.7. Отдельного внимания заслуживают упражнения для укрепления подвздошно-поясничной мышцы при профилактике груднопоясничного сколиоза и асимметрии на этом уровне [5]. Есть опасность в детском возрасте, что из-за недостаточного ее тонуса, может формироваться сколиоз. Пример средства общей физической подготовки, используемый в каратэ: И. п. лежа на спине, руки за головой, выполняется одновременное поднятие головы и туловища и конечностей («книжка»). Для укрепления этой мышцы подходят прямые удары ногами (майя гери на разных уровнях), маховые движения ногами (учи-маваши, сото-маваши), маховые движения ногами (учи-кияги, маякияги, сото-кияги).

2.2.8. Упражнения для растяжения мышц. Вводим на этапе разминки и заключительной фазы тренировки. Обращаем внимание на важность выполнения упражнений на растяжение и расслабление в конце тренировки. Упражнения на растяжение грудного отдела и плечевых суставов занимают особое положение, так как длительное пребывание в боевой стойке, может вызывать напряжение в мышцах данных областей и повышать риски усиления грудного кифоза.

2.3. Корректирующие упражнения можно разделить на симметричные, асимметричные, деторсионные [5], и применяются при сколиозах. Мы используем сам принцип восстановления симметрии. Если есть мышечный дисбаланс в мышцах туловища, о чем свидетельствовали асимметрия надплечий, положения таза, мы рекомендуем включение в домашнюю тренировку ударной техники в статическом режиме, в том числе выполнение круговых ударов.

Мы используем данную классификацию при составлении комплексов упражнений для коррекции умеренных нарушений осанки, устранения мышечного дисбаланса при минимальных изменениях в симметрии позвоночника, а также для профилактики у здоровых спортсменов. Возможно, наш подход к разделению упражнений окажется удобным и полезным для тренеров других профилей. При динамическом наблюдении мы видим улучшения осанки у всех спортсменов в той или иной степени в виде приведения изгибов позвоночника к возрастной норме, увеличения симметричности во фронтальной плоскости и симметрии плечевого пояса, увеличения силовой выносливости мышц спины, показателей гибкости

позвоночника. Для объективизации данных в настоящее время проводится несколько исследований по методу случай-контроль с изучением пар детей разных возрастных групп с умеренными нарушениями осанки.

Список литературы:

1. Агайари А. Коррекция нарушений осанки у школьников 11-13 лет средствами адаптивной физической культуры: автореф. дис.... канд. пед. наук. 13.00.04 / А. Агайари. М., 2006. 19 с.
2. Корзаков В.А. Направленное воздействие на развитие мышечного корсета в процессе занятий каратэ кекусинкай у подростков 12-15 лет// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». 2013.№ 9, том 103.
3. Кудяшева А.Н. Физическая реабилитация нарушений осанки детей младшего школьного возраста: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ А.Н. Кудяшева. Набережные Челны, 2012. 116 с.
4. Левит К. Мануальная медицина / К. Левит, Й. Захсе, В. Янда. пер. с нем. М.: Медицина, 1993. С. 258-264.
5. Скиндер Л.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом.: учебно-методическое пособие / Л.А. Скиндер [и др.] Брест: БрГУ, 2012. 210 с.

## **ВОПРОСЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

**К.М. Мамадалиев**

Андижанский государственный университет, г.Андижан, Узбекистан

*Аннотация. Выявлены сведения о крайне ограниченном объеме и масштабах двигательной активности у студентов, обучающихся по педагогическим специальностям, в дальнейшей профессиональной деятельности которых преобладает интеллектуальная работа в различных статических ситуациях (аудиальные занятия, онлайн-уроки, компьютер и библиотека).*

*Ключевые слова: Студенты, педагогическое направление, физическое воспитание, педагогический опыт, профессиональная деятельность, энергичность, гиподинамия.*

**Актуальность:** Такая ситуация закономерно приводит к «ослаблению» здоровья, снижению физических и функциональных возможностей, неполному формированию профессионально-практических физических качеств, навыков и квалификации в каждой профессии, особенно у будущего педагога-педагога. Поэтому будущий педагог обращает внимание на необходимость целенаправленного формирования профессионально-практической физической подготовки на основе укрепления физического, психического и социального здоровья работника. Чтобы создать возможность эффективно организовать такой процесс, будущий педагог-ученик к моменту окончания соответствующего педагогического образования должен знать:

- цель, предмет, задачи «физической культуры», ее научно-биологические и практические, структурные компоненты здорового образа жизни, стабилизация здоровья в процессе профессионально-педагогической деятельности, связь трудовой деятельности со здоровым образом жизни;

- методика оценки физического развития, физической подготовленности и функциональной активности;

- средства методов развития физических качеств;

- уметь управлять своими психофизиологическими функциями, использовать оздоровительные упражнения в процессе профессионально-педагогической деятельности;

- устранение симптомов физического и умственного утомления, восстановление физической, умственной и интеллектуальной работоспособности.

**Цель исследования:** будущий педагог должен обладать профессионально-педагогической деятельностью – воспитанием и обогащением резервов знаний, учебными, учебно-методическими, организаторскими, управленческими и технологическими способностями. Педагогу необходимо знать возможности формирования важных качеств, характерных для социальной и профессиональной деятельности человека в ходе образовательного процесса.

Она посвящена определению способов обучения студентов навыкам помощи друг другу, преодоления личных трудностей, устранения негативных эмоциональных состояний.

Объект исследования: процесс формирования качеств профессионально-практической физической подготовки в повседневной жизни будущих преподавателей – студентов вуза.

Результаты исследования и их обсуждение: Результаты исследования выявили, что независимо от особенностей будущей профессии или текущей профессии каждый студент, каждый специалист обладает общей и специальной выносливостью – до 81,4 %, быстротой передвижения – до 46,7 %, ловкостью – до 17,3 % навыков необходимы. Кроме того, в профессиональной деятельности большое значение имеют такие качества, как вестибулярная устойчивость, динамическое и статическое равновесие, координация движений, психологическая устойчивость, внимание и память. Нет сомнения, что такие возможности или способности могут быть достигнуты только при крепком здоровье, «крепких» физических и функциональных возможностях, в том числе высоко сформированной профессионально-практической физической подготовке.

В связи с этим ряд научно обоснованных сведений имеет особое значение. Отмечается, что в целях дальнейшего повышения производительности труда и профессионального мастерства по каждой профессии необходимо внедрение широкой и глубокой системы профессионально-практической физической подготовки, дифференцированной по различным образовательным направлениям и профессиональному трудовому процессу. Причины такой необходимости основаны на следующем:

1) время, затрачиваемое на освоение современных профессий и профессиональных навыков, функциональные и физические возможности организма, связь с приобретением навыков и квалификации, специфичных для профессии;

2) необходимость повышения эффективности профессиональной деятельности, увеличения интеллектуальной работы и снижения физической активности;

3) повышенное психическое напряжение и негативные эмоциональные факторы в процессе профессиональной деятельности, обусловленные непрерывным развитием науки и техники.

Будущие специалисты, в том числе будущие педагоги-педагоги, обязаны знать специфику, сущность, содержание избранной профессии, вооружить ее современными методиками и технологиями, уметь составлять целевую профессиональную программу в зависимости от психологических аспектов деятельности. рабочий процесс. В этой профессиональной программе, наряду со всеми особенностями работы, каждый будущий специалист обязан в полной мере знать способы стабилизации здоровья, укрепления физических и функциональных возможностей, особенно способы формирования структурных компонентов профессионально-практической физической подготовки с помощью упражнений.

В процессе обучения студент должен знать цель науки профессионально-практической физической подготовки и ее задачи, а также обладать навыками их реализации. Например:

- целенаправленное развитие физических способностей, специфичных для выбранного студентом вида профессии;
- формирование умственных качеств (воли, быстроты восприятия, концентрации внимания, памяти и др.), играющих важную роль в данной профессии;
- формирование профессионально-практических навыков и квалификации;
- повышение устойчивости функциональных сторон организма к трудовым нагрузкам, факторам внутренней и внешней среды, в том числе негативным «триггерам стресса».

В связи с этим Э.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина [2013, с. 61-66] на основе специальных исследований разработала программу, отражающую этапы формирования профессий студентов и приоритетные виды деятельности, цели процессов, оттачивания навыков и учебные задачи, подлежащие решению (таблица 1).

Таблица 1 – Этапы становления студенческой профессии

Этап	Приоритетная деятельность	Цель	Оттачивание навыков	Учебные задачи, которые предстоит решить
Первые 1-3 семестра	Образовательное воображение	Подготовка выпускников школ к обучению в ООУ	Библиографический поиск, конспекты лекций, анализ учебных материалов.	Проблемные задачи, решение задач в команде, задачи на внимание
Основной 4-6 семестры	Образовательная и научная	Обучение решению учебных и научных задач	Решение задач, организация исследований, статистический анализ результатов	Исследовательские задачи, условные задачи
Завершающий 7-10 семестров	Образовательный и профессиональный	Обучение решению учебных и профессиональных задач.	Планирование и корректировка образовательной и профессиональной деятельности, поддержание взаимодействия в профессиональных группах.	Деловые игры, практические задачи проблемы

Кроме того, эти авторы разработали методику самооценки важнейших социально-профессиональных качеств личности, приобретенных ими за время

обучения, и сравнения результатов оценки экспертов друг с другом, и добились результатов в этом отношении (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты оценки социально-профессионально важных качеств (ИКМС) студентами и экспертами

ИКМС	Начальный этап обучения			Завершающий этап обучения		
	Экспертная оценка	Само-оценка	P <sub>1</sub>	Экспертная оценка	Само-оценка	P <sub>2</sub>
	M±m			M±m		
Рефлексия	1,91±0,19	4,00±0,33		3,61±0,30	3,80±0,32	
Коммуникация	2,20±0,14	3,41±0,32		3,62±0,27	3,28±0,19	
Сенсомоторные навыки	2,52±0,20	3,70±0,30		3,01±0,24	2,71±0,20	>0,05
Чрезмерная активность	2,11±0,17	3,53±0,23	<0,001	3,52±0,31	3,25±0,29	
Организация	2,59±0,16	3,69±0,31		3,01±0,23	2,81±0,27	
Толерантность	1,91±0,15	2,52±0,20		2,00±0,16	2,47±0,19	<0,05
Эмоциональный застой	2,48±0,20	3,53±0,29		3,82±0,33	3,80±0,29	>0,05

Из таблицы видно, что на начальном этапе обучения (преподавания) студенты, обучающиеся по направлению педагогического образования, в субъективной оценке (самости) важных качеств, свойственных выбранной ими профессии, которые существуют или начали формироваться, значительно увеличился первоначальный уровень показателей по сравнению с оценкой экспертов. Такие показатели особенно проявились в рефлексивных (рефлексивных) действиях и коммуникативных качествах в профессии. Но к заключительному этапу обучения и обучения большинство характеристик, специфичных для профессии, приравниваются к оценке экспертов. Итак, можно предположить, что за время обучения студенты стали реалистично представлять себе особенности своей будущей профессии.

Известно, что педагогическая деятельность – это широкий, многогранный процесс, ориентированный на решение различных целей и задач, связанных с образованием, исследованиями, формированием профессиональных навыков. Эффективность этих процессов зависит от потенциала преподавания-обучения, распространения современных знаний, оснащения их развитыми образовательными стандартами, научными программами и передовыми инновационными и педагогическими технологиями. Этот процесс имеет весьма динамичные характеристики и постоянно меняется и обновляется в прогрессивном направлении. Поэтому в образовательном процессе, наряду с качеством преподавания учителя, важно усвоение знаний будущим учителем, эффективность, скорость и динамика формирования его профессиональных функций, а также оценка технологий обучения и содержания. испытуемых, здоровье субъекта и объекта воспитания, физические и психофункциональные возможности, важно изучение профессионально-практической физической подготовленности на основе мониторинга.

Ш.Х. Хонкельдиев, А.Т. Социологические исследования, проведенные Гасановым [2016, с. 7–10], показали, что 60 % студентов хотят включить оздоровительные мероприятия в свой образ жизни. 4 % студентов отметили, что их здоровье удовлетворительное. 57 % студентов сообщили, что они не следят за своим режимом питания и сна, и только 9 % студентов отметили, что им нравится их жизнь и образ жизни. По мнению авторов, гиподинамия является одной из причин негативного изменения функциональных возможностей в условиях непрерывного развития науки и техники (53 %). По результатам данного исследования признают, что каждый студент должен обладать валеологическими знаниями и изучать валеологическую культуру. Для этого студент:

- воспитывает потребность в здоровье;
- знания научно-практической сущности здоровья и здорового образа жизни;
- самостоятельно развивать свои физические возможности;
- желательно владеть методами самоконтроля на занятиях по физическому воспитанию и самостоятельных занятиях по физической культуре.

По научно обоснованным данным ряда ученых-экспертов, возраст, физические и функциональные возможности человека, особенно повседневная «занятость» студентов, в будущей профессиональной деятельности которых преобладает интеллектуальный труд, в результате регулярного занятия нормированной и дифференцированные физические упражнения положительно влияют на организм и его различные функции», происходят положительные изменения. Функциональные органы адаптируются к экономичному режиму работы, формируются физические и умственные возможности, в результате чего увеличивается запас «энергетических» ресурсов, противостоящих «прихотям» внутренней (эндогенной) и внешней (экзогенной) среды в организме. Сегодня государственные и общественные органы, в том числе образовательные учреждения, уделяют особое внимание вопросам укрепления здоровья населения, особенно школьников и студентов, превращения здорового образа жизни в повседневную потребность, но вводимые в этой связи меры (физкультура) занятия, оздоровительная тренировка, массовый спорт и т. д.), отмечается, что научно-практическая сущность, их жизненное значение не занимают полноценного места в сознании и повседневной деятельности студентов.

Чтобы укрепить здоровье и сделать здоровый образ жизни повседневной необходимостью, они признали, что только зная суть этих ценностей и их жизненное значение, заниматься введенными обязательными тренингами будет недостаточно эффективно. При этом нет необходимости доказывать, что каждый человек, каждый ученик-студент регулярно выполняет стандартизированные и дифференцированные физические упражнения в зависимости от его возраста, физических и функциональных возможностей и профессии (будущей профессии или нынешней профессии) неизбежно приведет к полезным результатам. Поэтому, помимо направленности «обязательно-добровольных» физических упражнений, вводимых в



образовательных учреждениях, различных организациях и предприятиях, и даже в микрорайонах, в приоритетном порядке на укрепление здоровья, необходимо раскрыть участникам секреты самостоятельного занятия, при таких упражнениях (режим, содержание, объем, интенсивность и т.к.) подходит. Сотрудникам необходимо лично знать, как преодолевать симптомы утомления, возникающие во время повседневной учебы, работы и другой деятельности, восстанавливать трудоспособность и овладевать навыками самостоятельной реализации.

Заключение. По мнению большинства специалистов, работающих в этом направлении, проблемы, связанные со здоровьем, физическими и психофункциональными возможностями, особенно вопросы профессионально-практической физической подготовки, не могут быть решены только с помощью «обязательных» занятий физической культурой. Для решения этих задач на занятиях по физическому воспитанию используют упражнения, стабилизирующие здоровье, формирующие профессиональные физические качества, профессиональные двигательные навыки и компетенции, особенно упражнения на координацию движений, гипоксическую устойчивость и гибкость в течение дня вне занятий в организованной коллективной форме (спортивные секции) и самостоятельных («оздоровительная или физическая перемена», минутная физическая нагрузка, тренажерно-физкультурный тренинг) стало ясно, что обучение секретам применения в «мини» тренировках необходимо дифференцированно и стандартизировано.

#### Список литературы:

1. Матухно Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. – 97 с.
2. Ольховская Е.Б., Сапегина, Т.А. профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях: монография – Екатеринбург, 2013 г. – 103 с.
3. Пулатов А.А. «Здоровье – продукт действия и возможности его стабилизации в течение жизни», Научно-популярное руководство,-Т.: «Научно-техническая информация – издательство прессы» 2021. – 123 с.
4. Ханкельдиев Ш.Х., Хасанов А.Т. Методические особенности здоровье сберегающих технологий в учебном процессе студентов. // Фан-спортга. Илмий-наза рий журнал. 1-сон. Ташкент. 2016 й. 7-10 б.

## ВЛИЯНИЕ ДОПИНГА НА СПОРТСМЕНОВ

**М.И. Мартьянова**

SPIN-код: 1762-0975

**А.В. Новиков**

ФКОУ ВО Пермский институт ФСИИ России, г. Пермь, Россия

*Аннотация. В статье уделено внимание вопросу влияния допинга на спортсменов. Проблематика применения допинга в современном спорте становится глобальной и актуальной. Допинг способен быстро и кратковременно активизировать мышечную силу, а также нервную и эндокринную системы, что позволяет спортсменам добиваться высоких результатов на спортивных мероприятиях. Однако, последствия от применения допинговых средств могут негативно сказаться на здоровье спортсменов.*

*Ключевые слова: спорт, допинг, допинговые средства, спортсмены, запрещенные препараты.*

В настоящее время занятие физической культурой и спортом играет не малую роль в жизни современного человека. Физическая культура способствует укреплению психического и физического здоровья, укреплению характера, улучшает качество жизни и развивает социальные навыки. Для профессиональных спортсменов спорт становится неотъемлемым элементом и смыслом жизни. Стремление к новым высотам и достижениям некоторые спортсмены увеличивают нагрузки на тренировках, другие с целью искусственного увеличения физической активности прибегают к более легкому пути – приему допинга.

С античных времен атлеты пытались находить методы стать быстрее, выше и сильнее. По данным историков в III веке до нашей эры греческие бегуны принимали семена кунжута для повышения своего уровня выносливости. Также использовались заговоры и лекарственные растения. Кроме олимпийцев с помощью различных стимуляторов повышали силу и выносливость воины Древнего Египта и Вавилона. Скандинавские воины «берсеркеры» в Средние века перед боем одурманивались настоем мухомора [4].

В сфере спорта термин допинг (от англ. dope – наркотик) употребляется не только в отношении наркотических веществ, но и любых веществ относящихся к природному и синтетическому происхождению. Они положительно влияют на выносливость и атлетизм, а это становится основным фактором улучшения спортивных результатов. Допинг способен быстро кратковременно активизировать мышечную силу, а также нервную и эндокринную системы. Также к допинговым средствам можно отнести препараты, которые после влияния на мышечную ткань приводят к стремительному синтезу мышечных белков. В рамках соревновательной деятельности различные лекарственные препараты подпадают под запрет к употреблению профессиональными спортсменами [1].

Лекарственные средства, классифицированные к категории допинга, делятся на несколько групп. В этом списке значатся: стимуляторы, наркотики, анаболические стероиды, бета-блокаторы и диуретики.

В перечень стимулирующих препаратов входят: фенамин, пиридрол, меридил, сиднокарб и др. Из некоторых компонентов производятся медицинские препараты. В качестве примера стоит привести противостудные средства. Как следствие, обязанностью спортсмена перед приемом любого лекарственного средства становится идентификация наличия в изделии запрещенных компонентов [2].

Действие стимуляторов во многом аналогичен эффекту действия адреналина. Любой организм имеет заложенный в нем резерв, который не позволяет израсходовать чувство самосохранения. Стимуляторы помогают убрать эти ограничения, что позволяет спортсменам при сверхвысоких физических нагрузках задействовать «неприкосновенный запас» организма. В минимальных количествах стимуляторы положительно сказываются на увеличении кровяного давления и активизации сердечной деятельности.

Отдельное внимание уделим кофеину. Он выступает в качестве уникального стимулятора. Примечательно, что этот компонент входит в состав многочисленных продуктов. Учитывая этот факт, на него запрет сегодня не распространяется. Использование стимуляторов в рамках соревновательной деятельности относится к нарушениям антидопинговых правил.

В список наркотических и болеутоляющих компонентов входит морфин, пентазоцин, кокаин, марихуана, героин и др. Эти вещества оказывают пагубное воздействие на организм, несмотря на то, что первое время действия вызывают положительные эмоции и притупляют болевые ощущения. Они воздействуют на ЦНС, постепенно разрушая ее или другие органы. Болевые синдромы у спортсменов возникают достаточно часто, например, при травмах или мышечных перегрузках [4]. Спортсмены принимают болеутоляющие препараты для снижения периода восстановления после травм.

Отдельно стоит рассмотреть анаболические стероиды и прочие гормональные вещества с анаболическим эффектом. Основным компонентом анаболиков выступают синтетические андрогены. Эффект их воздействия во многом схож с тестостероном. Препараты имеют широкий спектр действия. Например, они применяются для активизации белкового синтеза, повышения мышечной массы, достижения требуемых скоростно-силовых показателей. В отличие от стимуляторов, способствующие расходовать все силы организма, в том числе из «неприкосновенного запаса», анаболики позволяют увеличить этот «неприкосновенный запас» сил организма, что дает возможность спортсменам выдерживать во много раз превышающие обычные нагрузки [5].

Часто в женских видах спорта можно встретить профессиональных спортсменок с мускулистым телом с достаточно широкими плечами. Это может свидетельствовать о приеме ими анаболических препаратов, которые стимулируют развитие мужских половых признаков. Последствиями неконтролируемого приема анаболиков могут стать проблемы с сердцем, повышенная нагрузка на печень, зависимость, нарушение всех функций организма, нарушение свертываемости крови, гормональный дисбаланс, облысение и проблемы с кожей, травмы (связочный и костный аппарат не успевают за набором мышечной массы). Перечень анаболических стероидов

большой. В него входят соматотропин; гонадотропин; тестостерон; стеназол, метонозалол и др. [3].

В категорию бета-блокаторов входят несколько компонентов. Наиболее распространенными являются анаприлин (пропранолол), надолол, атенолол и др. Они влияют на бета-рецепторы, что уменьшает количество сокращений сердечной мышцы. Как следствие, формируется антиаритмический эффект. Атлеты используют бета-блокаторы для нивелирования мышечной дрожи или получения успокоительного эффекта. В результате повышается точность координации, что важно для многочисленных спортивных дисциплин [1].

Диуретики применяют участники скоростно-силовых дисциплин (например, тяжелая атлетика, метание молота и др.). Они помогают уменьшить вес, снизить количество жидкости в организме. Примечательно, что диуретики применяются для сокрытия следов использования допинга, так как быстро выводят запрещенные вещества из организма. Минимальное количество диуретиков практически безвредно для организма, но регулярный прием сопряжен с многочисленными рисками. В качестве примера приведем такие спровоцированные заболевания, как обезвоживание, подагра, мочекаменная болезнь, почечная недостаточность, сгущение крови и др. [4].

За счет приема допинга можно добиться высоких показателей в спорте, красивого телосложения в короткие сроки. Но стоит задуматься, а так ли безобиден допинг для здоровья? Количество летальных исходов в спорте при использовании допинга постепенно увеличивается. Нагрузки становятся основной причиной испытания организма, а если они усугубляются приемом запрещенных препаратов, то повышается риск серьезных осложнений со здоровьем.

На спортсмена возлагается ответственность за использование допинга, поскольку это влияет не только на спортивные результаты, но и его здоровье. Но стоит помнить, что высокие результаты можно достичь множеством часов тренировок и правильным рационом, а сил на восстановления здоровья может не остаться.

#### Список литературы:

1. Брусникина, О.А. Практика применения допинга в профессиональном спорте и последствия для здоровья спортсменов / О.А. Брусникина, А.Н. Песков // Издательство Петрозаводского государственного университета. – 2020. – 164с.
2. Допинг - путь к победе или к поражению? // Информационный портал Чемпионат. – URL: [https://www.championat.com/olympicwinter/article-3228477-5-samykh-populjarnykh-vidov-dopinga-v-sporte.html?utm\\_source=copypaste](https://www.championat.com/olympicwinter/article-3228477-5-samykh-populjarnykh-vidov-dopinga-v-sporte.html?utm_source=copypaste) (дата обращения: 10.09.2024).
3. Запрещенный список 2024 // РУСАДА. – URL: <https://rusada.ru/substances/prohibited-list/> (дата обращения 10.09.2024).
4. Кардаш Д.С. Инновации. Наука. Образование. // История возникновения допинга в спорте. - 2021. № 34. С. 255-258.
5. Последствия допинга // Международная федерация Самбо. – URL: <https://sambo.sport/ru/anti-doping/consequences-of-doping> (дата обращения: 10.09.2024).
6. Салаватуллина Л.И. Наука XXI века: актуальные направления развития // Влияние допинга на организм человека. 2020. № 1-2. С. 227-230.

## РЕГУЛЯЦИЯ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ У ЭСТЕТИЧЕСКИХ ГИМНАСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ СЕЗОНЕ: РОЛЬ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СТРЕССА

**А.А. Мельников**  
SPIN-код: 1425-0018

**С.Д. Шипунов**  
SPIN-код: 5494-4933

**Л.А. Белицкая**  
SPIN-код: 6710-8816

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

*Аннотация.* Изучена регуляция вертикальной позы в тестах с усложняющимся зрительным контролем (стабилграфия), вариабельность сердечного ритма (BCP) и субъективный стресс (RESTQ-SPORT) в течение соревновательного сезона у эстетических гимнасток. В конце сезона на фоне снижения BCP отмечалась повышенная скорость колебаний позы у гимнасток Мастеров спорта, указывая на негативное влияние высокого психофизического стресса на постуральную регуляцию.

*Ключевые слова:* регуляция позы, стабилграфия, эстетическая гимнастика, стресс, соревновательный сезон.

**Введение.** Высокая способность к сохранению равновесия вертикальной позы может оказывать значительное влияние на спортивный результат в эстетической гимнастике, а также на риски возникновения спортивных травм и падения [6]. Поэтому исследование способности к равновесию позы актуально для гимнастики. Значительное число работ, изучали устойчивость и регуляцию позы у гимнасток в одномоментных и сравнительных исследованиях. Результаты этих работ противоречивы. Одни авторы показали улучшение постурального равновесия у девушек, занимающихся эстетической гимнастикой и близкими к этому виду спорта бальными танцам или художественной гимнастикой [5]. Напротив, другие авторы не обнаружили более эффективной регуляции позы в виде снижения скорости или амплитуды колебаний общего центра давления в обычных стойках [2]. Негативное влияние на постуральное равновесие может оказывать дефицит массы тела [4], а также психофизический стресс, развивающийся в результате интенсификации тренировочно-соревновательных нагрузок, у соревнующихся на высшем уровне спортсменок. Однако таких работ по изучению взаимосвязи регуляции позы с состоянием спортивного стресса у спортсменов крайне не достаточно. Таким образом, целью нашей работы было исследовать регуляцию вертикальной позы при усложнении зрительного контроля у эстетических гимнасток высокой квалификации в течение соревновательного сезона. Мы предполагали, что степень напряжения регуляции позы, по данным скорости колебаний центра давления, у гимнасток будет увеличиваться в период наибольших тренировочных нагрузок, что будет сочетаться с накоплением субъективного психофизического стресса.

Методы исследования. В исследовании на добровольной основе приняло участие 25 действующих высококвалифицированных спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой. 13 спортсменок имели звание Мастер спорта (МС), входящие в состав ведущих команд г. Москвы по эстетической гимнастике «Мадонна», «Амуаж», «Аймонт», «Феникс», и 12 девушек из этих клубов имели квалификацию кандидат в Мастера спорта (КМС), 15 девушек, бывших спортсменок разных видов, не тренирующихся > 2 лет, составили Контроль. Все испытуемые дали добровольное информированное согласие на участие. Обследование проводилось трижды: в октябре (после всероссийских турниров и Чемпионата России), в январе перед Кубком России и в апреле после Всероссийских турниров и выступления на Кубке Мира в Будапеште. В целом, наиболее напряженными периодами сезона можно считать первый и третий. Интенсивность тренировок и ранг соревнований были наивысшими в третьем периоде годового цикла. Всего за сезон спортсменки выступали более чем в 8 турнирах разного уровня.

Устойчивость вертикальной позы в обычной стойке с открытыми (ОГ, 20 сек), закрытыми (ЗГ, 20 сек) глазами, а также в стойках со зрительной обратной связью (ЗОС) при увеличении масштаба колебаний ЦД, предъявляемого на экране монитора в 2 раза (ЗОС-2) и в 32 раза (ЗОС-32) определяли с помощью стабилотрии (ОКБ «Ритм». Стабилан-01-2). Для анализа регуляции вертикальной позы использовали линейную среднюю скорость колебаний общего центра давления (ЛСС, мм/сек), поскольку этот показатель высоко чувствителен к изменению активности и напряжения процессов регуляции позы. Чем выше ЛСС, тем выше мышечная активность по поддержанию равновесия и выше напряжение систем регуляции позы.

Уровень текущего психофизического стресса оценивали по: 1) субъективному индексу общего стресса, определенного по компьютеризированному тест-опроснику стресса и восстановления RESTQ-SPORT [1]; 2) показателям вариабельности сердечного ритма, которые также используются как показатели психофизического стресса [3]: стресс индексу Р.М. Баевского (SI), индексу LF/HF, показателям общей вариабельности ритма сердца – RMSSD (среднеквадратичная разница между последовательными интервалами RR) и SDNN (стандартное отклонение RR-интервалов). Показатели BCP определяли в течение 5 мин, на 3–8 минуте положения лежа с помощью АПК «Кардиовизор-6С» ООО «Медицинские компьютерные системы».

Статистика. Для оценки парных различий между группами МС, КМС и Контроль в отдельных периодах сезона выполнены с помощью критерия Манна-Уитни. Связь между параметрами оценивалась с помощью непараметрической корреляции Спирмена. Изменения показателей в течение сезона в группах определяли с помощью однофакторного анализа для повторных измерений (ANOVA). Все расчеты проведены в программе Statistica v12.

Результаты и их обсуждение. *Состояния стресса у гимнасток в течение соревновательного сезона.* BCP по показателю SDNN (Рис. 1) и RMSSD у гимнасток обеих групп была выше, чем в Контроль в октябре и январе (все

$p < 0,05$ ), однако в апреле RMSSD и SDNN снизились в группе MC ( $p < 0,05$ ) по сравнению с январем и не отличался от группы Контроль. Схожую картину изменений проявил SI, он был снижен в группе КМС в течение всего сезона, а в группе MC оказался снижен относительно Контроль только в январе, а в апреле существенно увеличивался ( $p < 0,05$ ). Таким образом, ВСР у гимнасток отличается повышенными величинами, указывая на высокую активность парасимпатических влияния на ритм сердца и оптимальный уровень симпатовагусного баланса, однако к концу сезона в группе MC происходило снижение ВСР, то есть повышение напряжения регуляции сердечной деятельности, что может указывать на состояние стресса у гимнасток MC к концу сезона, сразу после главных стартов. Показатель общего стресса по опроснику RESTQ-SPORT не различался между группами и не проявил существенного увеличения или другой тенденции в течение сезона в группах.

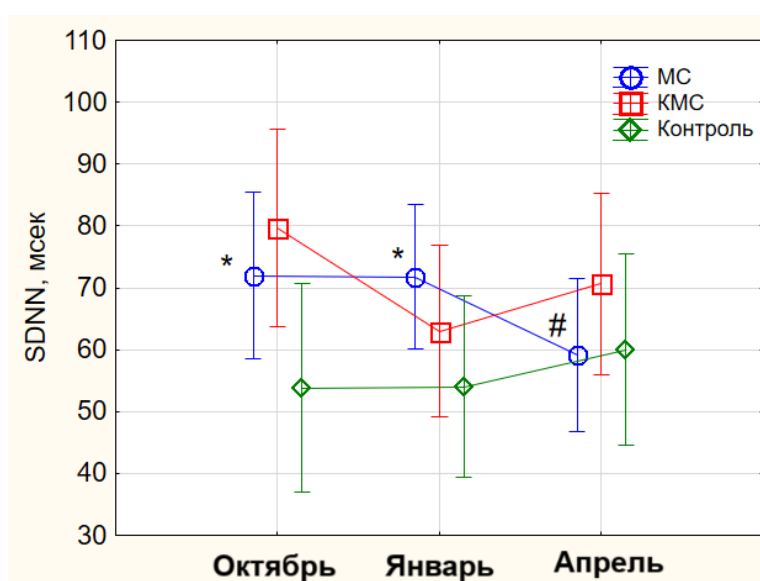


Рис. 1 – SDNN в течение соревновательного сезона у эстетических гимнасток ( $M \pm 95\%$  Дов. Инт.). \* -  $p < 0,05$  по сравнению с группой Контроль. # -  $p < 0,05$  по сравнению с Январем в группе MC.

*Регуляции вертикальной позы у эстетических гимнасток в течение соревновательного сезона.* Средняя ЛСС за все 4 теста (ОГ, ЗГ, ЗОС-2 и ЗОС-32), определенных в трех периодах годовичного сезона (всего 12 тестов), у гимнасток MC была выше, чем в Контроль (ANOVA  $p = 0,017$ ), указывая на повышенную активность / напряжение механизмов регуляции вертикальной позы у высококвалифицированных гимнасток без учета соревновательного периода. Данные различия определялись повышенными ЛСС-ОГ ( $p < 0,05$ ), ЛСС-ЗГ ( $p < 0,05$ ) в начале сезона и повышенными ЛСС-ЗГ ( $p < 0,05$ ) и ЛСС-ЗОС-32 ( $p < 0,05$ ) в конце сезона (Рис. 2).

Эффект этапа годовичного сезона и, соответственно, величины психофизического стресса, на регуляцию позы у гимнасток был менее заметен. В группе КМС отмечались тенденции ( $p < 0,1$ ) к росту ЛСС в январе и снижению в апреле в тесте с ОГ. В тесте с ЗГ снижение ЛСС в группе КМС было

существенным в апреле относительно середины сезона (января). Напротив, у гимнасток МС отмечался рост ЛСС-ЗГ к концу сезона, и эти тенденции существенно различались между МС и КМС в период январь-апрель (ANOVA  $p < 0,05$ ). Эти результаты указывают на влияние этапа соревновательного цикла на устойчивость вертикальной позы. Кроме того, в общей группе гимнастов обнаружены положительные корреляции между индексом LF/HF с ЛСС в тестах ЗОС-2 и ЗОС-32 в апреле, а также между показателем общего стресса RESTQ-SPORT с ЛСС в тесте ЗОС-32 ( $r=0,43$ ;  $p < 0,05$ ) также в апреле, что указывает на связь психофизического стресса у спортсменов с регуляцией вертикальной позы в тесте с усложненным зрительным контролем равновесия.

**Заключение.** Полученные результаты показывают, что у высококвалифицированных эстетических гимнасток регуляция вертикальной позы отличается повышенным напряжением, что отражается повышенными скоростями колебаний ЦД. Оказывает ли высокая скорость колебаний ЦД на способность сохранять баланс при действии на спортсменок сбивающих баланс факторах – не ясно. Повышение уровня психофизического стресса в период активации тренировочно-соревновательных нагрузок может способствовать росту напряжения регуляции вертикальной позы, особенно в более сложных условиях зрительного контроля равновесия.

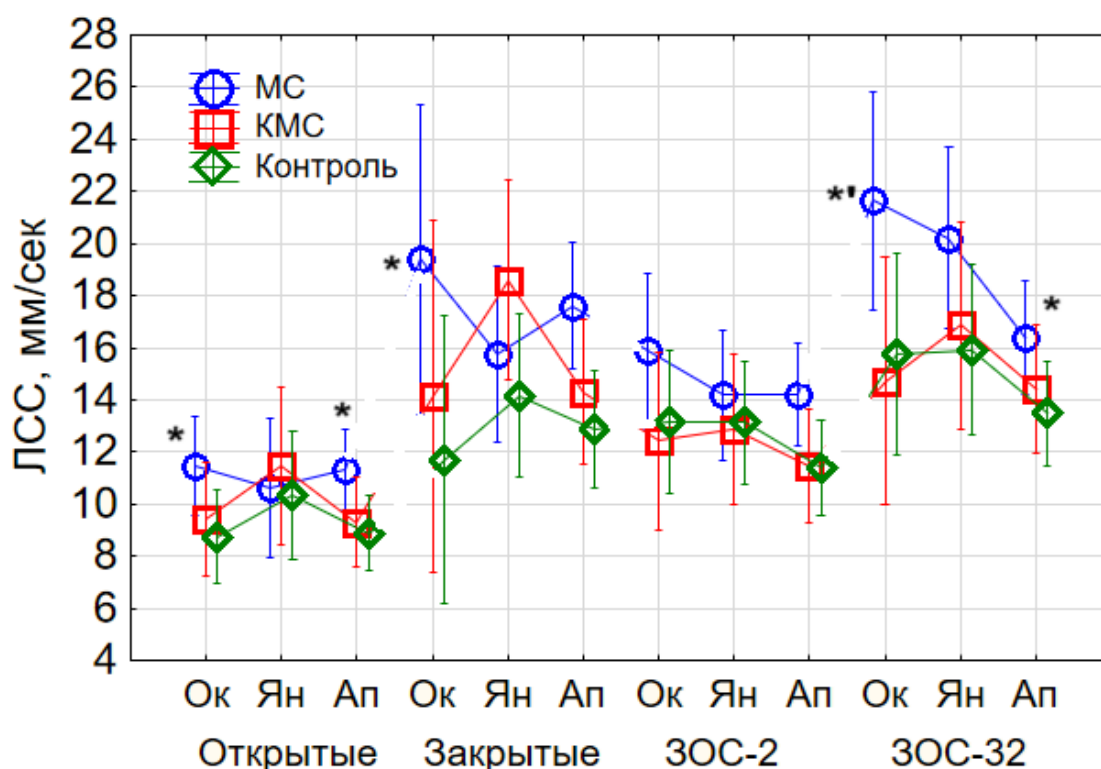


Рисунок 2 – ЛСС во всех тестах в течение соревновательного сезона у эстетических гимнасток (М ± 95% Дов. Инт.).

Ок – октябрь, Ян – январь, Ап – апрель, Открытые – открытые глаза, Закрытые – закрытые глаза, ЗОС-2/-32 – тесты со зрительной обратной связью с масштабам 2 и 32, соответственно. \*' / \* -  $p < 0,1$  /  $0,05$  по сравнению с группой Контроль.



#### Список литературы:

1. Ковбас Е. Ю. Русская версия опросника *restq-sport* (Kellman, Kallus, 2001 г.) для оценки состояния восстановления у спортсменов // *Лечебная физкультура и спортивная медицина*. – 2015. – №. 2. – С. 15–21.
2. De Mello M.C., de Sá Ferreira A., Ramiro Felicio L. Postural Control During Different Unipodal Positions in Professional Ballet Dancers // *J. Dance Med. Sci.* – 2017. – Vol. 21. – N. 4. – P. 151-155.
3. Mishica C., Kyröläinen H., Hynynen E., Nummela A. et al. Relationships between Heart Rate Variability, Sleep Duration, Cortisol and Physical Training in Young Athletes. // *J. Sports Sci. Med.* – 2021. – Vol. 20. – N. 4. – P. 778-788.
4. Opala-Berdzik A., Głowacka M., Wilusz K., Kołacz P. et al. Quiet standing postural sway of 10- to 13-year-old, national-level, female acrobatic gymnasts. // *Acta. Bioeng. Biomech.* – 2018. – Vol. 20. – N. 2. – P. 117-123.
5. Rangel J.G., Divino Nilo Dos Santos W., Viana R.B., Silva M.S., Vieira C.A., Campos MH. Studies of Classical Ballet Dancers' Equilibrium at Different Levels of Development and Versus Non-Dancers: A Systematic Review // *J. Dance Med. Sci.* – 2020. – Vol. 24. N. 1. – P. 33-43.
6. Zemková E., Kováčiková Z. Sport-specific training induced adaptations in postural control and their relationship with athletic performance // *Front. Hum. Neurosci.* – 2023. – Vol. 16. – P. 1007804. doi:10.3389/fnhum.2022.1007804.

## ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ НА ПОСТУРАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ

**А.С. Назаренко**

SPIN-код: 6997-5008

**Н.Н. Чершинцева**

SPIN-код: 3377-6483

**А.А. Зверев**

SPIN-код: 4839-7724

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Республика Татарстан

*Аннотация. В статье рассматриваются реакции постуральной системы и параметров работы сердца юных бадминтонистов и детей, не занимающихся спортом, при проведении различных функциональных проб. Результаты показывают, что реакция постуральной функции и работы сердца значительно отличается в зависимости от предъявляемой функциональной нагрузки. Наибольший стимул для изменения постурального баланса оказала велоэргометрическая нагрузка, тогда как наибольшее воздействие на работу сердца было зарегистрировано при выполнении приседаний.*

*Ключевые слова: постуральная устойчивость, ЭКГ, функциональная нагрузка, адаптация, бадминтонисты.*

Регуляция постурального баланса, как сложная многоуровневая система, обеспечивается за счет иерархической работы сенсорных систем, центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. При этом выстроенные уровни нервной системы во взаимосвязи с поступающей сенсорной информацией активируют деятельность опорно-двигательного аппарата для поддержания необходимой позы и реализации двигательных актов. В связи с этим, в научной литературе, бесспорно, имеются сведения, что уровень постуральной устойчивости выше у спортсменов, в особенности, игровых видов спорта и имеет отличительные особенности при влиянии различных функциональных проб. При этом большинство научных исследований в оценке постуральной функции проводится на взрослых спортсменах, которые уже имеют сформированные механизмы долговременной адаптации организма к мышечной нагрузке и завершённые процессы возрастного развития. Однако исследования особенностей сопряжённых реакций постуральной функции и работы сердца у юных спортсменов при выполнении различных функциональных проб остаётся до конца не изученной (Назаренко А.С., 2022).

Целью данного исследования явилось изучение особенностей сопряжённых реакций постуральной функции и работы сердца у юных бадминтонистов при выполнении различных нагрузочных проб.

В исследовании участвовали десять мальчиков в возрасте 8-10 лет (n=10), занимающихся бадминтоном и имеющих спортивную квалификацию. Все они были здоровы и не имели медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Контрольная группа состояла из школьников, не занимающихся спортом (n=19). Функциональное состояние статокINETической системы оценивали на

стабилографическом аппаратно-программном комплексе «Стабилан 01-2» (ЗАО «ОКБ»«Ритм», Россия) путем анализа колебаний центра давления. Участники проходили тест Ромберга (с открытыми и закрытыми глазами), активную ортостатическую пробу, пробу Штанге, приседания и велонагрузку из расчета 1 Вт/кг массы тела в течение 3 минут. После каждого теста оценивались стабилографические показатели в восстановительном периоде. Для анализа статокINETической устойчивости были выбраны наиболее информативные стабилографические показатели на основании факторного анализа показателей колебания центра давления (ЦД): QX, мм – центр давления во фронтальной плоскости; QY, мм – разброс центра давления в сагиттальной плоскости; EllS, мм<sup>2</sup> – площадь доверительного эллипса; V<sub>ср</sub>, мм/с – средняя скорость перемещения центра давления; ЛСС, мм/с – средняя линейная скорость; УСС, град/с – угловая скорость средняя; КФР, % – качество функции равновесия; IV, мм/с – индекс скорости; OD, рад/с – оценка движения.

Параллельно с оценкой статокINETической устойчивости до и после активной ортостатической пробы регистрировалась электрокардиограмма с помощью установки PowerLab (ADInstruments). Обработка данных проводилась с использованием встроенного модуля анализа электрокардиограммы (ЭКГ) в программном обеспечении LabChartPro. Анализировались изменения ЭКГ каждые 10 секунд, параметры RR интервала, частоты сердечных сокращений (ЧСС), длительности QRS-комплекса, Q-T интервала, скорректированного по формуле Базетта, J-T интервала, Tr-Te интервала и межциклового интервала TP. Исследование проводилось с соблюдением всех биоэтических норм и правил. Выборка проверялась на нормальность распределения, а статистическая значимость эффекта определялась с помощью критериев Стьюдента и ANOVA. Различия считались статистически значимыми при  $p < 0,05$ .

Как в состоянии относительного покоя, при выполнении стабилографической пробы открытые и закрытые глаза, так при влиянии активной ортостатической пробы, задержки дыхания, приседаний и велонагрузки, значимых различий, как в стабилметрических, так и амплитудно-временных показателях между контрольной и экспериментальной группой не наблюдалось. Однако имелась значимая тенденция к более быстрому восстановлению и стабилизации стабилографических показателей после функциональных проб, в рамках повышения постуральной устойчивости, у юных спортсменов. При этом задержка дыхания повлияла на улучшение постурального баланса в обеих исследуемых группах, что доказывает роль дыхательных движений в формировании постурального баланса (Тарабрина Н. Ю., 2023).

Наибольшие изменения в параметрах ЭКГ наблюдалось в изменении длительности RR-интервала, после выполнения приседаний. Тахикардия сопровождалась изменением длительности основных зубцов. Наибольший эффект наблюдался в изменении длительности зубца P (51%), который увеличивался после выполнения приседаний в обеих группах. Данный эффект наиболее ярко был выражен в контрольной группе. Длительность QRS комплекса не изменяется при выполнении всех функциональных проб. Наблюдаемые изменения указывают на влияние функциональных проб на

предсердный миокард, в котором изменяется проводимость и возбудимость. Удлинение зубца Р часто связано с медленным проведением импульсов через предсердия или задержкой распространения возбуждения на желудочковый миокард.

Таким образом, поддержание равновесия тела в различных условиях является сложным процессом, требующим координации между сенсорными, нервной и мышечной системами человека. Любое изменение положения тела в пространстве влечет за собой изменения в кровообращении, связанные с перераспределением гидростатического давления. Положение тела напрямую связано с регуляцией циркуляции крови по сосудам, артериальным давлением и сердечным ритмом. Как долгосрочная адаптация к специфике вида спорта, так и возрастные особенности организма оказывают влияние на показатели поструральной устойчивости и амплитудно-временные характеристики ЭКГ. При этом следует учитывать исходный уровень статокINETической устойчивости, который может быть обусловлен генетической предрасположенностью, определяющей соответствующие адаптационные сдвиги в ответ на систематические тренировки.

#### Список литературы:

1. Назаренко, А. С. СтатокINETическая устойчивость и электрокардиографические показатели работы сердца у юных бадминтонистов / А. С. Назаренко, Н. Н. Чершинцева, А. А. Зверев // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 3(20). – DOI 10.51871/2588-0500\_2022\_06\_03\_20. – EDN GTEFOE.

2. Тарабина, Н. Ю. Восстановление частоты сердечных сокращений у спортсменов-керлеров после максимального физического усилия / Н. Ю. Тарабина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11, № 1. – С. 46-50. – DOI 10.36028/2308-8826-2023-11-1-46-50.

## УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ 18–21 ГОДА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**В.А. Охлопкова**

SPIN-код: 9106-5875

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

**Е.В. Сафоненкова**

SPIN-код: 9525-3048

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

*Аннотация. В статье рассматривается оценка уровня развития подвижности суставов квалифицированных пловцов юношеского возраста в соревновательный период спортивной подготовки. Представлены достоверные половые различия пловцов в проявлении подвижности ( $p \leq 0,05$ ). Ее значения преобладают у пловцов-девушек. Соматотипологическое распределение обследуемых показало наличие большей подвижности у микросомного типа, меньшей – у макросомного ( $p \leq 0,05$ ). С ростом пропорций тела подвижность суставов снижается, что связано с увеличением мышечной массы, зависящей от уровня тренировочных нагрузок.*

*Ключевые слова: спорт, плавание, подвижность, физическое развитие.*

Для достижения высоких спортивных результатов в плавании уровень развития подвижности суставов пловцов имеет одно из наиболее важных значений [4]. Хорошо развитая подвижность способствует увеличению амплитуды движений во время плавания, и помогает продвигаться вперед более эффективно, с меньшими затратами энергии, наилучшим образом задействуя двигательные возможности мышц, суставов и связок. Высокий уровень подвижности суставов конечностей способствует уменьшению сопротивления воды [5]. Установлено, что скорость передвижения в плавании в большей степени зависит от уровня развития подвижности в плечевом, тазобедренном и голеностопном суставах [1].

Цель исследования: оценить уровень развития подвижности суставов квалифицированных пловцов юношеского возраста в соревновательный период спортивной подготовки.

Объект исследования – уровень физического развития квалифицированных пловцов юношеского возраста.

Предмет исследования – показатели подвижности квалифицированных пловцов 18–21 года.

Задачи исследования:

1. Оценить уровень развития подвижности суставов квалифицированных пловцов.
2. Провести сравнительную оценку подвижности суставов пловцов разных типов телосложения.
3. Установить влияние морфологических показателей на уровень развития подвижности пловцов.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы**: анализ данных научно-методической литературы, соматодиагностика по методу Р.Н. Дорохова, гониометрия, методы математической статистики

Сбор, анализ и систематизация данных научно-исследовательской литературы по теме исследования осуществлялись с использованием библиотечного фонда «Смоленского государственного университета спорта», электронной базы научного цитирования e-library.ru и электронной библиотеки «Рукопт».

С целью индивидуализации процесса тренировки спортсмены были распределены по типам телосложения по методике соматодиагностики Р.Н. Дорохова [2].

Гониометрия используется для измерения угловых характеристик движений в суставах. Измерения производились механическим гониометром (в градусах). Наиболее информативными суставами для оценки подвижности пловцов является плечевая, тазобедренный и голеностопный. Это объясняется тем, что недостаточно развитая подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах значительно сказывается на потерях в величине шага пловца; в плечевых суставах – ограничивает пронос рук над поверхностью воды, нарушает требования в фазе входа руки в воду, «смазывает» начало гребка и, по сути, все двигательное действие в целом [2, 5].

Экспериментальные данные подвергались математической обработке с определением следующих статистических показателей: среднее арифметическое значение ( $M$ ); среднее квадратичное отклонение ( $\sigma$ ); достоверность различий ( $p \leq 0,05$ ), корреляционный анализ ( $r$ ) [3]. Обработка данных, полученных в ходе исследования, проводилась на компьютере с использованием программы статистического анализа SPSS 11.0 и Excel.

Организация исследования: обследование пловцов осуществлялось на базе учебно-научной лаборатории кафедры биологических дисциплин «Смоленского государственного университета спорта». В ходе наблюдения было обследовано 21 юноша-пловец и 22 девушки-пловца в возрасте 18-21 года студенты факультета физической культуры и спорта, направление водные виды спорта Смоленского государственного университета спорта. Квалификация исследуемых спортсменов: «Мастер спорта России международного класса», «Мастер спорта России», «Кандидат в мастера спорта».

Результаты исследования и их обсуждение. Выполненные гониометрические исследования показали наличие выраженных различий в уровне развития подвижности в плечевом суставе между пловцами-юношами и девушками. При его сгибании (юноши –  $94,8 \pm 0,99$  градусов, девушки –  $101,5 \pm 0,54$  градусов), разница составила 5,7 градусов ( $p < 0,05$ ), при разгибании (юноши –  $47,2 \pm 1,92$  градуса, девушки –  $50,2 \pm 1,25$  градуса) – 2,9 градуса ( $p > 0,05$ ), при отведении (юноши –  $92,3 \pm 1,15$  градуса, девушки –  $93,2 \pm 0,94$  градуса) – различий не обнаружено ( $p > 0,05$ ). Установлено, что подвижность в тазобедренном суставе обследуемых разного пола имеет значимые различия при выполнении упражнения поперечный шпагат (юноши –  $110,4 \pm 2,81$  градус, девушки –  $128,5 \pm 0,89$  градусов), составив 18,1 градус, при сгибании

тазобедренного сустава (юноши – 77,4±1,17 градуса, девушки – 80,5±0,89 градусов) – 3,1 градус, разгибания (юноши – 62,0±0,98 градуса, девушки – 66,5±0,62 градуса) – 4,5 градуса ( $p < 0,05-0,01$ ). Так же между обследуемыми выявлены различия подвижности в голеностопном суставе при сгибании (юноши – 48,5±1,43 градусов, девушки – 50,2±0,45 градуса) они равны 2,2 градуса, при разгибании (юноши – 70,6±0,90 градусов, девушки – 72,8±0,93 градусов) – 1,6 градус, однако показатели не достигли значимого уровня ( $p > 0,05$ ).

Соматотипологическое распределение пловцов-юношей показало наличие достоверных различий между: сгибанием плеча у МиС и МаС, МеС и МаС типов, сгибанием тазобедренного сустава у МиС, МеС и МаС типов, разгибанием голеностопного сустава у МиС и МеС, МеС и МаС, МиС и МаС типов, сгибанием голеностопного сустава у МиС и МаС, МеС и МаС типов, при поперечном шпагате у МиС и МаС, МеС и МаС типов ( $p \leq 0,05-0,01$ ) (таблица).

Таблица – Соматотипологическое распределение подвижности пловцов

Ст	Плечевой сустав (градусы)			Тазобедренный сустав (градусы)			Голеностопный сустав (градусы)	
	Сгибание	Разгибание	Отведение	Сгибание	Разгибание	Поперечный шпагат	Разгибание	Сгибание
Пловцы-юноши								
МиС	96,00**	47,67	93,67	80,67*/**	64,67**	112,00**	72,67*/**	49,00**
МеС	95,14*	48,00	92,57	77,71*	62,29	112,29*	69,86*	48,29*
МаС	91,00*/**	45,00	91,00	74,00*/**	60,00**	102,00*/**	70,00**	54,00*/**
Пловцы-девушки								
МиС	101,25	47,25	94,25**	80,50**	68,25*/**	130,50**	70,00*	50,25
МеС	101,71	51,71	93,43*	81,14*	65,86*	128,00	74,43*	50,00
МаС	101,00	52,00	88,00*/**	76,00*/**	64,00**	124,00**	72,00	52,00

Примечание:  $p^*$  – достоверность различий между МиС и МеС, МеС и МаС типами,  $p^{**}$  – достоверность различий между МиС и МаС типами

У пловцов-девушек значимые соматотипологические различия подвижности выявлены между: отведением в плечевом суставе у МиС и МаС, МеС и МаС типов, сгибанием в тазобедренном суставе у МиС и МаС, МеС и МаС типов, разгибанием в тазобедренном суставе у МиС и МеС, МиС и МаС типов, разгибанием в голеностопном суставе у МиС и МеС типов и при поперечном шпагате у МиС и МаС типов ( $p \leq 0,05-0,01$ ) (таблица 1).

Соматотипологическое распределение показателей подвижности пловцов-юношей и девушек в большинстве случаев свидетельствует о более высоких показателях у обследуемых МиС типа, низких – у МаС типа. Полученные результаты зависят от выраженности мышечной массы пловцов и уровня тренировочных нагрузок. Чем больше объем мышечного компонента, тем меньше подвижность и наоборот. Так же пловцы-девушки имеют более выраженную подвижность суставов в связи с анатомическими особенностями строения тела [2].

Результаты исследования показали наличие корреляционных взаимосвязей между следующими параметрами подвижности пловцов-юношей:

сгибанием и разгибанием в плечевом суставе ( $r=0,647$ ), сгибанием в плечевом и тазобедренном суставах ( $r=0,669$ ), сгибанием в плечевом суставе и поперечным шпагатом ( $r=0,566$ ), сгибанием в плечевом и разгибанием в голеностопном суставах ( $r=0,673$ ), разгибанием в плечевом и сгибанием в голеностопном суставах ( $r=0,609$ ), отведением в плечевом и разгибанием в тазобедренном суставах ( $r=0,766$ ), сгибанием и разгибанием в тазобедренном суставе ( $r=0,810$ ), сгибанием в тазобедренном и разгибанием в голеностопном суставах ( $r=0,642$ ); у пловцов-девушек взаимосвязь выявлена между: сгибанием и разгибанием в плечевом суставе ( $r=0,852$ ), сгибанием в плечевом и разгибанием в тазобедренном суставах ( $r=-0,538$ ), разгибанием в плечевом суставе и поперечным шпагатом ( $r=-0,662$ ), отведением в плечевом и сгибанием в тазобедренном суставах ( $r=0,963$ ), отведением в плечевом и разгибанием в тазобедренном суставах ( $r=0,564$ ), отведением в плечевом суставе и поперечным шпагатом ( $r=0,801$ ), отведением в плечевом и сгибанием в голеностопном суставах ( $r=-0,719$ ), разгибанием в тазобедренном суставе и поперечным шпагатом ( $r=0,942$ ), разгибанием в тазобедренном и сгибанием в голеностопном суставах ( $r=-0,696$ ), поперечным шпагатом и сгибанием в голеностопном суставе ( $r=-0,828$ ), сгибанием и разгибанием в голеностопном суставе ( $r=-0,692$ ). Полученные результаты исследования подвижности пловцов-девушек показали, что наряду с положительной уровнем взаимосвязи, отмечается и отрицательный, т.е. при увеличении подвижности в одних суставах, в других она уменьшается. Это может быть связано с особенностями техники пловца. Положительная взаимосвязь показателей подвижности пловцов-юношей связана с генетической предрасположенностью юношей к проявлению меньшей гибкости, а также с большей их мышечной массой, зависящей от уровня тренировочных нагрузок.

В результате проведенного нами исследования установлено наличие корреляционных взаимосвязей между морфометрическими и физиометрическими параметрами тела пловцов. У пловцов-юношей выявлена отрицательная взаимосвязь показателей подвижности с длиннотными ( $r = -0,502-0,792$ ), обхватными ( $r = -0,519-0,691$ ) широтными ( $r = -0,534-0,722$ ) размерами и кожно-жировыми складками ( $r = -0,511-0,552$ ). Показатели подвижности отрицательно коррелируют с выраженностью мышечной ( $r = -0,504-0,584$ ) и костной массы ( $r = -0,533-0,660$ ).

У пловцов-девушек отрицательная взаимосвязь выявлена с длиннотными размерами ( $r = -0,435-0,574$ ) и кожно-жировыми складками ( $r = -0,501-0,701$ ), положительная корреляция установлена с обхватными ( $r = 0,506-0,799$ ) и широтными ( $r = 0,449-0,828$ ) размерами. Полученные результаты свидетельствуют о том, что чем больше объемные параметры и компонентный состав тела, тем меньшую подвижность проявляет спортсмен и тем ниже спортивный результат.

Выводы:

1. Сравнительная оценка уровня развития подвижности пловцов разного пола показала наличие достоверных различий между обследуемыми с преобладанием показателей у пловцов-девушек ( $p \leq 0,05$ ).



2. Соматотипологическое распределение пловцов показало наличие большей амплитуды движения в суставах у представителей микросомного типа, меньшей – макросомного типа. Различия значимы и достоверны ( $p \leq 0,05$ ).

3. Оценка корреляционной взаимосвязи морфологических показателей и уровня развития подвижности пловцов свидетельствует, что с ростом пропорций тела подвижность в суставах снижается.

#### Список литературы:

1. Авдиенко, В. Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки / Н. Ж. Авдиенко, В.Ю. Давыдов. – М., 2012. – 347 с.

2. Дорохов, Р.Н. Основы соматодиагностики детей и подростков / Р.Н. Дорохов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 103 с.

3. Строева, И.В. Статистические методы обработки результатов педагогических исследований / И.В. Строева. – Смоленск, 2021. – 162 с.

4. Физическая культура. Плавание в физическом воспитании студентов : учебное пособие / под. ред. Т. Е. Симиной. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 69 с. ISBN 978-5-7307-1102-0.

5. Хорькова, А.С. Некоторые физиологические изменения в организме при плавании и его оздоровительное значение / В.О. Адилев, А.С. Хорькова // Вестник Югорского государственного университета. – 2016. – №1 (40). – С. 209-212.

**ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ  
ПРОЕКТИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА**

**Е.А. Пестриков**

SPIN-код: 5111-5878

ФГКВБОУ ВО «Краснодарское высшее военное орденов Жукова и Октябрьской Революции Краснознаменное училище имени генерала армии С.М. Штеменко», г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В работе рассмотрены современные подходы к проектированию физкультурно-оздоровительных курсантов военных вузов.*

*Целью исследования является определение естественнонаучных основ проектирования физкультурно-оздоровительных технологий в сфере физического воспитания курсантов военного вуза.*

*В результате исследования определены естественнонаучные основы проектирования физкультурно-оздоровительных технологий в сфере физического воспитания курсантов военного вуза.*

*Ключевые слова: курсант, проектирование, физкультурно-оздоровительные технологии, физическое воспитание.*

### **Введение**

Специфика военных действий требует от военнослужащих гибкости и мобильности мышления, уровень которых в результате физических нагрузок и возникающей усталости быстро снижается и приводит к необоснованному поведению. Данное положение требует от военнослужащих высокого уровня физического состояния, от которого зависит степень эмоциональной, операционной и смешанной психической напряженности, что приводит к ухудшению профессиональной деятельности к ее дезорганизации.

В этой связи определение естественнонаучных основ проектирования физкультурно-оздоровительных технологий, позволяющих повысить уровень физического состояния, является актуальной проблемой педагогики.

### **Цель исследования**

Определить естественнонаучные основы проектирования физкультурно-оздоровительных технологий в сфере физического воспитания курсантов военного вуза.

Объектом исследования – процесс физического воспитания курсантов военного вуза.

Предмет исследования – естественнонаучные основы проектирования физкультурно-оздоровительных технологий в сфере физического воспитания курсантов военного вуза.

### **Материалы и методы исследования:**

Сравнительный, кластерный и контент анализ научных исследований по определению естественнонаучных основ проектирования физкультурно-оздоровительных технологий.

Результаты исследований. Проблема физкультурно-оздоровительных технологий является предметом исследования многих научных школ, направленных на определение оздоровительных эффектов с позиции современных научных достижений по изучению организма человека.

В историческом плане родоначальником естественнонаучных основ двигательной деятельности является П.Ф. Лесгафт, который обосновал значение моторики в развитии умственных способностей и создал теорию физического воспитания человека на основе принципа единства комплексного развития личности.

На актуальность разработки и проектирования новых физкультурно-оздоровительных технологий по обеспечению высокого уровня физического состояния и здоровья достоверно показано в работах В.К. Бальсевича; В.И. Бондина; А.А. Горелова; В.И. Загвязинского, И.В. Манжелей; В.П. Лукьяненко; А.А. Предельского и многих других.

Об отсутствии единых подходов к профилактике различных заболеваний, сохранению и укреплению здоровья указано во многих исследованиях Н.М. Амосова [1].

Всесторонний анализ результатов многочисленных исследований свидетельствует о том, что качестве фундаментальных естественнонаучных основ проектирования физкультурно-оздоровительных технологий являются: биологическая потребность в необходимой для организма двигательной деятельности человека; известные открытия о законе сохранения энергии и пути ее образования [5].

Одни из первых, получившие Нобелевскую премию в области физиологии мышечной деятельности в 1922 году известные ученые Хилл и Мейергоф, а в 1930 году В.А. Энгельгардт устанавливает, что основной источник энергии аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), обеспечивающая мышечные сокращения, восстанавливается в процессе мышечной деятельности человека.

Значительный вклад в изучение механизмов энергообеспечения двигательной деятельности внесли известные ученые Н.И. Волков, Я.М. Коц, М.Н. Яковлев и др., работы которых направлены на грамотное использование физических нагрузок в тренировочном процессе по физической культуре и спорту.

Особенно важными для проектирования физкультурно-оздоровительных технологий является учение Wilmore и Costile, указавшие на накопление молочной кислоты в организме после интенсивных нагрузок, что приводит к снижению потенциала кислородтранспортных систем и ферментов аэробного окисления, ведущих к ухудшению уровня функционального состояния и здоровья [4].

В дальнейшем было доказано, что основой биохимических реакций, обеспечивающих восстановление АТФ является креатинкиназная реакция, митохондриальное фосфорилирование и анаэробный гликолиз с образованием лактата.

В практическом плане степень участия названных механизмов зависит от интенсивности и продолжительности выполнения физических нагрузок. При

этом кратковременные нагрузки обеспечиваются анаэробными, а длительные физические нагрузки – аэробными процессами.

Для проявления предельно допустимых энергетических возможностей необходимо при выполнении физических упражнений поддерживать как можно более высокую мощность работы, так как все энергетические системы функционируют как синергисты, обеспечивая наивысшую скорость энергопродукции и (по закону сохранения энергии) наибольшую производительность. А оптимальная интенсивность мышечной деятельности, при которой максимизируется утилизация лактата близка к уровню аэробного порога. В этой связи после максимальных нагрузок необходимо выполнять физические упражнения аэробной направленности.

В исследованиях И.А. Аршавского, сформулирующего «Энергетическое правило скелетных мышц» указывается, что «без необходимого объема двигательной активности рождающийся незрелым человек как плод не может пройти все необходимые фазы формирования, а во взрослом периоде человек не может накапливать структурную энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности» [3].

В учениях о стрессе Г. Селье достоверно показано, что «без определенного объема постоянной двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может дожить до старости, не может быть здоровым» [6].

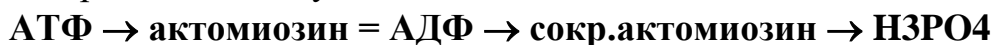
Согласно учений П.К. Анохина о законе сохранения энергии, расход энергии должен соответствовать ее притоку, а резервные возможности организма всегда выше, чем их реализация [2].

В аспекте данных учений Н.М. Амосов предложил показателем количества «здоровья» определять суммой резервных мощностей кислородтранспортной системы (МПК) [1].

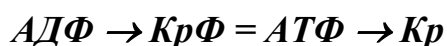
Исходя из рассмотренных естественнонаучных основ, свидетельствующих о том, что энергопотенциал человека является основным критерием физического здоровья и жизнеспособности, проектирование физкультурно-оздоровительных технологий необходимо осуществлять с помощью кинезисэнергономического подхода (от греческого «kinesis» – движение, «energia» – общая количественная мера различных форм движения, «nomos» – закон, правила) о правилах об энергозатратах при движениях человека [4].

Таким образом, при проектировании физкультурно-оздоровительных технологий необходимо учитывать происходящие биохимические процессы в фосфагенной, лактацидной и окислительной системах энергообеспечения мышечной деятельности.

Исходя из того, что источником энергии мышечных сокращений является аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), формула обеспечения мышечных сокращений принимает следующий вид:



При выполнении кратковременных физических упражнений за счет алактатной системы энергообеспечения мышечных сокращений участвует одна молекула АТФ, а ее ресинтез происходит за счет фосфата:



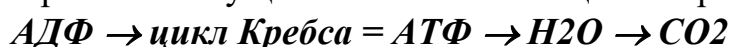
Интенсивность выполнения упражнения должна быть максимальная. Если двигательные действия выполняются не в полную силу, алактатная система энергообеспечения не функционирует и не происходит развития скоростно-силовых качеств.

При выполнении физических упражнений более 10 секунд за счет лактатной системы энергообеспечения участвуют три молекулы АТФ, а ресинтез осуществляется за счет гликолиза:



Интенсивность при этом субмаксимальная и длительность работы до 3-х минут.

При выполнении длительных физических упражнений участвуют все 36 молекул АТФ, а их ресинтез осуществляется за счет цикла Кребса:



Интенсивность работы не должна превышать аэробного порога.

Для проведения педагогического контроля и управления в процессе реализации физкультурно-оздоровительных технологий были разработаны специальные комплексы физических упражнений, позволяющих определять срочный тренировочный эффект (оперативное состояние), кумулятивный тренировочный эффект (текущее состояние) и отставленный тренировочный эффект (перманентное состояние).

Заключение. Проведенный анализ результатов научных исследований по проблеме естественнонаучных основ проектирования физкультурно-оздоровительных технологий свидетельствует о том, что научно обоснованными являются методы определения физических нагрузок оздоровительной направленности, основанные на количественных критериях соответствия величин и мощности рекомендуемой нагрузки оперативному состоянию человека, выполняющего физические упражнения за счет фосфагенной, лактацидной и окислительной систем энергообеспечения. Именно определение таких критериев на основе естественнонаучных основ составляет стержневую проблему теории и методики оздоровительной физической культуры. Основным резервом в решении этой проблемы является модернизация методологического арсенала научно-исследовательской работы в области проектирования физкультурно-оздоровительных технологий. И, в первую очередь – переход от субъективных подходов к проектированию физкультурно-оздоровительных технологий к объективным, имеющим естественнонаучное обоснование, осуществляемое по энергетическим критериям мышечной деятельности.

Список литературы:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: АН СССР. Отделение физиологии, 1971. – 61 с.

3. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития – Москва. Наука 1982 – 272 с.
4. Бондин В.И. Кинезисэнергономические основы построения физкультурно-оздоровительных программ / В.И. Бондин // Таврический научный обозреватель. – 2017. – № 12-2 (29). – С. 28-33.
5. Бондин, В. И. Анализ теории и практики дозирования физических нагрузок оздоровительной направленности / В. И. Бондин, А. Е. Пономарев, Е. А. Пестриков // Актуальные проблемы современного физического воспитания и спорта : Сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 02–03 октября 2023 года / Министерство спорта Российской Федерации, Министерство по физической культуре и спорту Ростовской области, Донской государственный технический университет (ДГТУ), Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (ЮРИУ РАНХиГС). – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью "ДГТУ-ПРИНТ", 2023. – С. 79-88.
6. Г. Селье. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 125 с.

## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ВИД ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

А.А. Петрова

А.А. Рыкова

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 208», г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В статье рассматриваются кинезиологические упражнения как вид здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольноговозраста компенсирующей направленности (ТНР) в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ). Описываются основные принципы и преимущества кинезиологических упражнений для детей дошкольного возраста, их влияние на физическое, эмоциональное и когнитивное развитие.*

*Ключевые слова: кинезиологические упражнения, здоровьесберегающие технологии, дошкольники, дошкольное образовательное учреждение, физическое развитие, межполушарное взаимодействие.*

Современные дошкольные образовательные учреждения (ДОУ) все чаще обращают внимание на внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Так как в соответствии с задачами ФГОС ДО, перед педагогами дошкольного образования возникает необходимость подбора эффективных методов и технологий, позволяющих сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, а так же повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования и укрепления здоровья детей.

Одним из таких подходов являются кинезиологические упражнения, которые представляют собой комплекс физических движений, направленных на развитие моторики, координации и когнитивных способностей у детей. Эти упражнения основаны на принципах кинезиологии — науки о движении, и позволяют эффективно решать задачи физического и психоэмоционального развития дошкольников. (3, с. 15)

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ направлены на создание безопасных и здоровьесберегающих условий для воспитания и обучения детей. Кинезиологические упражнения являются важной составляющей этого процесса, так как они помогают укрепить здоровье, повысить устойчивость к стрессу и улучшить адаптационные способности организма ребенка. (2, с. 7)

Кинезиология основывается на понимании связи между физическим движением и функционированием мозга. Главным принципом является использование движений для активации различных участков мозга и улучшения межполушарного взаимодействия. (4, с. 21) Такие упражнения помогают наладить связь между телом и мозгом, что способствует улучшению

координации, баланса и моторики. Они оказывают комплексное воздействие на организм детей дошкольного возраста:

1. Физическое развитие: укрепление мышц, улучшение координации движений, развитие мелкой и крупной моторики.

2. Когнитивное развитие: улучшение концентрации внимания, памяти, развитие пространственного мышления.

3. Эмоциональное развитие: снижение уровня тревожности, повышение уверенности в себе, улучшение эмоционального фона. (1, с. 43)

В своей педагогической практике применяем данную технологию в игровой форме. Все упражнения предлагаются детям для лучшего запоминания с веселыми стихотворениями, считалочками. Их можно использовать как на занятиях, так и в качестве динамических пауз. При разучивании упражнений воспитанники выполняют их вместе с взрослым, а затем самостоятельно. Все упражнения перекрестные, они выполняются сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе. Благодаря взаимодействию рук, у детей происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует стрессоустойчивости организма.

В своей работе с детьмистаршего дошкольного возраста мы активно применяем кинезиологические упражнения и для формирования графических навыков. Особенный интерес у детей вызывает прием зеркального рисования. Дети одновременно рисуют обеими руками симметричные рисунки, буквы. Это упражнение синхронизирует деятельность обоих полушарий головного мозга. Для большей результативности своей коррекционно-развивающей работы мы соблюдаем следующие условия: упражнения выполняются ежедневно в доброжелательной обстановке, длительностью 5–15 минут в течение дня.

Примеры используемых нами кинезиологических упражнений:

1. «Перекрестные шаги»: упражнение, при котором ребенок поднимает правое колено и касается его левой рукой, а затем повторяет движение с другой стороны. Это упражнение способствует улучшению межполушарного взаимодействия.

2. «Рисование восьмерок»: ребенок рисует воображаемую восьмерку в воздухе обеими руками. Это упражнение развивает координацию и стимулирует активность обоих полушарий мозга.

3. «Ленивые восьмерки»: упражнение, в котором ребенок следит глазами за нарисованной на бумаге восьмеркой, медленно проводя по контуру пальцем. Это упражнение помогает улучшить зрительно-моторную координацию.

4. «Точечный массаж»: легкий массаж биологически активных точек на теле ребенка помогает улучшить кровообращение и снизить уровень стресса. (5, с. 18)

Педагоги в ДОУ играют ключевую роль в внедрении кинезиологических упражнений в образовательный процесс. Они должны быть осведомлены о методиках проведения таких упражнений, уметь адаптировать их под возрастные и индивидуальные особенности детей. Важно также мотивировать детей и создавать условия для регулярных занятий, что способствует



укреплению их здоровья и гармоничному развитию. Кинезиологические упражнения являются эффективным видом здоровьесберегающих технологий, которые можно успешно интегрировать в образовательный процесс дошкольных учреждений.

Делая вывод, хочется отметить, что их регулярное использование развивает координацию движений, повышают устойчивость организма к стрессу, синхронизируют работу полушарий мозга, способствуют ориентировке детей не только в пространстве, но и на бумаге, что особенно важно в группе компенсирующей направленности.

Постоянно применяя кинезиологические упражнения в своей работе, мы увидели состоятельность этой технологии. Она помогает не только разнообразить процесс обучения, но и оптимизировать его.

#### Список литературы:

1. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 228 с.
2. Сазонов В.Ф. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: учебно-методическое пособие.- Рязань, Рязан. Гос. пед. ун-т, им.С.А.Есенина, 2000. – 50 с.
3. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: учебное пособие для высших учебных заведений. - М.: Академия, 2002. – 232с.
4. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 48 с.
5. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2014. – 60 с.

## НЕКОТОРЫЕ МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОВРЕМЕННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ (ПО МАТЕРИАЛАМ ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ)

**А.И. Погребной**

SPIN-код: 3535-7102

**И.О. Комлев**

SPIN-код: 3965-1236

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

*Аннотация. Настоящая работа содержит результаты анализа современных зарубежных научных исследований морфо-функциональных характеристик высококвалифицированных гребцов, опубликованных в зарубежной печати за последние 5 лет. При этом представлены новые сведения о современных методах изучения периферических механизмов адаптации, прогнозирования показателей силы и мощности гребка на основе данных атропометрии, а также представлены модельные характеристики антропометрических и физиологических показателей и особенности положения гребцов в лодке.*

*Материалам подготовлены в рамках выполнения НИОКР в соответствии с государственным заданием Министерства спорта Российской Федерации.*

*Ключевые слова: гребля, высококвалифицированные спортсмены, зарубежные публикации, физиологические показатели, антропометрические показатели.*

В основу спортивной подготовки заложены, в том числе, особенности физиологических, биохимических и морфологических адаптаций, происходящих в организме спортсмена в ответ на стрессовое воздействие тренировочных нагрузок. При этом к основным физиологическим факторам повышения работоспособности в гребных видах спорта, относятся: различные показатели потребления кислорода, включая показатель МПК, лактатные и вентеляционные пороги, показатели сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем, а также устойчивость к развитию утомления. Достигается это чаще всего за счет применения интервальных тренировок различной интенсивности, которые являются одним из самых популярных средств повышения результативности в гребных видах спорта. При этом основным критерием мониторинга физиологической адаптации в результате применения такого вида тренировок у гребцов традиционно считается показатели МПК. Вместе с тем в настоящее время стал применяться современный метод изучения периферических механизмов адаптации у гребцов на байдарках и каноэ во время интервальных тренировок – регистрация максимальной дезоксигенации мышц с помощью инфракрасной спектроскопии (NIRS). Метод неинвазивной спектроскопии NIRS позволяет оперативно отслеживать влияние тренировочных нагрузок на утилизацию кислорода в мышцах спортсменов высокого класса. При этом показатель сатурации кислорода ( $\Delta SmO_2$ ) является наиболее ценным фактором прогнозирования и показателем эффективности процесса подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках, специализирующихся на коротких дистанциях.

Необходимо отметить, что самые высокие показатели потребления кислорода наблюдаются при выполнении продолжительной сверхмаксимальной интервальной тренировки в режиме 6×60 с. Поэтому наиболее оптимальной нагрузкой для гребцов в данном виде тренировок является 90 % МПК, а общая продолжительность 5–7 минут. При этом продолжительность интервальных тренировок в режимах: 20×15 с и 10×30 с должна составлять 12 мин. и 10 мин., соответственно. Данные рекомендации обеспечивают увеличение продолжительности тренировочной нагрузки при близком к максимальному уровню потребления кислорода, что обуславливает развитие необходимых адаптаций для повышения физической работоспособности гребцов [4].

Результативность в гребле на байдарке обусловлена показателями максимальной силы и максимальной мощности. При этом недавние исследования доказали существующую связь значений данных параметров с показателями индексов массы скелетных мышц (ИМСМ) и массы тела (ИМТ) [3]. Полученные авторами данные позволили разработать модели прогнозирования показателей силы и выходной мощности байдарочников, на основе их антропометрических характеристик и параметров состава тела (таблица 1). При этом рост, рост сидя, биакромиальное расстояние, индекс массы скелетных мышц и процент содержания жира являются ведущими факторами в моделях прогнозирования максимальной и относительной силы при выполнении специального одnogребкового байдарочного теста (Single-stroke kayak test); рост, биакромиальное расстояние, процент массы скелетных мышц – в модели максимальной мощности; и только рост – в модели относительной мощности. Отмечается, что байдарочники, специализирующиеся на коротких дистанциях, должны иметь длинную верхнюю часть тела, широкие плечи, большую мышечную силу и мощность. При этом индекс массы и процент массы скелетных мышц отражают текущее и кумулятивное воздействие тренировок на мышечную систему байдарочников, а процент содержания жира – на текущие изменения (увеличение обхватных размеров тела), которые свидетельствуют о вероятности возникновения проблем, связанных с тренировочным планом, а также поведением, питанием или состоянием здоровья спортсменов [3].

Таблица 1 – Значения антропометрических показателей байдарочников высокой квалификации [3]

Показатель	Ср. знач	СО	Мин.	Макс.
Возраст (лет)	21,67	3,14	17,00	29,00
Рост (см)	180,78	6,26	167,80	190,60
Вес (кг)	80,08	7,11	64,50	95,40
Рост сидя (см)	95,88	3,20	87,40	101,50
Биакромиальное расстояние (см)	43,1381	1,63	40,70	47,00
Размах рук (см)	188,4286	7,85	176,00	199,50
Длина гребка (см)	97,4286	2,86	92,00	102,00
Индекс массы тела (кг/м <sup>2</sup> )	24,49	1,62	22,83	28,13

Показатель	Ср. знач	СО	Мин.	Макс.
Содержание жира (%)	9,56	3,44	3,05	15,39
Масса скелетных мышц (%)	51,99	2,24	48,15	55,89
Индекс массы скелетных мышц (кг/м <sup>2</sup> )	12,73	0,98	11,00	14,50
Single-stroke kayak test				
Максимальная сила (Н)	533,27	95,52	419,84	826,34
Относительная максимальная сила (Н/кг <sup>2/3</sup> )	28,70	4,59	22,53	44,00
Максимальная мощность (Вт)	233,26	58,30	158,35	406,98
Относительная максимальная сила (Вт/кг <sup>2/3</sup> )	12,56	3,02	9,14	21,67

В другой недавней работе представлены модельные характеристики антропометрических и физиологических показателей гребчих различного возраста (15–21 лет) и уровня квалификации (таблица 2) [6].

Таблица 2 – Средние значения антропометрических, физиологических параметров гребчих с учетом возрастных категорий [6]

Показатель	15–16 лет		17–18 лет		19–22 года		
	Ср. знач	СО	Ср. знач	СО	Ср. знач	СО	
Рост(см)	166,63	7,64	170,21	6,74	171,58	4,14	
Масса тела (кг)	60,70	7,08	65,95	7,85	71,19	6,49	
Процента содержания жира (%)	23,81	5,73	25,37	6,68	30,15	5,52	
Масса скелетных мышц (%)	34,15	2,88	33,57	4,48	31,60	4,02	
Индекс массы тела (кг/м <sup>2</sup> )	21,86	2,01	22,74	2,15	24,17	1,84	
Рост сидя (см)	88,38	3,89	90,60	3,61	91,01	2,01	
Размах рук (см)	168,22	8,08	172,30	7,72	176,19	5,56	
Длина нижних конечностей (см)	95,86	6,10	98,35	5,89	96,01	2,85	
Площадь поверхности тела (м <sup>2</sup> )	1,41	0,22	1,56	0,23	1,70	0,18	
Толщина кожных складок (мм)	двуглавая мышца плеча	10,69	4,07	9,73	3,34	9,88	2,85
	трехглавая мышца плеча	18,89	4,73	18,85	4,97	22,75	3,45
	подлопаточная	14,69	4,31	15,27	4,41	17,75	3,92
	подвздошная	14,33	4,50	13,15	4,40	15,00	1,31
	на животе	17,31	6,65	15,15	3,93	18,00	4,75
	бедренная	24,25	7,19	26,42	5,69	31,38	5,26
	на голени	16,86	5,07	16,77	4,28	20,13	3,23
Содержание жира (%)*	30,41	4,10	31,44	2,52	33,00	2,73	
*по формуле Pařizková							
Пиковая мощность (Вт)	182,09	30,12	212,92	27,85	254,75	38,24	
Относительная пиковая мощность (Вт/кг)	3,01	0,42	3,23	0,36	3,57	0,37	
Относительное МПК (мл/кг/мин)	52,52	9,98	58,37	6,82	63,53	6,25	
МПК (л/мин)	3,19	0,71	3,85	0,53	4,53	0,62	

При этом гребчихи старших возрастных категорий обладают более высокими показателями антропометрических и физиологических характеристик по сравнению с более юными спортсменками. Например,

спортсменки 17–21 года имеют высокие показатели веса тела, площади поверхности тела, процента содержания жира, индекса массы тела, размаха рук и толщины кожной складки бедра по сравнению с гребчихами 15–16 лет. В старшей юниорской категории эти показатели значительно выше у спортсменок международного уровня. Масса тела в младшей юниорской группе значительно ниже, чем в старшей юниорской и взрослой группах, а ИМТ в младшей юниорской группе значительно ниже, чем во взрослой группе (ближе к верхнему пределу стандартной величины). Относительный и абсолютный показатель МПК значительно выше во взрослой и старшей юниорской группах. При этом уровень квалификации гребчих не оказывает статистически значимого влияния на антропометрические и физиологические характеристики за исключением старшей юниорской группы. Для этой возрастной категории спортсменок элитного уровня характерны самые высокие антропометрические показатели и значения МПК, которые обеспечивают более высокую мощность и результативность на дистанции 2000 м по сравнению со спортсменками более низкой квалификации (таблица 3) [6].

Таблица 3 – Антропометрические и физиологические параметры гребчих-юниорок младшего возраста с учетом уровня квалификации [6]

Показатель	Международный уровень		Клубный уровень	
	Ср. знач	СО	Ср. знач	СО
Гребчихи-юниорки младшего возраста				
Кожные складки:				
- подлопаточная	12,36	2,77	15,72	4,50
- подвздошная	11,91	3,78	15,40	4,43
- на животе	13,91	4,78	18,80	6,87
- бедренная	20,00	6,47	26,12	6,79
- на голени	14,00	5,42	18,17	4,41
Относительная максимальная мощность (Вт/кг)	3,21	0,45	2,91	0,37
Гребчихи-юниорки старшего возраста				
Рост(см)	172,89	6,94	167,53	5,55
Масса тела (кг)	69,34	7,26	62,56	7,12
Размах рук (см)	176,59	6,74	168,00	6,23
Длина нижних конечностей (см)	101,22	5,51	95,47	4,88
Площадь поверхности тела (м <sup>2</sup> )	1,67	0,23	1,46	0,19
Кожная складка на животе	13,39	2,96	16,92	4,07
МПК (л/мин)	4,06	0,41	3,61	0,57

Отмечаются различия в положении гребцов в лодке, которые обусловлены их квалификацией. Например, байдарочники более низкой квалификации располагаются со смещением таза вперед, более опытные спортсмены занимают почти нейтральное положение, а высококвалифицированные гребцы смещают таз назад [1]. Такое положение у высококвалифицированных байдарочников в

сочетании со снижением растяжимости мышц бедра связано с большим спортивным стажем, продолжительностью и количеством тренировок в неделю, а также интенсивностью нагрузок, которые инициируют частые циклы растяжения-сокращения данных мышц. Вместе с тем, для байдарочников, не обладающих длинными ногами, необходимо размещаться в лодке таким образом, чтобы угол в коленных суставах составлял от 110–120 до 147–162° и не препятствовал движениям туловища в ходе гребли [1].

Использование подвижного сидения в гребном спорте обуславливает повышение роли нижней части тела гребца в обеспечении результативности спортивной деятельности. При каждом гребке спортсмену необходимо генерировать достаточно силы, чтобы передать импульс и ускорение лодке. При этом эффективность гребли зависит не только от техники выполнения гребков, но также от их биомеханических, физиологических и антропометрических характеристик. Нижние конечности гребцов производят примерно 46,6 % общей мощности в гребле, туловище – 30,9 %, руки и плечи – 22,7 %. Поэтому спортсмены, обладающие пропорциональной длиной рычага рук и ног, а также крупными параметрами тела, имеют преимущество в гребле. Например, в гребном спорте рост является основным фактором прогнозирования эффективности гребли для спортсменов мужского пола, в то время как у женщин в роли данного фактора выступает мышечная масса [2, 5].

#### Список литературы:

1. Abelleira-Lamela T., Vaquero-Cristóbal R., Esparza-Ros F., Marcos-Pardo P. J. Biomechanical adaptations in kayakers of different competitive levels and the relationship with the kayak elements // *Applied Sciences*. - 2020. - Vol. 10. - Iss. 23. - URL: <https://www.mdpi.com/2076-3417/10/23/8389> (дата обращения 26.05.2024).
2. Almeida-Neto, P.F. Equation for analyzing the peak power in aquatic environment: An alternative for olympic rowing athletes / P.F. Almeida-Neto, L.F. Silva, D.G. Matos, I. Jeffreys, T.D. Cesario, R.B. Neto, W.D. Barbosa, F.J. Aidar, P.M. Dantas, B.G. Cabral // *PLoS ONE*. - 2020. - Vol. 15. - Art. e0243157.
3. Kukic, F. Association of anthropometrics and body composition with maximal and relative force and power of kayak stroke in competitive kayak athletes / F. Kukic, M. Petrovic, G. Greco, S. Cataldi, F. Fischetti // *Int. J. Environ. Res. Public Health*. - 2022. - Vol. 19. - Art. 2977. - URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph19052977> (дата обращения 22.03.2024).
4. Paquette M., Bieuzen F., Billaut F. Effect of a 3-weeks training camp on muscle oxygenation,  $\dot{V}O_2$  and performance in elite sprint kayakers // *Frontiers in Sports and Active Living*. - 2020. - Vol. 2. - Art. 47. - URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2020.00047/full> (дата обращения 05.06.2024).
5. Penichet-Tomás, A. Physical performance indicators in traditional rowing championships / A. Penichet-Tomás, B. Pueo, M. Jiménez-Olmedo // *J. Sports Med. Physl. Fit.* - 2019. - Vol. 59. - P. 767–773.
6. Podstawski, R. Comparison of anthropometric and physiological profiles of hungarian female rowers across age categories, rankings, and stages of sports career / R. Podstawski, K. Borysławski, F. Ihasz, A. Pomianowski, J. Wasik P. Gronek // *Appl. Sci.* - 2022. - Vol. 12. - Art. 2649. - URL: <https://doi.org/10.3390/app12052649> (дата обращения 22.03.2024).

## **КОНКРЕТИЗАЦИЯ ПОДХОДОВ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ЧЕЛОВЕКА КАК ФАКТОРА ОПТИМИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**С.В. Разновская**

SPIN-код: 1765-8046

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

**О.В. Фотина**

**В.Б. Парамзин**

SPIN-код: 3700-3722

ФГКВБОУ ВО «Краснодарское высшее военное орденов Жукова и Октябрьской Революции Краснознаменное училище имени генерала армии С.М. Штеменко», г. Краснодар, Россия

*Аннотация. В работе анализируется влияние негативных изменений в осанке на оптимизацию физического и психического здоровья студента. Представлены показатели демографического состояния общества, нарушения осанки у студентов и причины их возникновения. Конкретизируются подходы к уровням обученности студентов в процессе физического воспитания с целью повышения знаний, умений и навыков о профилактике и корригировании изменений в осанке в процессе обучения и профессиональной деятельности.*

*Ключевые слова: студент, осанка, здоровье, обучение, физическое воспитание.*

Знания, навыки и умения, получаемые студентами в процессе физического воспитания в вузах, независимо от специальности имеют потенциально важное значение для дальнейшей профессиональной деятельности и оптимизации здоровья в образовательной деятельности. Физическое, духовное и социальное благополучие студенческой молодежи является показателем социального и экономического развития общества, дальнейшего повышения трудового, оборонного и культурного потенциала страны.

Обобщенный анализ, проведенный в период с 2009 по 2021 года специалистами в области социологии здоровья Журавлевой И.В., Ивановой Л.Ю., Ивахненко Г.А., и др., показал, что на фоне роста таких демографических показателей как продолжительность жизни, рождаемости и уменьшение смертности происходит увеличение числа инвалидов, а рост заболеваемости у подростков 15–17 лет повысился 1,6 раза [2]. Особое внимание обращает на себя статистика роста негативных изменений у 60 % населения в осанке и у 75 % студентов России в опорно-двигательном аппарате, которые тоже приводят к нарушению осанки. Педагогические наблюдения, сделанные в течении пяти лет, позволяет констатировать, что 60 % студентов, обучающихся в вузах и средних специальных учебных заведениях имеют значительные нарушения осанки – кифоз, сколиоз, лордоз, плоскостопие, а у школьников от 10 до 17 лет эти проблемы встречаются в 94 % случаев [1]. Практически в 90–95 % случаи являются приобретенными.

Основной причиной такого положения, по данным Журавлевой И.В. с соавторами, является отсутствие идеологии здоровья в стране. Естественными

или сопутствующими причинами негативных изменений в осанке человека являются: изменения в условиях жизни, снижение двигательной активности, плохое зрение или слух, несоответствующее потребностям организма питание и сон, нарушение условий труда, учебы, условий отдыха, отсутствие элементарных знаний по профилактике заболеваний, в том числе и патологий в осанке и др. причины, которые носят как объективный, так и субъективный характер.

Кроме этого, увеличение времени проведения студентов, школьников и дошкольников у телевизора, компьютера и в телефонах усиливает тенденцию в нарушениях осанки, особенно в период роста скелета. Из 100 % времени жизнедеятельности студента на сон отводится 24–30 %, на питание 10–16 %, на физическую активность 15–30 % и 23–49 % на учебный процесс. При условии всех негативных причин образовательной среды, отсутствии целенаправленных корригирующих упражнений и необходимого объема физической нагрузки на протяжении нескольких лет, происходит усугубление приобретенных заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата в целом [3].

Эти причины, как показывает жизненная практика, негативно сказываются на формировании двигательной культуры, проявляющийся в отсутствии четкого двигательного режима, что влечет за собой гиподинамию и в целом – регресс в физическом развитии. Такой студент, окончив вуз, став специалистом, слабо представляет свою роль в социально-оздоровительной работе в коллективе, семье, особенно в воспитательной работе с детьми. Таким образом, вопрос об осанке значительно выходит за рамки разговора о фигуре и основательно перерастает в проблему оздоровительно-социального значения.

Осанка (показатель здоровья), как привычное вертикальное положение тела человека в покое и при движении служит показателем не только физического здоровья человека, но и отражает его психическое состояние [5].

Нередко можно увидеть молодых людей с привлекательными чертами лица, но резко бросающихся в глаза недостатками в фигуре. Прежде всего, это сутулость, косолапость, асимметричность уровня плечевого пояса, когда одно плечо выше другого. Научно доказано влияние осанки на процесс становления личности. Человек с хорошей осанкой более уверен в себе, он более привлекает внимание окружающих.

Данные медицинских осмотров также говорят о том, что вышеперечисленные недостатки в осанке отрицательно сказываются на состоянии здоровья [7] – низкая жизненная емкость легких, повышение частоты пульса в покое и т.д. Заметна слабая статическая выносливость в состоянии стоя на одном месте, например, в строю. Студенты после 2-3 минут пребывания в таком положении стараются прислониться к стене или присесть [4, 6].

Опросы на предмет знания о своей осанке, функциональном состоянии показывает, что студенты почти не интересуются этими вопросами по двум причинам – во-первых, по незнанию анатом-физиологических особенностей, как в целом осанки, так и основных закономерностей работы сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного, мышечно-связочного аппарата, нервной системы, во-вторых, по недостаточному убеждению в



необходимости систематически использовать средства физической культуры и спорта для профилактики и устранения недостатков в осанке, повышении индивидуального уровня физической кондиции.

Данные анкетного опроса студентов по шести вопросам: есть ли у вас проблемы с осанкой? Если есть, то как вы стараетесь улучшить ваше состояние? Имеете вы сколиоз? Стоит у вас диагноз остеохондроз? Занимаетесь Вы спортом? Посещаете Вы занятия ЛФК?

Результаты опроса показали, что 64 % имеют проблемы с осанкой, два процента носят ортопедические корсеты и выполняют комплексы специальных упражнений, 40 % студентов стараются контролировать свое вертикальное положение и иногда выполнять упражнения, остальные не обращают внимание. Большинство не имеет представления о нарушении дыхания, головных болях и частой усталости из-за искривления позвоночника.

Аналогичный опрос, проведенный в Петрозаводском государственном Университете среди сорока иностранных студентов, показал, что 27 человек имеют проблемы с осанкой, все знают специальные упражнения для профилактики и корригированию изменений в осанке, но делают их только 15 человек, остальные относятся халатно к этой проблеме.

К сожалению, в государственном образовательном стандарте, в разделе профессионально-прикладная физическая подготовка недостаточно акцентируется внимание на знаниях анатомо-физиологических особенностей человека в части касающийся именно понятия «осанка» и профилактики ее негативных изменений. Умения и навыки формируются в масштабе организации производственной гимнастики (физкультпаузы) и проведение простейших соревнований, например, по настольному теннису, волейболу, бадминтону, организации лыжной вылазки, турпоходы и т.д.). Как правило, не конкретизируется внимание на корригирующих осанку упражнения.

В связи с этим, основным подходом в учебно-воспитательном процесс при прохождении программы по физическому воспитанию является внесение корректив в уровни обучения «знать», «уметь» «владеть» с целью повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовки студентов, предусматривающие реализацию профессиональных навыков:

- в теоретическом разделе программы включаются основные теоретические знания об анатомии и физиологии опорно-связочного аппарата, обеспечивающие формирование правильной осанки, реализацию методики использования конкретных корригирующих упражнения отдельно по каждому случаю нарушения осанки;

- в разработке общеразвивающих упражнений типа утренней гигиенической гимнастики, физкультпаузы с учетом различных видов трудовой деятельности. в данном разделе при обучении студентов акцентируется внимание не только на грамотную терминологическую запись, как упражнения в целом, так и отдельных движений, их графического изображения, но прежде всего четкость методических указаний по выполнению движений согласно каждого счета и описания оздоровительного назначения данного упражнения;

- в использовании упражнений корригирующей гимнастики с целью

устранения таких недостатков в осанке, как кифоз, сколиоз, лордоз, плоскостопие.

Такой подход к накоплению знаний студентов обеспечивает формирование убеждения, как взгляд граничащего с необходимой реальностью, т.к. он зиждется на научных фактах, биологических закономерностях.

Для закрепления этих навыков студентам даются домашние задания, разработанные на алгоритмической основе по разработке общеразвивающих упражнений типа гигиенической гимнастики, упражнений из области лечебной физической культуры с разработкой методических указаний по выполнению того или иного движения, биомеханически обоснованных с учетом функций разрабатываемого упражнения. Например, на движение «Руки за голову!» дается методическое указание «Локти назад», «Голову приподнять!». В противном случае, без этого методического указания, если голова опущена, локти не отведены назад, формируется рефлекс сутулой позы, что будет способствовать не устранению кифоза, а его закреплению.

Таким образом, личностный опрос о формировании правильной осанки перерастает в проблему в связи с тем, что осанка имеет прямую корреляционную связь со здоровьем, психологически реализует реакцию окружающих в положительную или отрицательную сторону, становится как бы носителем информации состояния проблемы здорового образа жизни. Данные подходы в корректировке некоторых положений в уровнях обученности студентов даст возможность контролировать и при необходимости проводить профилактику и корригирование негативных изменений в осанке в процессе обучения и дальнейшей профессиональной деятельности с целью оптимизации здоровья.

#### Список литературы:

1. Деречкий, А. А. Проблемы физической подготовки школьников, поступающих в военные училища / А. А. Деречкий // Тезисы докладов XLVII НК студентов и молодых ученых вузов ЮФО: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2020 года / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 3. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – С. 245.
2. Журавлева И.В. Здоровье подростков и окружающая среда: изменения за 20 лет: [монография] / И. В. Журавлева, Л. Ю. Иванова, Г. А. Ивахненко [и др.]; отв. ред. И. В. Журавлева; ФНИСЦ РАН. – М.: ФНИСЦ РАН, 2021. 309 с
3. Парамзин, В. Б. Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника / В. Б. Парамзин, М. Т. Рахмонова // Материалы научной и НМК ППС КГУФКСТ. – 2014. – № 1. – С. 196-197.
4. Подгорная, А. С. Признаки заинтересованности студентов в обучении / А. С. Подгорная // Тезисы докладов XLVI НК студентов и молодых ученых вузов ЮФО: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 53.
5. Пугачев, И. Ю. Пропорция педагогико-психологических определений физического воспитания в аспекте представлений готовности специалиста к труду / И. Ю. Пугачев, и др. // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 3(83). – С. 78-80.
6. Разновская, С. В. Эффективность специальной тренировки по оптимизации уровня эмоциональной нервно-психической устойчивости обучаемых процессе учебных и самостоятельных занятий по физической культуре / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин //

Туризм и образование: исследования и проекты: Материалы II Всероссийской НПК, Петрозаводск, 23–24 ноября 2017 года. – Петрозаводск: ПГУ, 2018. – С. 229-233.

7.Разновская, С. В. Мониторинг физического состояния обучающихся первого курса с помощью нормирования оценки показателей / С. В. Разновская, И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин // Гуманитарный научный вестник. – 2021. – № 2. – С. 62-69.

## АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ АСИММЕТРИЙ У ВАТЕРПОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНО-КВАЛИФИКАЦИОННЫХ ГРУПП

Д.А. Ровный

SPIN- код: 1350-5219

Е.М. Бердичевская

SPIN- код: 7130-7503

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

*Аннотация.* Цель – изучение гетерохронизма формирования межполушарных взаимоотношений у ватерполистов различных возрастно-квалификационных групп. Обследовано 56 ватерполистов, дифференцированных на 4 группы в зависимости от возраста и спортивной квалификации. Наибольший прирост в результатах теппинг-теста правой рукой и правой ногой приходится на возраст от 14 до 17 лет, активное формирование функциональной асимметрии рук – от 11 до 14 лет, а функциональной симметрии ног – от 14 до 17 лет.

*Ключевые слова:* водное поло, юные спортсмены, теппинг - тест рук и ног, формирование функциональных асимметрий.

Каждый игровой вид спорта уникален, он предъявляет определенный ряд требований к функциональным асимметриям спортсмена [3, 5]. Ведущую роль в формировании функциональных асимметрий отводится нервной и сенсорной системам [5]. Своевременная смена процессов возбуждения и торможения во время игровой деятельности позволяет спортсмену точно и своевременно анализировать игровую ситуацию, от которой зависит принятие решения. Отмечено, что развитие и формирование центральной нервной системы (ЦНС) и ее функций идет постепенно [1]. Так, у детей, не занимающихся спортом, в младшем школьном возрасте наблюдается преобладание процессов возбуждения над торможением, произвольные формы регуляции преобладают над произвольными. В подростковом возрасте влияние парасимпатической нервной системы увеличивается, в результате повышается уровень координации между нервной и мышечной системами. В юношеском возрасте процессы формирования основных свойств ЦНС постепенно завершаются [1]. Однако в научной литературе данные о функциональных асимметриях у ватерполистов различных возрастно-квалификационных групп нами не обнаружены, что подтверждает актуальность представленной работы.

Поэтому целью исследования является анализ функциональных асимметрий у ватерполистов различных возрастно-квалификационных групп с использованием теппинг-теста.

*Методика.* В исследовании приняли участие 56 ватерполистов, которые были разделены на 4 группы: 1) 17 ватерполистов 3-2 юношеского разряда ( $10,4 \pm 0,1$  лет); 2) 13 спортсменов, выступающих за сборную команду Краснодарского края и имеющих 1 юношеский разряд ( $13,5 \pm 0,5$  лет); 3) 13 ватерполистов 1 разряда ( $16,8 \pm 0,1$  лет), выступающих на первенстве России

до 18 лет, 4) 13 спортсменов, имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» и звание «мастер спорта России» ( $18,5 \pm 0,2$  лет).

Для исследования функциональных асимметрий у ватерполистов различных возрастно-квалификационных групп использовали АПК «Функциональные асимметрии» [4]. Нами было выбрано 4 теста: «Теппинг-тест правой рукой», «Теппинг-тест левой рукой», «Теппинг-тест правой ногой» и «Теппинг-тест левой ногой». Во всех тестах рассчитывали среднее число нажатий за 10с. Для расчета функциональных асимметрий использовали формулу предложенную К.Д. Чермитом (1992).

$$Ac\% = (Max - Min) : Max \cdot 100\%,$$

где Max и Min – большее и меньшее значение изучаемого показателя [6].

Статистическую обработку результатов проводили с помощью программы Statistica 7. Для сравнения трех и более независимых групп использовали тест Kruskal-Wallis test. Достоверность различий между группами определяли непараметрическим методом Манна-Уитни для несвязанных выборок.

Результаты исследования.

Анализ результатов «Теппинг-теста правой рукой» у ватерполистов различных возрастно-квалификационных групп выявил, что спортсмены 3 группы (1 разряд) на 13 % ( $p < 0,01$ ) превосходили ватерполистов 2 группы (1 юношеский разряд), а позже (в 4 группе) проявлялась стабилизация показателя. Полученные данные показывают, что лабильность нервных процессов в доминирующем полушарии активно формируется у ватерполистов 3 группы, в возрастном диапазоне от 14 до 17 лет, что важно для проявления успешности в водном поло. При этом у ватерполистов всех возрастно-квалификационных групп статистически значимая динамика при выполнении «Теппинг-теста левой рукой» отсутствовала.

Исследование абсолютных значений «Теппинг-теста правой ногой» выявило, как и для рук, статистически значимое преимущество (9 %;  $p < 0,01$ ) у спортсменов той же 3 группы (1 разряд) по сравнению с ватерполистами юношеских разрядов. Важно, что в отличие от нулевой динамики становления этого показателя для левой руки, статистически значимые изменения в «Теппинг-тесте левой ногой» проявлялись и даже гораздо раньше, чем для правой ноги. Так, уже спортсмены 2 группы (1 юношеский разряд) превосходили спортсменов 1 группы (2-3 юношеский разряд) на 11 % ( $p < 0,01$ ), а в дальнейшем (в 3 и 4 группах) наблюдалась стабилизация.

Анализ функциональной асимметрии в теппинг-тесте (в % по К.Д. Чермиту, 1992) выявил ее статистически значимое увеличение для верхних конечностей на 47 % ( $p < 0,01$ ) уже у спортсменов 2 группы (1 юношеский разряд) при сравнении с ватерполистами 1 группы. У ватерполистов более высокой квалификации (1 разряд, КМС и МС) сохранялась тенденция к увеличению асимметрии рук. Вероятно, резкий прирост обусловлен

многократным выполнением ведущей рукой таких упражнений, как «ловля мяча», «перевод мяча», «бросок» и «ложный замах», в то время как неведущая рука во время выполнения двигательного действия является опорной. Результаты наших более ранних исследований индивидуального профиля асимметрии (ИПА) демонстрируют, что у большинства ватерполистов разных возрастно-квалификационных групп ведущей рукой является правая [2].

Результаты анализа функциональной асимметрии нижних конечностей показали не увеличение, как для рук, а наоборот – ее статистически значимое снижение на 40 % и позже, только у ватерполистов 3 группы (по сравнению со 2 группой), после прохождения этапного отбора успешных игроков. У спортсменов более высоких разрядов (КМС и МС) тенденция к снижению асимметрии ног сохранялась. На наш взгляд данная закономерность связана с многократным выполнением специальных упражнений, которые направлены на равномерное распределение веса тела спортсмена в водной среде между ведущей и неведущей ногой. Проведенные ранее нами исследования ИПА ватерполистов выявили, что с увеличением возраста и спортивной квалификации наблюдается тенденция к увеличению амбидекстрии ног [2]. Последнее отражается не только на функциональных, но и морфологических параметрах.

**Заключение.** Таким образом, результаты проведенного исследования выявили гетерохронизм формирования межполушарных взаимоотношений у ватерполистов различных возрастно-квалификационных групп. Так, наибольший прирост в результатах теппинг-теста правой рукой и правой ногой приходится на возраст от 14 до 17 лет. Для левой руки изменения отсутствуют, а для левой ноги, напротив, начинаются уже от 11 до 14 лет. Активное формирование асимметрии верхних конечностей приходится на возраст от 11 до 14 лет, а симметрии нижних конечностей – от 14 до 17 лет.

Можно предположить, что данная закономерность связана с формированием двигательных навыков, свойственных определенному этапу спортивной подготовки ватерполистов. Последняя проявляется при увеличении возраста и спортивной квалификации в виде увеличения функциональной асимметрии рук и резкого снижения функциональной асимметрии ног. Описанная динамика подтверждает нашу концепцию о значимости межполушарных перестроек, их возрастно-квалификационной специфике на определенных этапах многолетнего тренировочного процесса и дальнейшей стабилизации на новом уровне у наиболее успешных спортсменов на этапах спортивной карьеры.

Полученные результаты и умозаключения расширяют знания о функциональных асимметриях в водном поло и могут быть использованы тренерами и физиологами для совершенствования тренировочного процесса.

#### Список литературы:

1. Абумуслимов С.С. Кулаева С.М., Турлуева К.С.М. Возрастные изменения показателей теппинг-теста у школьников и студентов // Научный бюллетень Чеченского государственного университета им. А.А. Кадырова. 2024. № 2(2). С. 29-36.

2. Бердичевская Е.М., Кудряшова Ю.А., Ровный Д.А. Индивидуальный профиль асимметрии как фактор оптимизации спортивного отбора ватерполистов // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2019. № 4. С. 34-39.

3. Инновационный подход в системе физиологического исследования в спорте высших достижений с позиций функциональной симметрии - асимметрии / Е.М. Бердичевская [и др.] // Современные аспекты подготовки кадров для Олимпийских и Паралимпийских игр: Ванкувер - Лондон – Сочи: материалы Международной научно-практической конференции (г. Краснодар, 14–18 октября 2010 года). Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2010. С. 57-61.

4. Нопин С.В., Корягина Ю.В., Блинов В.А. Разработка технологических систем для научно-методического обеспечения спортивной подготовки (на примере спортивных игр) / Омск: ФГБОУ ВО "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2017. 169с.

5. Тришин Е.С., Тришин А.С., Бердичевская Е.М. Функциональные асимметрии в игровых командных видах спорта // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Международного научного конгресса (г. Минск, 15–17 октября 2020 года). Минск: Белорусский государственный университет культуры и искусств, 2020. Ч. 2. С.525-532.

6. Чермит, К.Д. Симметрия-асимметрия в спорте: монография. М.: Физкультура и спорт, 1992. 255 с.

## **ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА ГОРОДА ВОЛГОГРАДА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦМЕДГРУППЕ**

**Ю.В. Рябчук**

SPIN-код: 8411-9843

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет» Минздрава  
России, г. Волгоград, Россия; ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия  
физической культуры», г. Волгоград, Россия

**Е.П. Горбанева**

SPIN-код: 5925-9239

**А.Ю. Караблина**

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет» Минздрава  
России, г. Волгоград, Россия

*Аннотация: Современные технологические ресурсы в сфере высшего образования позволяют решить проблему недостаточной двигательной активности студенческой молодежи и индивидуализации воздействия на физиологические системы организма. Целью исследования было изучение влияния разработанной программы физических упражнений с применением цифровых технологий и эргогенических средств на студентов спецмедгруппы. Выявленные улучшения психоэмоционального и функционального состояния, силовых способностей испытуемых позволяют рекомендовать использование программы в процессе физического воспитания в вузе.*

*Ключевые слова: адаптация, здоровьесбережение, цифровизация, эргогенические средства, студенты-медики.*

**Введение.** Проблема адаптации студентов к условиям обучения в вузе остается актуальной в связи с сохраняющейся тенденцией роста абитуриентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Негативные изменения функционального состояния организма студентов начальных курсов впоследствии выражаются в снижении умственной и физической работоспособности [1–3, 5]. Увеличение доли учебных дисциплин с применением дистанционных образовательных технологий, с одной стороны, провоцируют снижение общей двигательной активности, но в то же время, использование цифровых ресурсов при организации занятий физической культурой может решить проблему индивидуализации и адекватности воздействия физической нагрузки на организм студентов и повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Разработка программ, нацеленных на здоровье сбережение студенческой молодежи, обуславливает успешность обучения на всех этапах становления будущих специалистов [4].

**Цель.** Изучить влияние программы занятий физической культурой с использованием цифровых ресурсов и дополнительных эргогенических средств на функциональное состояние организма, психоэмоциональный статус и физическую подготовленность студентов медицинского вуза специальной группы здоровья.



Материалы и методы. Исследование проведено на базе медицинского вуза г. Волгограда с участием 25 студентов-добровольцев, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Возраст испытуемых варьировался в пределах 18–22 лет. Студенты после предварительного обучения самостоятельно совершали тренировочное занятие по разработанной нами? видео-программе в течение 6 месяцев 2 раза в неделю. Компоненты программы были доступны занимающимся через матричные штриховые коды в облачном интернет-хранилище. В начале студенты проходили тест «Самочувствие, активность, настроение» (САН), в зависимости от полученных результатов студенты прослушивали активизирующую или успокаивающую функциональную музыку, применяемую в качестве эргогенического средства. Затем выполнялись: комплекс дыхательных упражнений, разминка, поэтапное объединение шагов классической аэробики в непрерывную связку-цикл, гипоксическая тренировка с произвольным апноэ, силовой комплекс, упражнения стретчинга и точечный самомассаж. Срочный контроль состояния организма исследуемых осуществлялся по величине частоты сердечных сокращений (ЧСС) с последующей фиксацией значений в индивидуальном электронном дневнике. Ежедневно производился автоматизированный учет variability сердечного ритма с использованием приложения «Pulse HRV», а также контроль потребления и расхода калорий по калорийной ценности продуктов и объему суточной активности.

Динамические изменения функционального состояния организма студентов определялись по уровню физического состояния (УФС), рассчитываемого по методу Пироговой Е.А., выраженности ситуативной и личностной тревожности (опросник Спилбергера-Ханина), показателям физических качеств в тестовых упражнениях на гибкость, силу мышц рук, пресса и спины. Результаты обработаны методами описательной статистики с определением достоверности различий по непараметрическому критерию Вилкоксона.

Результаты. Сравнительный анализ полученных данных до и после применения разработанной комплексной программы показал статистически достоверные изменения большинства показателей (табл.).

Среднее значение уровня физического состояния увеличилось на  $13,0 \pm 1,3\%$ , параметр сместился в сторону верхней границы диапазона «выше среднего». При этом у троих испытуемых отмечалось повышение результатов физического состояния до уровня качественной оценки «высокий». Количество студентов со значениями УФС «низким» и «ниже среднего» на момент окончания исследования не превышало 8 % от всей группы, в то время как в начале составляло 20 %. Положительная динамика показателя УФС вероятно связана с совершенствованием производительности системы кровообращения в условиях оптимизирующих влияний дополнительных эргогенических средств, адекватности физических нагрузок и индивидуального контроля функционального состояния в рамках разработанной комплексной здоровьесберегающей программы двигательной активности.

Таблица – Параметры уровня физического, психоэмоционального состояния и физической подготовленности студентов до и после экспериментальных занятий ( $M \pm m$ )

Параметры	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий
УФС (у.е.)	0,69±0,04	0,78±0,05	*
Ситуационная тревожность (балл)	41,6±1,9	38,3±2,3	*
Личностная тревожность (балл)	44,6±2,1	40,7±2,2	*
Гибкость (балл)	1,28±0,20	1,32±0,20	
Пресс (раз/мин)	24,7±2,0	28,7±2,3	*
Отжимания (кол-во раз)	7,2±2,2	9,8±2,6	*
Гиперэкстензия спины (раз/мин)	24,6±2,1	26,9±2,4	*

Примечание: \* – достоверность различий при ( $p < 0,01$ ).

Оценочные значения ситуативной и личностной тревожности студентов достоверно снизились на 8,6 % и 9,6 % соответственно, ( $p < 0,01$ ). Это указывает на оптимизирующие влияния функциональной музыки и дыхательных упражнений, направленных на улучшение мозговой нейродинамики и оксигенации крови. При этом установлена отрицательная корреляционная связь между показателем личностной тревожности и результатами силовых тестов «пресс», «отжимания», «гиперэкстензия спины», ( $r = -0,3$ ). Выявленная взаимосвязь объясняется тем, что снижение уровня личностной тревожности положительно влияет на силовые способности человека, поскольку улучшается концентрация внимания на локомоциях и технике их выполнения, снижаются центральные влияния на тонус мышц и это улучшает координацию нейромоторных единиц. Кроме того, психологический комфорт повышает мотивацию и готовность к волевым усилиям при силовой тренировке, а также снижает утомляемость нервных центров и уровень стресс-гормонов, вызывающих энергодефицитное состояние. Так, у большинства студентов в исследуемой группе (78,7 %) до начала курса тренировок были показатели силовых тестов, оцениваемые как неудовлетворительные. При анализе данных повторной регистрации параметров в конце апробирования программы было выявлено достоверное повышение их величины ( $p < 0,01$ ), (рис.).

Значения тестов «пресс за 1 мин», «отжимания» и «гиперэкстензия спины за 1 мин» повысились на 16,2%, 36,1% и 9,3%, соответственно. Таким образом, количество испытуемых с неудовлетворительными оценками силовых способностей уменьшилось до 69,3%. Показатели гибкости у студентов достоверно не различались по окончании исследования, однако имели положительную динамику в среднем по группе с увеличением оценки с  $1,28 \pm 0,20$  до  $1,32 \pm 0,20$  баллов. Это указывает на необходимость включить в программу целенаправленные средства улучшения гибкости опорно-двигательной системы.

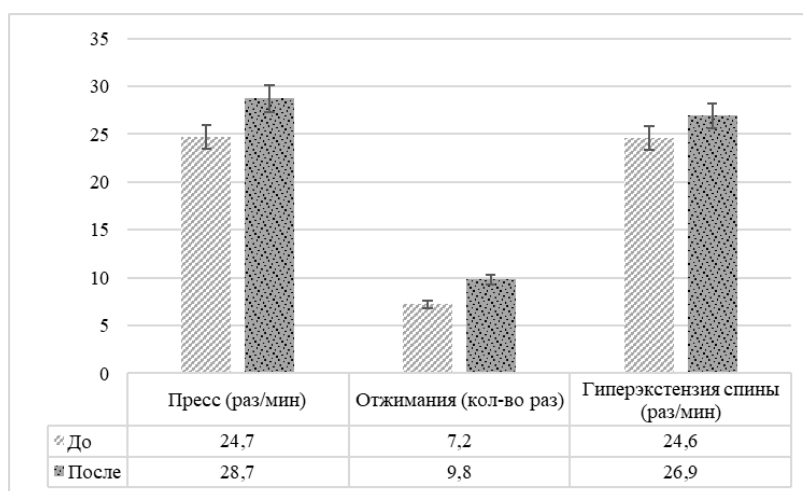


Рис. – Динамика показателей силы мышц туловища и плечевого пояса после экспериментального исследования

Таким образом, проведенное исследование позволяет **заключить**, что инновационный подход к разработке программ двигательной активности студентов с отклонениями в состоянии здоровья, основанный на учете системной функциональной организации движений и применении дополнительных эргогенических воздействий в совокупности с методами комплексного контроля состояния организма и цифровых информационно-коммуникационных технологий, эффективно повышает физическую и функциональную подготовленности организма обучающихся, а также обеспечивает нормализацию психоэмоционального состояния, тем самым решая задачи вовлечения студентов в национальный проект «Спорт – норма жизни» и обеспечения их здоровьесбережения в течение образовательного процесса в вузе.

#### Список литературы:

1. Елаева Е.Е., Якимова Е.А., Мамаев А.Р. Мониторинговые показатели кардиореспираторной системы студентов как индикатор адаптационных реакций организма на физическую нагрузку // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 43-45.
2. Ефимова Н.В., Соколова Т.Л., Шилкова Т.В. Интегральные критерии адаптации студентов 1 курса университета в динамике учебного года // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 4(15). С. 91-97.
3. Красникова И.В., Жарова А.И. Психофизиологические показатели функционального состояния студентов // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 11–12 ноября 2021 года: под редакцией А.Ю. Фролова. Тула: Тульское производственное полиграфическое объединение. 2021. С. 72-74.
4. Мониторинг функционального состояния организма студентов с различной двигательной активностью / Е. Е. Елаева, В. А. Старостина, Н. А. Каменцева, Н. В. Данилова // Перспективы науки. 2024. № 1(172). С. 172-175.
5. Николаева Е.Н., Колосова О.Н. Физиологическая оценка состояния центральной нервной системы студентов в период учебной деятельности // Наука и образование. 2017. № 3(87). С. 96-100.

## ЛАБИЛЬНОСТЬ СИСТЕМ РЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ТХЭКВОНДИСТОВ

**В. В. Селиверстова**

SPIN-код: 3078-9959

**Е. В. Чернозипунникова**

SPIN-код: 5839-5630

**К. А. Манасевич**

SPIN-код: 2501-3720

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация. В статье представлены показатели лабильности регуляторных систем в условиях соревнований тхэквондистов. При некотором снижении активации систем регуляции после соревнований наблюдается уменьшение восстановительного потенциала (снижение влияния дыхательных HF-волн) и повышение влияния VLF-волн на ритм сердца, связанных с регуляцией высших вегетативных центров. При уменьшении влияния медленных волн после соревнований определяется снижение лабильности нервных процессов: быстроедействие и активации нервных центров.*

*Ключевые слова: время простой зрительно-моторной реакции, лабильность регуляторных систем, тхэквондисты.*

Лабильность систем регуляции у спортсменов-тхэквондистов определяет способность адаптироваться к физическим нагрузкам. Она является важным показателем восстановления, а также общей устойчивости к стрессу. Лабильность систем регуляции в тхэквондо играет ключевую роль, поскольку это связано со скоростью и эффективностью реакции нервной системы на внешние раздражители, что особенно важно в условиях динамичного боя. Анализ тактики ведения спортивных поединков ведущих тхэквондистов свидетельствует о значительном влиянии на спортивный результат уровня лабильности протекания у спортсменов нервных процессов, обеспечивающих эффективную реализацию разнообразных технических приемов (удары, передвижения и т.п.) в условиях ограниченного промежутка времени [1; 2]. Спортсмен с высокой лабильностью способен быстро переходить от обороны к атаке, корректировать действия на основе движений противника и изменять тактику в зависимости от ситуации. Лабильность регуляторных систем помогает быстрее восстанавливать психофизиологическое равновесие после стрессовых ситуаций соревновательной деятельности [3].

**Цель работы.** Определить лабильность регуляторных систем спортсменов-тхэквондистов по данным variability сердечного ритма и значениям времени простой зрительно-моторной реакции с учетом соревновательной деятельности.

В исследовании приняли участие 8 спортсменов кандидатов и мастеров спорта по тхэквондо. На первом этапе определяли функциональное состояние систем регуляции по данным variability сердечного ритма (BCP) и центральной нервной системы по значениям времени простой зрительно-

моторной реакции (ВР) и стабильности реагирования. На втором этапе провели сравнение значений ВСР и ВР до и после соревнований.

Функциональное состояние систем регуляции исследовали по данным статистических и спектральных характеристик [4] variability сердечного ритма (ВСР) с использованием аппаратно-программного комплекса «Варикард 2.52». Запись кардиоинтервалов проводили в течение 5 минут в положении сидя. Функциональное состояние ЦНС исследовали по данным времени простой зрительно-моторной реакции: учитывали 30 показателей, количество ошибок (число пропущенных стимулов или упреждающих реакций). Оценивали степень активации нервной системы, стабильность реагирования на движение стрелки – тест «ПЗМР-ДС». Статистический анализ данных проводили с использованием компьютерной программы «JASP», разработанных командой JASP (2020) – версия 0.18.3.

Исследование ВСР спортсменов показало умеренное преобладание автономного контура регуляции. Высокий уровень восстановительного (HF -  $1652.82 \pm 568.45$  мс<sup>2</sup>). и мобилизующего потенциала (LF -  $1736.59 \pm 685.13$  мс<sup>2</sup>) при умеренном уровне гормональной модуляции (VLF -  $549.05 \pm 188.99$  мс<sup>2</sup>) регуляторных механизмов. Процесс регуляции физиологических функций характеризуется преобладанием автономных (сегментарных) влияний в управлении, отражая оптимальное функционирование системы. Вместе с тем определили состояние избыточного реагирования, требующее восстановления баланса расхода энергии (TP -  $6000.53 \pm 2988.06$  мс<sup>2</sup>). Показатель активизации регуляторных систем отражает состояние функционального напряжения, которое указывает на необходимость проведения восстановительных мероприятий.

Корреляционный анализ показал взаимосвязь значений ВР и значений ВСР: увеличение ВР связано с увеличением MxDMn ( $p < 0,05$ ), SDNN ( $p < 0,05$ ), связанных с вариативностью значений кардиоинтервалов, то есть уменьшение ВР определяется снижением variability. Обратная взаимосвязь со стресс-индексом ( $p < 0,01$ ) – при увеличении стресс-индекса время реакции уменьшается. С ростом значения TP ( $p < 0,05$ ) и при увеличении влияния медленных волн LF ( $p < 0,001$ ) время реакции увеличивается (таблица 1).

Таблица 1 – Данные корреляционного анализа

	MxDMn	SDNN	SI	TP	LF	VLF
ВР	0,640	0,657	-0,707	0,640	0,807	0,556
P-value	0,016	0,013	0,005	0,016	< ,001	0,042

СКО времени реакций, мс – оценка стабильности реагирования. Регрессионный анализ ( $R\text{-squared} = 0,73$ ) показал обратную зависимость стабильности реагирования и значения MxDMn – вариационного размаха, который отражает степень вариативности значений кардиоинтервалов. Прямая

зависимость СКО и медленноволновой составляющей спектра – LF. Таким образом, стабильность реагирования повышается при снижении вариативности кардиоинтервалов и увеличении влияния медленных волн, связанным с симпатическим отделом вегетативной нервной системы (таблица 2).

$$\text{СКО} = -0,21 \times MxDMn + 0,02 \times LF$$

Таблица 2 – Результаты регрессионного анализа – зависимость СКО времени реакции и значений ВСР

Регрессоры regressor	Коэффициент coefficient	St. Error	t	p-value
MxDMn, ms	-0,2059	0,0540	-3,81	0,005
LFms <sup>2</sup>	0,0205	0,0057	3,57	0,007

Исследование функционального состояния ЦНС по ВР и стабильности реагирования показало, что уровень активации ЦНС  $2.857 \pm 0.177$  соответствует среднему значению (оценка между сниженной и средней). Уровень безошибочности  $3.714 \pm 0.412$  – средний – выше среднего. Среднее время реакции (СВР)  $239.214 \pm 7.207$  мс – уровень быстрогодействия  $3.000 \pm 0.257$  – средний. СКО времени реакций, мс – оценка стабильности реакции –  $42.714 \pm 3.938$  – ниже средней. Данные регрессионного и корреляционного анализа определили зависимость времени реакции и стабильности реагирования от степени активации симпатического отдела ВНС и мобилизующего потенциала систем регуляции.

Сравнение значений ВСР до и после соревнований показало незначительные изменения статистических показателей и стресс-индекса в пределах условной нормы (табл. 3). Спектральные показатели: снижение ТР – степени активации механизмов регуляции – за счет быстрых волн, отражающих парасимпатические влияния – уменьшение %HF ( $p=0,052$ ); повышение влияния VLF ( $p=0,064$ ) – очень низких частот, что связано с усилением активности надсегментарного уровня регуляции (таблица 4). По данным ряда авторов [5] VLF-колебания являются индикатором управления метаболическими процессами и отражают энергодефицитное состояние. Увеличивается отношение VLF/HF и индекс централизации ( $p=0.063$ ).

Таблица 3 – Показатели спектрального анализа ВСР ( $\bar{X} \pm m_x$ )

Измерения	ТР, ms <sup>2</sup>	HF, ms <sup>2</sup>	LF ms <sup>2</sup>	VLF ms <sup>2</sup>
До соревнований	6000,53±2988,06	1652,82±568,45	1736,59±685,13	549,05±188,99
После соревнований	4608,65±1588,57	944,95±320,13	1271,24±337,69	1471,21±803,435
p-value	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05

Таблица 4 – Соотношение спектральных характеристик ВСР ( $\bar{X} \pm m_x$ )

Измерения	HF, %	LF,%	VLF,%	VLF/HF
До соревнований	41,39±5,87	42,62±3,85	15,99±3,31	0,50±0,20
После соревнований	28,57±5,17	40,32±5,15	31,11±4,91	1,350±0,34
p-value	p=0,052	p>0,05	P=0,064	P=0,063

Таблица 5 – Показатели времени реакции и стабильности реагирования ( $\bar{X} \pm m_x$ )

	Уровень активации НС	Уровень безошибочности	Среднее ВР	Уровень быстродействия	Уровень стабильности
До соревнований	3,167±0,307	3,167±0,833	232,50±13,59	3,50±0,50	3,333±0,494
После соревнований	2,667±0,211	4,167±0,401	241,833±9,332	2,667±0,211	4,333±0,333
P -value	0,076	0,076	0,427	0,076	0,175

Таким образом, показатель лабильности нервной системы соответствует среднему значению как до, так и после соревнований. При этом наблюдается некоторое снижение значений ВР: снизилась оценка быстродействия ( $p=0,076$ ), уровень активации нервной системы ( $p=0,076$ ), но повысился уровень безошибочности ( $p=0,076$ ) при улучшении стабильности реагирования (таблица 5).

Незначительные изменения статистических показателей ВСР и стресс-индекса после соревнований показывает высокий уровень адаптации систем регуляции к стрессу, связанному с соревновательной деятельностью спортсменов. Однако при некотором снижении активации систем регуляции после соревнований наблюдается снижение восстановительного потенциала (влияния дыхательных волн на ритм сердца) и повышение влияния высших вегетативных центров и гуморальных влияний на сердечно-сосудистый центр.

#### Список литературы:

1. Юй Шань Особенности проявления различных видов реакции у спортсменов, занимающихся тхэквондо // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. - № 2 – С. 159–167.
2. Симаков, А. М., Павлов И. Д., Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2014. – № 5 (111). – С. 165-170.
3. Солодков, А. С., Селиверстова В. В., Физиологические проблемы адаптации к физическим нагрузкам: учебное пособие / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2014. – 110 с.
4. Методы и приборы космической кардиологии на борту Международной космической станции: монография / под ред. Р. М. Баевского, О. И. Орлова. -

Государственный научный центр Российской Федерации – Институт медико-биологических проблем РАН. – Москва: ТЕХНОСФЕРА, 2016. – 368 с.

5. Флейшман, А. Н. и др. Сложная структура и нелинейное поведение very low frequency variability ритма сердца: модели анализа и практические приложения // Известия высших учебных заведений. Прикладная нелинейная динамика. – 2014. – Т. 22. – №. 1. – С. 55-70.

1. Юй Шань Особенности проявления различных видов реакции у спортсменов, занимающихся тхэквондо / Шань Юй // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. - № 2 – С. 159 – 167.

2. Симаков, А. М. Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок / А. М. Симаков, И. Д. Павлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2014. – № 5 (111). – С. 165-170.

3. Солодков, А. С. Физиологические проблемы адаптации к физическим нагрузкам: учебное пособие / А. С. Солодков, В. В. Селиверстова. – Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2014. – 110 с.

4. Методы и приборы космической кардиологии на борту Международной космической станции: монография / под ред. Р. М. Баевского, О. И. Орлова. - Государственный научный центр Российской Федерации – Институт медико-биологических проблем РАН. – Москва: ТЕХНОСФЕРА, 2016. – 368 с.

5. Флейшман, А. Н. Сложная структура и нелинейное поведение very low frequency variability ритма сердца: модели анализа и практические приложения / А. Н. Флейшман и др. // Известия высших учебных заведений. Прикладная нелинейная динамика. – 2014. – Т. 22. – №. 1. – С. 55-70.



## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОМ ВУЗЕ

**М.Е. Тараканова**

SPIN-код: 9593-0203

**А.А. Кряклина**

SPIN-код: 5690-8949

**Е.А. Коваленко**

SPIN-код: 6287-9643

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет» Минздрава России, г. Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация. Состояние здоровья и физическая подготовленность студентов является важной составляющей в подготовке будущих специалистов. Целью данного исследования являлась разработка методики составления индивидуальных оздоровительных программ для студентов фармацевтического вуза. В процессе исследования применялся единый научный подход к разработке каждой программы, а также практический опыт многолетней работы со студентами. В результате исследования разработан оптимальный вариант оздоровительных мероприятий и рекомендаций для студентов фармацевтического вуза.*

*Ключевые слова: студенты, физические упражнения, оздоровительная программа, алгоритм, методика, рекомендации.*

В студенческом возрасте имеется определенный запас прочности, что позволяет молодежи пренебрегать мерами для сохранения общего здоровья и здоровья тех органов, на которые ложится основная нагрузка при интенсивной учебной или профессиональной деятельности. Если это своевременно не компенсировать, то появившийся физический дискомфорт впоследствии переходит в одно из хронических недугов, с которым бороться, успешно учиться и просто жить будет значительно сложнее [1]. Для студентов фармацевтических вузов это наиболее актуально [2].

Физическая культура в высшем учебном заведении является не только эффективным средством укрепления здоровья, профилактики заболеваний, улучшения физического развития и подготовленности студентов, но и предполагает формирование и развитие психического, интеллектуального, эмоционального потенциала, поэтому она рассматривается как стимул развития личности во всех аспектах [3, 4, 5]. А успешная интеграция проведения медицинского осмотра и ежегодного мониторинга функционального состояния студентов, способна спрогнозировать возможные риски при физических нагрузках и оптимизировать подход к преподаванию физической культуры с учетом индивидуальных особенностей их организма.

Индивидуально подобранные физические упражнения, в зависимости от функционального состояния студентов или наличия у них заболеваний, являются естественным биологическим активатором, защитно-приспособительных реакций организма. Поэтому важно оказать студентам методическую помощь в подборе и применении упражнений в рамках индивидуальной оздоровительной программы.

Разработка алгоритма составления такой программы, определение наиболее оптимального варианта оздоровительных мероприятий для студентов, предоставление им знаний о показаниях и противопоказаниях к занятиям физическими упражнениями по оздоровительной программе при определенных заболеваниях, являются главными задачами исследовательской работы Центра физической культуры и здоровья СПХФУ.

Методами исследования являлись:

- теоретические: анализ, синтез, систематизация, моделирование;
- эмпирические (анкетирование);
- методы математико-статистического анализа данных.

Объекты исследования: студенты 1, 2 курсов СПХФУ. В исследовании приняли участие 79 студента, Из них 40 человека – студенты 1 курса (50,63 %), 39 человек (49,37 %) – студенты 2 курса.

Математическая обработка результатов исследования проводилась при помощи программного обеспечения «Microsoft Excel».

Для определения актуальной методики составления индивидуальной оздоровительной программы студентов учитывались: мотивация, состояние здоровья, пол, возраст, уровень физической подготовленности и знаний по применению физических упражнений при самостоятельных занятиях [6].

В целях оценки мотивационного компонента, был проведен социологический опрос студентов 1–3 курсов (703 чел.), который показал:

- 36,5 % отмечают необходимой физическую культуру и спорт в образе жизни человека;

- 24,7 % считают, что, занятия физическими упражнениями полезны, не прилагая при этом, больших усилий;

- 29,6 % отмечают необходимость занятий спортом и физкультурой;

- 45,3 % считают, что здоровый образ жизни помогает укреплять здоровье;

- 77,6 % считают, что физические упражнения и спорт оказывают положительное влияние на профессиональную деятельность, т.к. укрепляют здоровье;

- 56,9 % опрошенных студентов СПХФУ, дополнительно к учебным занятиям по Элективной физической культуре, занимаются в различных спортивно-оздоровительных учреждениях для поддержания и укрепления своего здоровья;

- 20,7 % посещают спортивные секции в вузе.

А также, учитывались следующие параметры:

– постепенность и последовательность по этапам повышение уровня физической нагрузки;

– регулярность занятий физическими упражнениями;

– соответствие физической нагрузки уровню состояния здоровья и физической подготовленности студентов;

– нацеленность средств оздоровительной тренировки в полном объеме;

– оптимальное сочетание разнонаправленности физических упражнений;

– равномерность предлагаемой физической нагрузки.

Алгоритм разработки индивидуальной оздоровительной программы состоял из следующих разделов: диагностика, информация, цель, деятельность, контроль.

Диагностический раздел предусматривал анализ результатов медицинского осмотра и обследования (диагноз заболевания, противопоказания и показания для применения различных физических упражнений, определение медицинской группы для занятий по элективной физической культуре). Студентам предоставлялась информация о полученных данных, результатах и рекомендациях.

Информационный раздел предусматривал информацию о правильности записи студентами выполняемых физических упражнений с применением терминологии, учитывая показания и противопоказания (лекции, методические рекомендации, данные самоконтроля).

Целевой раздел предусматривал определение студентами конкретных целей по улучшению уровня физической подготовленности, которые основаны на результатах медицинского осмотра, контроля над собой и приобретенных знаний.

Деятельностный раздел предусматривал построение студентами комплексов физических упражнений, которые направлены на развитие двигательных качеств, с учетом акцента на отстающее двигательное качество.

Контролирующий раздел предусматривал фиксацию результатов текущего и итогового контроля показателей физического развития, функциональной и физической подготовленности в дневнике самоконтроля [7]. Студентам было необходимо провести сравнительный анализ полученных результатов в соответствии с поставленными целями, оценить эффективность или неэффективность проделанной работы и, при необходимости, внести коррективы в составленные комплексы физических упражнений.

Каждому отдельному студенту предлагались рекомендации наиболее рациональных для него видов двигательной активности, с учетом оценки его физического развития и подготовленности, интереса или занятий конкретным видом двигательной активности.

Выявлен следующий эффективный вариант оздоровительных мероприятий для студентов:

- утренняя гимнастика – 20–30 минут (упражнения, подобранные с учетом характера предстоящей работы);
- в течение рабочего дня целесообразно применение различных форм производственной гимнастики через 3 часа работы в условиях малоподвижного труда;
- оздоровительный бег, ходьба ежедневно по 40–60 минут;
- оздоровительно-профилактическая гимнастика вне рабочего времени – не менее 2 раз в неделю по 40–50 мин.
- оздоровительное плавание 1-2 раза в неделю по 45 минут.

Результаты проведенного социологического опроса студентов показали недостаточность их знаний о значении физической культуры в сохранении здоровья и обеспечении жизнедеятельности. Вместе с тем, только применяя все ее

многообразные средства можно эффективнее решать задачи просвещения здоровой и активной студенческой молодежи.

Список литературы:

1. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. №2 (часть 2). С. 193-197.
2. Голикова Н.С., Савосина Е.Ф., Присяжная Н.В., Тарасов В.В. О выборе профессии провизора студентами вузов г. Москвы // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2017. 25(6). С. 369.
3. Абаскалова Н.П., Зверкова А.Ю. Научный обзор: системный подход в педагогике здоровья // Научное обозрение. Педагогические науки. 2016. №2. С. 5-24.
4. Смирнова, Н.О. Влияние спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий на профессиональное становление студентов вузов // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4(182). С. 416-419.
5. Глыбочко П.В., Есауленко И.Э., Попов В.И., Петрова Т.Н. Здоровье студентов медицинских вузов России: проблемы и пути их решения // Сеченовский вестник. 2017. № 2(28). С. 4–11.
6. Шлыков, В. П., Спирина М.П. Индивидуальная оздоровительная программа: алгоритм составления : учеб. пособие. М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. 6,36,53,56 с.
7. Быков Н.Д., Савченко М.Б., Хачатурян Р.Г. Методы контроля и измерения объемов физических нагрузок // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2017. № 2. С. 101-103.

## ПОКАЗАТЕЛИ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА, СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ, РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

**А.Н. Ходанович**

SPIN-код: 6588-1283

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

**В.В. Зыкова**

ГБУЗ АО «Архангельский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»,  
г. Архангельск, Россия

*Аннотация. В статье рассматриваются особенности variability работы сердечного ритма (ВСР) и сенсомоторных реакций футболистов. Цель данного исследования заключается в выявлении особенностей ВСР, сенсомоторных реакций и распределения внимания у футболистов в возрасте 11–12 лет в период соревнований. В процессе работы были определены показатели ВСР и сенсомоторных реакций юных футболистов, что позволит разработать критерии функциональной подготовленности, способствующие оптимизации тренировочного процесса для этой возрастной группы.*

*Ключевые слова: variability сердечного ритма, распределение внимания, реакция на движущийся объект, простая зрительно-моторная реакция, футбол, сложная зрительно-моторная реакция, биомышь, футболисты 11–12 лет.*

**Введение.** Физиологические показатели организма, отражающие состояние вегетативной регуляции сердечной деятельности, предоставляют ценную информацию о функциональном состоянии организма. При активной спортивной деятельности variability сердечного ритма (ВСР) служит маркером различных сторон функционального состояния организма человека [3].

Это связано с функциями управления энергетическими и метаболическими процессами организма, которые выполняет вегетативная нервная система. Она регулирует энергетические и метаболические процессы, обеспечивая организм необходимыми ресурсами для интенсивной работы [1].

Анализ показателей ВРС позволяет не только оценить физическую подготовленность, но и предсказать спортивные возможности спортсмена. Например, исследование ВСР дает информацию о способности организма адаптироваться к физическим нагрузкам. Кроме того, изучение ВСР позволяет оптимизировать тренировочный процесс, выявить индивидуальные особенности организма и своевременно принять меры по предупреждению травм и перетренированности [2].

Контроль ВСР в режиме реального времени позволяет оперативно отслеживать функциональное состояние спортсмена как в лабораторных, так и «полевых» условиях. Это особенно важно в условиях соревновательной деятельности, когда необходимо принимать быстрые решения о подборе тактики и интенсивности усилий [5].

Центральная нервная система (ЦНС), в том числе мозг, играет ключевую роль в реагировании организма на внешние раздражители. В спорте, особенно в экстремальных условиях, от скорости и точности реакций зависит результат. Скорость сенсомоторных реакций – один из ключевых факторов успеха [6].

Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР) и сложная зрительно-моторная реакция (СЗМР) – это тесты, которые оценивают скорость реакции спортсмена на визуальный сигнал. Распределение внимания (РВ) определяет способность спортсмена концентрироваться на нескольких задачах одновременно. Скорость ПЗМР и СЗМР говорит о возбудимости коры головного мозга, о скорости передачи нервного импульса по рефлекторной дуге. РВ отражает уровень внимания и способность переключаться между разными задачами. Высокий уровень функциональной готовности центральных регуляторных механизмов и эффективная работа сердца – залог успеха в спорте [4].

Физиологические показатели, отражающие состояние ВНС и ЦНС, являются важным инструментом оценки функционального состояния спортсмена. Они позволяют определить уровень подготовки, выявить слабые места и составить индивидуальную программу тренировок, направленную на улучшение результативности спортивных достижений. Изучение взаимосвязи между сердечной деятельностью и мозговой активностью откроет новые пути понимания механизмов спортивного успеха и поможет разработать эффективные методы подготовки спортсменов в будущем [7].

В спортивной науке существует обширный пласт исследований, посвященных функциональной подготовленности спортсменов. Однако, несмотря на это, вопросы, связанные с особенностями сенсомоторных реакций и ВСР у футболистов 11–12 лет в соревновательном периоде, остаются недостаточно изученными [3].

Цель исследования: установить особенности показателей ВСР, сенсомоторных реакций и РВ футболистов 11–12 лет в соревновательном периоде.

Методы и организация исследования. Для регистрации параметров ВСР, реакции на движущийся объект (РДО), ПЗМР, СЗМР и РВ использовался программно-аппаратный комплекс «Биомышь исследовательская КПФ-01b», ЗАО «НейроЛаб», Россия. При анализе ВСР рассматривались следующие показатели: средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) покоя, среднее значение длительности интервалов (RRNN), максимальное значение длительности интервалов составило (R-R\_min), минимальное значение длительности интервалов составило (R-R\_max), вариационный размах (dX), среднее квадратичное отклонение (SDNN), коэффициент вариации (CV), мода (Mo), амплитуда моды (AMo), индекс вегетативного равновесия (ИВР), вегетативный показатель ритма (ВПР), показатель активности процессов регуляции (ПАПР), индекс напряжения (ИН), индекс функционального состояния (ИФС). В исследовании принимали участие 10 футболистов, занимающихся в футбольном клубе «Барсы», Архангельск.

Для получения достоверных результатов исследование проводилось в специально оборудованном помещении, где исключалось влияние

отвлекающих факторов. Футболисты проходили тестирование в соответствии с единым протоколом, что гарантировало сопоставимость полученных результатов. Данное исследование имеет не только научную, но и практическую значимость.

Рост испытуемых составил  $154,00 \pm 6,33$  см, вес –  $41,36 \pm 8,55$  кг. Исследование проводилось в конце соревновательного периода, со 2 по 3 июля 2024 года, во время проведения углубленного медицинского обследования (УМО).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов футболистов, полученных в ходе исследования, показал, что в ходе исследования СЗМР среднее время реакции составило  $471,40 \pm 54,53$  мс, количество преждевременных реакция составило  $0,50 \pm 0,71$  раза, количество ошибочных нажатий –  $2,40 \pm 1,58$  раза. В исследовании РВ среднее время реакции составило  $2876,50 \pm 962,54$  мс, при этом среднее количество ошибок составило  $10,90 \pm 7,20$  раз. Среднее время РДО составило  $11,20 \pm 9,66$  мс.

Среднее время ПЗМР составило  $255,20 \pm 18,56$  мс, уровень функциональных возможностей  $4,57 \pm 0,69$  усл. ед., функциональный уровень системы –  $4,86 \pm 0,48$  усл. ед, устойчивость реакции  $2,12 \pm 0,58$  усл. ед., число пропущенных стимулов составило  $3,20 \pm 2,25$  шт., при этом преждевременная реакция составила  $2,00 \pm 1,83$  шт.

В ходе анализа ВСР установлено, что средняя ЧСС покоя составила  $73,93 \pm 14,58$  уд/мин, R-R\_min составило  $713,68 \pm 146,80$  мс, R-R\_max –  $1009,37 \pm 233,05$  мс, RRNN –  $842,94 \pm 179,32$  мс, dX –  $295,70 \pm 91,74$  мс, SDNN –  $78,08 \pm 37,95$  мс, CV –  $8,85 \pm 2,40$  %, Мо –  $810,00 \pm 147,29$  мс, АМо –  $33,56 \pm 10,90$  %, ИВР –  $134,40 \pm 86,47$  усл. ед., ВПР –  $4,80 \pm 2,35$  усл. ед., ПАПР –  $44,30 \pm 21,21$  усл. ед., ИН –  $92,8 \pm 74,18$  усл. ед., ИФС –  $16,1 \pm 16,58$  усл. ед.

Выводы. В исследовании были установлены показатели ВСР, ПЗМР, СЗМР, РВ, РДО футболистов 11–12 лет в соревновательном периоде. Результаты исследования могут быть использованы для оптимизации тренировочного процесса юных футболистов, что позволит улучшить их спортивные показатели и увеличить шансы на достижение высоких результатов. Дальнейшие исследования в этом направлении позволят выявить физиологические критерии подготовленности юных футболистов.

#### Список литературы:

1. Баевский Р. М. Анализ variability сердечного ритма: история и философия, теория и практика // Вестник Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина. Серия Медицина. 2003. № 5(581). С. 14-15
2. Гаврилова Е. А. Спорт, стресс, variability: монография. Москва: Спорт, 2015. 168 с.
3. Псеунок А. А., Муготлев М. А., Силантьев М. Н., Гасанова Р. А. Особенности variability сердечного ритма у футболистов 14-16 лет // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 31-33.
4. Соболев В. И. Характеристика латентных периодов и параметров variability составных элементов простой зрительно-моторной реакции (электромиографическое

исследование) // Физиология человека. 2020. Т. 46. № 4. С. 30-43. URL: <https://doi.org/10.31857/S0131164620020174>.

5. Ходанович А. Н. Особенности variability сердечного ритма спортсменов-ориентировщиков в соревновательном периоде // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2023. № 2 (44). С. 105-110.

6. Ходанович А. Н. Особенности показателей сенсомоторных реакций спортсменов-ориентировщиков, специализирующихся в кроссовых видах спортивного ориентирования, в соревновательном периоде // Современные вопросы биомедицины. 2023. Т. 7, № 1(22). URL: [https://doi.org/10.51871/2588-0500\\_2023\\_07\\_01\\_12](https://doi.org/10.51871/2588-0500_2023_07_01_12).

7. Шептицкая А. В. Экспресс оценка состояния нервной системы по параметрам ПЗМР у спортсменов циклических видов спорта // Проблемы и перспективы физиологического сопровождения занятий спортом и физической культурой: Сборник научных трудов молодых ученых, Челябинск, 25 марта 2021 года. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. С. 288-292.



## **СФОРМИРОВАННОСТЬ И ГОТОВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАВЫК САМОРЕГУЛЯЦИИ, ПРИОБРЕТЕННЫЙ ПОСРЕДСТВОМ НЕЙРОБИОУПРАВЛЕНИЯ, БИАТЛОНИСТАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Л.П. Черепкина**

SPIN-код: 1777-8789

**Я.С. Романова**

SPIN-код: 3209-0461

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

*Аннотация:* В работе обсуждается сформированность навыка произвольной регуляции биоэлектрической активности головного мозга и готовность его применять в ходе тренировочных занятий мастерами спорта по биатлону ( $n=7$ ), находящимися в подготовительном периоде подготовки. Показано, что сроки формирования навыка саморегуляции зависят от исходной мощности ЭЭГ в альфа-диапазоне. Готовность использовать приобретенный навык определяется сроками его формирования и предыдущим опытом спортсменов.

*Ключевые слова:* нейробиоуправление, биатлонисты, мастера спорта, подготовительный период, тренировочный процесс.

Исследования последних лет показали разносторонние эффекты применения нейробиоуправления. При подготовке спортсменов нейробиоуправление позволяет оптимизировать тренировочную деятельность [7] и повысить успешность соревновательной деятельности [4, 5]. Особенно актуально использование нейробиоуправления в технически сложных видах спорта, в том числе в биатлоне. Стараниями ученых разных стран показано, что специфические изменения ЭЭГ могут быть связаны с увеличением альфа-мощности во время прицеливания [6] и повышением медленно-волновой активности, соответствующей темпу движений, при работе циклического характера [2]. Таким образом, направленность процедур нейробиоуправления у биатлонистов является достаточно понятной и не вызывает сомнений. Проблема, как заметил М.Б. Штарк [3] заключается в том, что эффекты применения нейробиоуправления зависят не только от уровня знаний спортсмена о собственных механизмах саморегуляции, но и готовности пользоваться полученными знаниями. В связи с вышеизложенным, интерес представляет изучение взаимосвязи сформированности навыка произвольной регуляции биоэлектрической активности головного мозга с готовностью спортсмена к его применению в тренировочном процессе.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 7 мастеров спорта по биатлону (4 юноши и 3 девушки) в возрасте 17–18 лет. Все спортсмены или их законные представители, если спортсмены были моложе 18 лет, давали информированное согласие на участие в исследовании. Курс нейробиоуправления проводился в общеподготовительном периоде в условиях сборов. В начале и в конце исследования с помощью программно-аппаратного

комплекса «Бослаб Профессиональный +», созданного ООО «КОМСИБ» (г. Новосибирск), у спортсменов регистрировалась «фоновая» ЭЭГ при закрытых глазах (2 мин.) и в пробах с мысленным воспроизведением событий (проба «минус» – самые неудачные (1 мин.) и проба «плюс» – самые удачные (2 мин.) соревнования). Сеансы биоуправления применялись ежедневно в течение 5–7 дней 1 раз в сутки по методике О.В. Погадаевой [1]. Для достижения цели (увеличение мощности альфа-ритма) перед тренингом проводился предварительный инструктаж и дополнительное объяснение во время сеанса проявлений релаксации, являющейся обязательным условием для успешности биоуправления. В течение сеанса тренинга, который продолжался в течение 25–30 минут, спортсмен располагался в кресле с закрытыми глазами. Его задачей являлось достижение учащения подачи звукового сигнала обратной связи, который возникал при превышении в течение 0,5 с мощности альфа-ритма порогового значения. Порог возникновения сигнала обратной связи устанавливался перед началом сеанса таким образом, чтобы мощность альфа-ритма исходно превышала его в 30 % случаев. Для этого проводилось мониторирование ЭЭГ обследуемого с отключенной обратной связью (звуковой сигнал) длительностью 2 минуты. В случае если по ходу сеанса мощность альфа-ритма стабильно снижалась, порог возникновения сигнала обратной связи соответственно уменьшался (вручную).

Оценка результативности спортивной деятельности биатлонистов проводилась ежедневно тренерским штабом (n=5).

Статистический анализ полученных данных осуществлялся с помощью программного продукта SPSS 13.0. В работе использовались непараметрические методы математической статистики для зависимых выборок.

Результаты исследования. Анализ «фоновой» ЭЭГ в пробе с закрытыми глазами, пробах «минус» и «плюс» показал, что биоэлектрическая активность мозга спортсменов в начале исследования, преимущественно, характеризовалась небольшим преобладанием волн альфа-диапазона ( $P > 0,05$ ) (рис. 1).

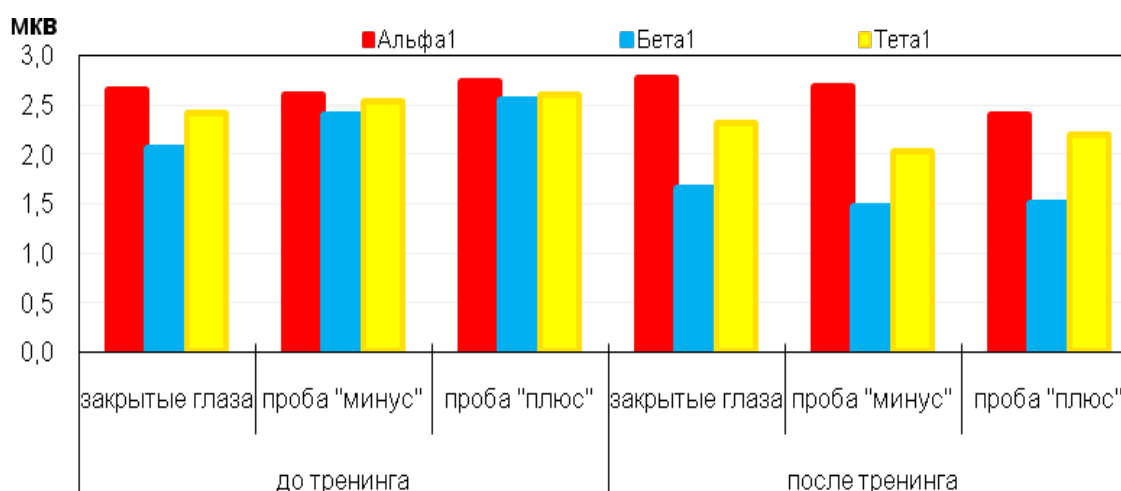


Рисунок 1 – Среднегрупповые показатели мощности альфа, бета и тета-ритмов в в пробе с закрытыми глазами, пробах «минус» и «плюс»

У двоих спортсменов доминирующим в начале исследования оказался тета-ритм, у одного – бета-ритм, что указывало соответственно на преобладание тормозных или возбуждающих процессов в ЦНС. Значительных изменений мощности ритмов ЭЭГ при мысленном воспроизведении событий с разной эмоциональной окраской не наблюдалось ( $P>0,05$ ). После курса нейробиоуправления альфа-ритм стал доминировать у 6 из 7 спортсменов во всех пробах ( $P<0,05$ ). Доминирование тета-ритма сохранилось только у одного спортсмена.

Внутригрупповая курсовая динамика абсолютной мощности основных ритмов ЭЭГ спортсменов представлена на рисунке 2. Ее анализ показал, что начиная с пятого сеанса тренинга у спортсменов преобладала мощность альфа-ритма, что указывает на оптимизацию функционального состояния спортсменов. Вместе с тем, из трех спортсменов, обладающих хорошо выраженным альфа-ритмом в «фоновой» ЭЭГ и достаточно легко освоивших технологию нейробиоуправления, со 2-3 дня исследования начали апробировать приобретенные знания по произвольной регуляции альфа-ритма в ходе решения поставленных задач на тренировочных занятиях, демонстрируя улучшение показателей подготовленности, только две спортсменки. Причем первой была спортсменка, имеющая опыт применения отдельных приемов саморегуляции в соревновательной деятельности. Третий спортсмен, не всегда показывающий стабильные результаты в стрельбе, был готов к применению приобретенного навыка только после 5-го сеанса тренинга, также продемонстрировав значительное улучшение своих результатов.

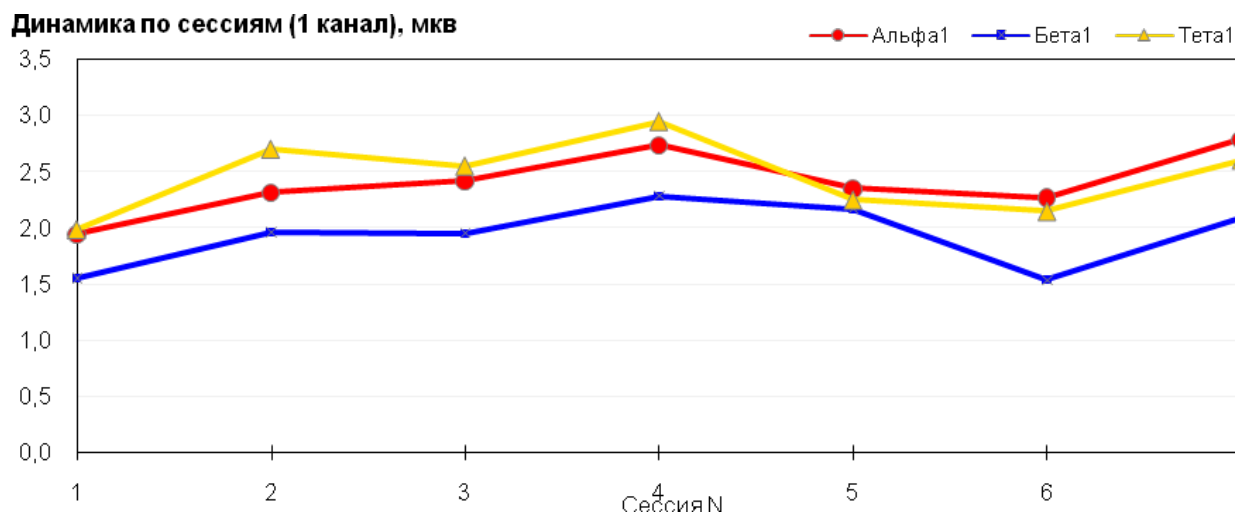


Рисунок 2 – Среднегрупповая курсовая динамика абсолютной мощности альфа, бета и тета-ритмов у обследуемых спортсменов

У четырех спортсменов навык произвольной регуляции альфа-ритма не стабилизировался, что, по всей вероятности, связано с недостаточным количеством сеансов тренинга. У них не всегда получалось поддерживать требуемую биоэлектрическую активность мозга без дополнительного сигнала обратной связи. Пробовать использовать полученные знания в тренировочном процессе эти спортсмены начали к концу курса тренинга (6-7 сеансы), что в

большей степени было связано не с их психологической готовностью, а с окончанием сборов. Согласно самоотчетам спортсменов, подтвержденным мнением тренеров, улучшение показателей спортивной деятельности удавалось не более, чем в 50 % случаев.

Полученные результаты проведенного исследования позволяют сделать следующее заключение. Сформированность навыка саморегуляции, приобретенного посредством нейробиоуправления, может быть подтверждена способностью спортсмена поддерживать требуемую биоэлектрическую активность мозга без дополнительного сигнала обратной связи. Готовность применять приобретенный навык определяется сроками его формирования и предшествующим опытом спортсмена.

Высококвалифицированным биатлонистам с высокой мощностью альфа-ритма в состоянии относительного покоя для овладения и стабилизации навыка саморегуляции достаточно 3-5 сеансов тренинга, после которых они проявляют готовность к использованию полученных знаний в тренировочном процессе, демонстрируя улучшение уровня подготовленности.

Спортсменам с низкой мощностью альфа-ритма в записях «фоновой» ЭЭГ для закрепления приобретенного навыка требуется большее количество сеансов нейробиоуправления.

Форсирование сроков обучения, не позволяет стабилизировать навык саморегуляции и не способствует устойчивому улучшению показателей спортивной деятельности.

#### Список литературы:

1. Погадаева О.В. Предикторы эффективности использования альфа-стимулирующего тренинга в спортивной тренировке: автореф. дис. ... канд. биол. наук. Томск, 2001. 19 с.
2. Сологуб Е.Б., Сологуб М.И., Таймазов В.А. История ЭЭГ-лаборатории (история лаборатории университета имени П. Ф. Лесгафта по исследованию биопотенциалов мозга спортсменов) [Электронный ресурс]// Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №12 (130). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-eeg-laboratorii-istoriya-laboratorii-universiteta-imeni-p-f-lesgafta-po-issledovaniyu-biopotsialov-mozga-sportsmenov> (дата обращения: 30.09.2024).
3. Штарк М.Б. В мире пластичности (вместо предисловия) // Бюллетень Сибирского отделения РАМН. 1999. № 1 (91). С. 6 – 8.
4. Cherapkina L. Bioelectric activity of the brain and the predictive importance of effects of neurobiofeedback course at athletes // Journal of human sport and exercise University of Alicante. 2018. Vol. 13 (Proc.2) P. 370-384.
5. Strizhkova O., Cherapkina L., Strizhkova T. The neurofeedback course using of high skilled gymnasts at competitive period //Journal of Human Sport and Exercise. 2014. Vol. 9. №. 1. P. S561-S569.
6. Visuo-attentional and sensorimotor alpha rhythms are related to visuo-motor performance in athletes / C. Del Percio [et al.] //Human brain mapping. 2009. Vol.30. №. 11. P. 3527-3540.
7. Zadhosh S.M., Zandi H.G., Hemayattalab R. Neurofeedback versus mindfulness on young football players anxiety and performance //Turkish Journal of Kinesiology. 2018. Vol. 4. №. 4. P. 132-141.

## УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ СКОЛИОЗЕ 1 СТЕПЕНИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ

**Т.П. Ширяева**

SPIN-код: 6330-0832

ФГБОУ ВО «Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)», г. Москва, Россия

**Т.В. Аношина**

SPIN-код: 8580-6240

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова»,  
г. Архангельск, Россия

*Аннотация. В работе представлены результаты динамики изменений уровня физической подготовленности при занятиях фитбол-гимнастикой у девушек студенток со сколиозом I степени.*

*Ключевые слова: фитбол-гимнастика, девушки, сколиоз I степени, физическая подготовленность.*

Сколиоз является одной из самых распространенных деформаций позвоночного столба во всех возрастных группах. Наиболее интенсивный прирост лиц с выявленным сколиозом отмечается в популяции детей и подростков и связан с нарушением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса (нерациональная рабочая поза, длительные статические нагрузки и т.д.) [1, 2, 3, 6]. Сколиоз накладывает целый ряд ограничений при занятиях физической культурой и спортом. Однако крайне важно при проведении занятий по физической подготовке в средних, средне-специальных и высших учебных заведениях у детей и подростков с данной патологией учитывать ее особенности и разнообразить педагогический процесс современными оздоровительными методиками. При этом необходимо учитывать ограничения, накладываемые образовательными программами (объем часов, посвященных физической культуре), а также техническое и кадровое оснащение образовательных организаций. Одним из таких методов является фитбол-гимнастика, оказывающий положительное влияние на состояние различных систем организма, а также на эмоциональное состояние занимающихся [3,4, 5, 7].

Цель – определить степень влияния занятий фитбол-гимнастикой на уровень физической подготовленности девушек–студенток со сколиозом I степени в сравнении с общепринятой программой физической подготовки.

В исследовании приняли участие 62 студентки 1 курса, имеющие сколиоз I степени и отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе здоровья. Девушки были разделены на 2 группы в зависимости от организации занятий по физической культуре. Экспериментальную группу (ЭГ) составили 32 девушки, занимающиеся по измененной программе по физической культуре с дополнительными занятиями фитбол-гимнастикой по авторской методике [1]. Контрольная группа (КГ) включала 30 студенток,

занимающихся по установленной программе вуза. Общий объем часов занятия физической культурой в сравниваемых группах не отличался [1].

Оценка физической подготовленности проводилась по следующим тестам: ходьба 2000 м (мин.); челночный бег 3×10 м (с); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (раз); наклоны влево и вправо (см) – боковая подвижность позвоночника оценивалась по глубине наклона в сторону во фронтальной плоскости, в и.п. ноги вместе, измерялось расстояние от среднего пальца руки до пола; наклон вперед (см) – измерение проводилось стоя на гимнастической скамье, за 0 принимался уровень опоры, результат фиксировался по уровню 3 пальца; наклон назад (см) – измерялась разность между измерениями расстояния от седьмого шейного позвонка до начала межъягодичной складки в покое и при наклоне назад.

Статистическая обработка данных проводилась с применением пакета прикладных программ SPSS 27.0. Рассчитывался критерий U Манна-Уитни для двух независимых выборок. Критический уровень статистической значимости принимался при  $p < 0,05$ .

При анализе результатов исследования было установлено, что уровень физической подготовленности у девушек со сколиозом значительно изменился во всех предложенных тестах, кроме заданий, направленных на оценку боковой подвижности в правую и левую стороны (рис.).

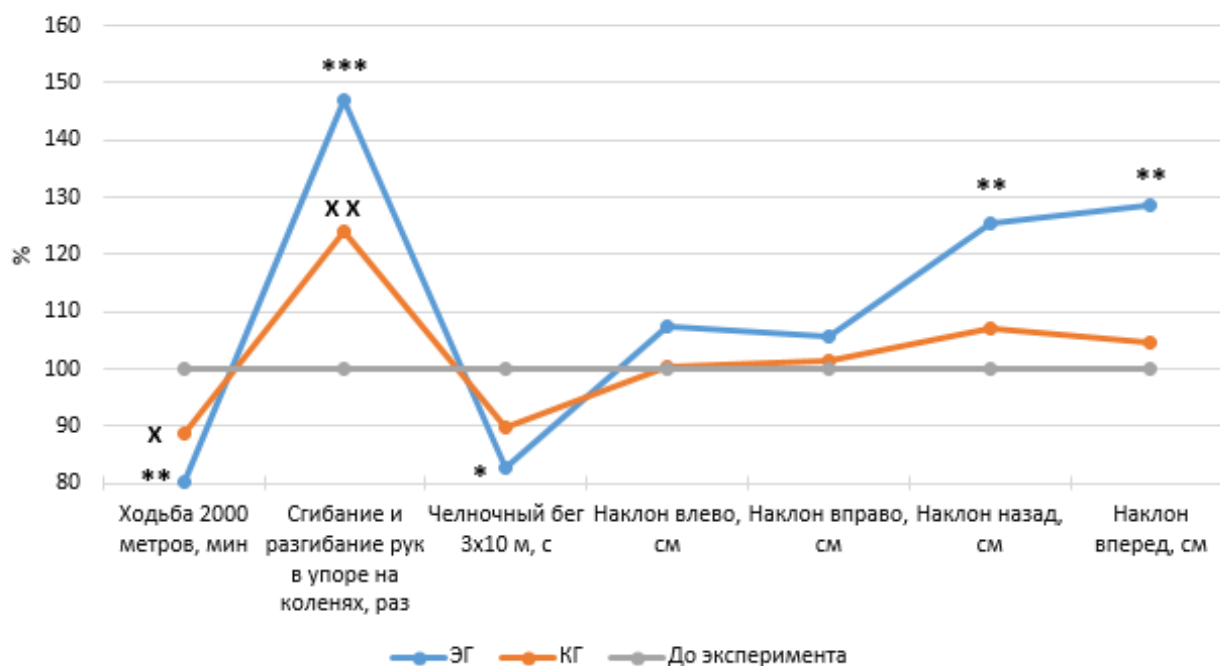


Рис. – Прирост показателей уровня физической подготовленности девушек ЭГ и КГ, %

Примечание: \* – значимые различия прироста результатов в ЭГ; x – значимые различия прироста результатов в КГ.

Так время прохождения дистанции в 2000 м в ЭГ значительно сократилось на 19,63 % ( $p < 0,01$ ), а в КГ на 11,14% ( $p < 0,05$ ). Самый большой прирост результатов отмечается в тесте на максимальное количество сгибаний и

разгибаний рук в упоре лежа на коленях. Так в ЭГ результат стал выше на 46,96 % ( $p < 0,001$ ), а в КГ 24,12 % ( $p < 0,01$ ).

Время выполнения теста челночный бег  $3 \times 10$  м значительно увеличилось в ЭГ на 17,19% ( $p < 0,05$ ). Глубина наклонов назад и вперед значительно увеличилась в ЭГ на 25,58% ( $p < 0,01$ ) и 28,57% ( $p < 0,01$ ) соответственно. Вместе с тем, в КГ также был зафиксирован прирост результатов в вышеуказанных тестах, однако значимые различия с уровнем физической подготовленности до исследования отсутствовали.

Результаты свидетельствуют о некотором развитии всех физических качеств, и как следствие, общего уровня физической подготовленности в обеих группах. В большей степени прирост результатов отмечался в тестах на определение силовых показателей верхних конечностей и гибкости, а в меньшей – при оценке боковой подвижности позвоночника. Вероятно, это обусловлено спецификой заболевания участниц ЭГ и КГ. Мы полагаем, что использование занятий по предложенной методике сможет улучшить процесс формирования и сохранения здоровья студенток.

Корректировка учебного плана по физической культуре, внесение в него дополнительных занятий фитбол-гимнастикой может положительно сказаться на уровне физической подготовленности студенток, в т.ч. с такими нарушениями опорно-двигательного аппарата, как сколиоз 1 степени. Что особенно актуально, учитывая высокую распространенность этого заболевания среди школьников и студентов нашей страны.

Таким образом, занятия фитбол-гимнастикой в большей степени способствуют увеличению уровня физической подготовленности студенток со сколиозом 1 степени при сравнении со стандартной программой по физической культуре в вузе.

#### Список литературы:

1. Аношина Т.В. Коррекция физического и психологического состояния студенток со сколиозом I степени: автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04). – Москва, 2021. – 24 с.
2. Аношина Т.В., Цинис А.В., Федотов Д.М., Ширяева Т.П. Формирование силовой выносливости мышц живота и спины у девушек со сколиозом I степени с использованием фитбол-гимнастики // Теория и практика физической культуры. 2023. № 10. С. 76-78.
3. Литовченко О. Г, Закирова А. И. Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата студентов (обзор литературы) // Российские биомедицинские исследования. – 2022. – Т. 7, № 3. – С. 43-50.
4. Михайловский С. П., Громов М. М., Коваленко А. И. Фитбол-гимнастика как средство реабилитации студентов специальной медицинской группы // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 65-66.
5. Опыт применения фитбола на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы «А» в медицинском университете / О.В. Морозова, Е.Б. Майорова, Е.Н. Абакумова, А.В. Доронцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11(177). – С. 298-303.
6. Особенности биологического развития школьников Московского региона с различным уровнем здоровья / Ю. В. Соловьева, О. Ю. Милушкина, С. С. Паунова [и др.] // Российский медицинский журнал. – 2024. – Т. 30, № 2. – С. 100-109.
7. Щетинина С. Ю. Фитбол: его особенности и использование // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 542-546.

## КЛАССИФИКАЦИЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ БЕГА ФУТБОЛИСТОВ

**Ю.А. Щедрина**

SPIN-код: 4135-3140

**П.А. Тютиков**

SPIN-код: 9544-4333

**Р.С. Сбродов**

SPIN-код: 1344-6445

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация. Представлена классификация ошибок в технике бега футболистов. На основе метода кинограммы и биомеханического анализа выявлены основные категории ошибок у юных футболистов. Определены типичные ошибки: «отставание на сведение бедер» и «неправильная постановка стопы на опору», которые встречаются у 89 % 14–15-летних спортсменов; «в постановке опорной ноги в коленном суставе», «отставание при разведении бедер» у 67 % и 61 % занимающихся соответственно. Своевременное выявление ошибок позволит разрабатывать персонализированные тренировочные программы, направленные на улучшение техники бега, что может способствовать повышению результатов в футболе.*

*Ключевые слова: техника бега, биомеханический анализ бега, ошибки в технике бега футболистов.*

Физическая подготовка и техническое мастерство, включая навыки бега, являются фундаментальными требованиями в спорте в целом и в футболе в частности. Бег является одним из ключевых компонентов двигательной активности футболистов и существенно влияет на успех команды и индивидуальную результативность игроков [2]. Центральным аспектом развития спортивной карьеры футболиста выступает совершенствование его технических навыков. Техника бега футболистов предполагает сложное взаимодействие биомеханических параметров движения [1]. Несмотря на ее критическую значимость, даже незначительные отклонения в технике бега могут привести к снижению производительности, повышению риска травматизма и ограничению функциональных возможностей на поле [4]. Несмотря на наличие обширной научной базы и практических рекомендаций в области футбольной подготовки, классификация ошибок в технике бега остается предметом пристального внимания исследователей, тренеров и спортсменов. Это обусловлено многогранностью игры и ее динамичным характером, требующим непрерывного совершенствования и адаптации техники бега к разнообразным ситуациям на поле [3]. Анализ и систематизация ошибок не только помогут лучше понять сложности техники бега в футболе, но и позволят на ранних этапах выявить отклонения, предотвращая формирование неправильных навыков в юном возрасте и снижая риск травматизма.

Цель исследования – классификация ошибок в технике спринтерского бега футболистов. В этом контексте вопрос классификации и анализа ошибок в технике бега футболистов приобретает особую актуальность.



Исследование проводилось на стадионе «Динамо» в Санкт-Петербурге. Участники эксперимента футболисты в возрасте 14-15 лет клуба «ФК Локомотив». Осуществлялась видеозапись с использованием камеры с частотой съемки 240 кадров в секунду. Задачей спортсменов было преодолеть 10-метровый отрезок с максимальной скоростью. Разбег для старта мог варьироваться от 20 до 40 метров. Камера была размещена на расстоянии 11 метров от центра 10-метрового отрезка, на высоте 1 метра, и угол ее наклона был строго выверен по сетке. Каждый спортсмен выполнял две попытки. Полученный видеоматериал был подвергнут обработке с использованием программного обеспечения Kinovea.

В представленной таблице 1 приведена классификация ошибок в технике бега футболистов. Выделили: грубые, значительные (существенные) и незначительные ошибки на основе смещения углов относительно правильной техники.

Таблица 1 – Классификация ошибок в технике бега футболистов

Детали техники		Классификация ошибок футболистов в технике спринтерского бега			
		грубые	значительные	незначительные	правильное выполнение
Постановка ноги на опору	опорная нога	$<139^\circ/>165^\circ$	140°-146°	147°-155°	156°-164°
	маховая нога	$>80^\circ$	79°-60°	59°-49°	48°-30°
	сведение бедер	$>50^\circ$	49°-20°	19°-6°	$<5^\circ$
	стопа	через пятку	со всей стопы	с большей части стопы	с передней части стопы
Отталкивание	толчковая нога	$<140^\circ/>166^\circ$	141°-149°	150°-156°	157°-165°
	маховая нога	$<47^\circ/>95^\circ$	48°-63°	64°-75°	75°-94°
	разведение бедер	$<70^\circ/>105^\circ$	71°-86°	87°-94°	95°-104°

Биомеханический анализ техники бега каждого испытуемого выявил следующие ошибки в соответствии с таблицей 1. Чаще всего фиксировалось отставание на сведение бедер (причем, у большинства это грубые нарушения техники) и постановка стопы на опору – у 89 % занимающихся; ошибки при постановке ноги на опору в коленном суставе обнаружено у 67 % футболистов и отставание в разведении бедер при отталкивании выявлено у 61 % обследованных спортсменов (табл. 2).

Таблица 2 – Ошибки в технике спринтерского бега у футболистов 14–15 лет, (n=18)

Детали техники		Классификация ошибок футболистов в технике спринтерского бега			
		грубые	значительные	незначительные	правильное выполнение
Постановка ноги на опору	опорная нога	3	9	6	0
	маховая нога	1	5	5	7
	сведение бедер	15	1	1	1
	стопа	6	10	0	2
Отталкивание	толчковая нога	1	2	8	7
	маховая нога	1	5	10	2
	разведение бедер	4	7	5	2

Полученные данные подчеркивают необходимость коррекции ошибок в технике бега футболистов и разработки специализированных тренировочных программ для ее коррекции, что позволит повысить скорость перемещений на поле. Дополнительные исследования и внедрение результатов исследования в практику направлены на повышение эффективности результатов в действиях игроков на поле и создание более безопасных условий для занимающихся футболом. Исследование ошибок в технике спринтерского бега футболистов направлено на повышение качества тренировочного процесса и достижение более высоких результатов в футболе. С учетом полученных данных, тренеры и спортсмены могут сфокусировать свои усилия на коррекции этих ошибок в технике бега, что позволит им достичь лучших результатов на поле и одновременно снизить риск получения травм.

#### Список литературы:

1. Кудяшев Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: автореферат дис. ... канд. пед. наук / Набережные Челны. 2011. 23 с.
2. Селуянов В.Н, Сарсания К.С., Заборова В.А. Футбол: проблемы физической и технической подготовки // М.: ТВТ, Дивизион, 2012. С. 94
3. Lahti J, Huuhka T, Romero V, Bezodis I, Morin JB, Häkkinen K. Changes in sprint performance and sagittal plane kinematics after heavy resisted sprint training in professional soccer players. PeerJ. 2020 Dec 15;8:e10507. doi: 10.7717/peerj.10507
4. Wang IL, Graham RB, Bourdon EJP, Chen YM, Gu CY, Wang LI. Biomechanical Analysis of Running Foot Strike in Shoes of Different Mass. J Sports Sci Med. 2020 Feb 24;19(1):130-137

## СПОРТ В РЕПРОДУКТИВНОЙ ФУНКЦИИ ЖЕНЩИН

**Ю.Ю. Якушев**

SPIN-код: 9233-7105

**С.В. Горяйнова**

SPIN-код: 1069-4020

ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, г. Москва, Россия

*Аннотация. Репродуктивная система женщин чувствительна к физиологическому стрессу при интенсивных физических нагрузках. Интенсивные физические упражнения во время тренировок спортсменок обуславливают снижение реакции гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы и приводят к гипогонадотропному гипогонадизму, аменорее, олигоменорее, задержке полового созревания, бесплодию, задержке менархе, а также остеопорозу и расстройству пищевого поведения. Профилактика включает рациональный режим тренировок и отдыха, сбалансированное питание, контроль психоэмоционального стресса.*

*Ключевые слова: репродуктивная система, спортсменки, половые гормоны, физические нагрузки.*

Многочисленные исследования подтверждают благотворное действие умеренных физических нагрузок на здоровье женщин. Физические упражнения являются профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирения и стресса [4, 6]. Со стороны репродуктивной функции на фоне физической активности отмечено уменьшение предменструального стресса [5]. Однако, воздействие физических нагрузок зависит от их интенсивности. Умеренные физические нагрузки нормализуют углеводный и жировой обмены, улучшают репродуктивную функцию женщин [1, 6]. Интенсивные физические упражнения во время тренировок спортсменок могут стать причиной аменореи, остеопороза и расстройства пищевого поведения [2].

Физическая активность влияет на эндокринную систему, включая гипоталамо-гипофизарно-яичниковую ось и выработку половых гормонов: лютеинизирующего гормона (ЛГ), фолликулостимулирующего гормона (ФСГ), прогестерона, эстрадиола и др. Одним из регулирующих гормонов гонадотропных клеток является гонадотропин-рилизинг-гормон (ГРГ). Дефицит питания, стресс, интенсивные физические нагрузки могут снизить синтез гонадотропных гормонов. Гормональный фон женщин, занимающихся спортом, характеризуется гипоэстрогенией, возникающей в результате подавления высвобождения ГРГ гипоталамусом [6].

Физические нагрузки представляют собой физический стресс, в ответ на который вегетативная нервная система и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система поддерживают гомеостаз. Репродуктивная система женщин чувствительна к физиологическому стрессу при интенсивных физических нагрузках. Интенсивные физические упражнения обуславливают снижение реакции гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы и могут приводить к аменорее, олигоменорее и задержке полового созревания. Среди

последствий нарушений репродуктивных функций для спортсменок отмечено бесплодие. У спортсменок снижение секреции ГРГ снижает секрецию ЛГ гипофизом и ФСГ, который, в свою очередь, прекращает стимуляцию яичников, прекращая выработку эстрадиола. Низкий уровень ЛГ у спортсменок может стать причиной задержки менархе [2, 6].

Чрезмерные физические нагрузки влияют на секрецию нейроэндокринных гормонов модуляторов, оказывающих существенное влияние на устранение многочисленных факторов, вызывающих гипогонадотропный гипогонадизм. В частности, наблюдается снижение уровня гонадотропинов, повышение уровня пролактина, гормона фактора роста, глюкокортикоидов и эндорфинов. Было продемонстрировано, что, в частности, вторичная аменорея часто встречается у бегунов на длинные и короткие дистанции, а также у баскетболистов [7].

Гормональный профиль спортсменок, которым требуется низкий вес (гимнастка, фигурное катание и др.) характеризуется гипоэстрогенией. Задержка с правильным питанием приводит к нарушению полового созревания репродуктивной системы и функции гипоталамо-гипофизарно-гонадной системы у взрослого человека. Недостаточное питание влияет на уровень ГРГ, который снижается, и это приводит к снижению уровня гонадотропинов. Интенсивные физические нагрузки вызывают гиперкортицизм, гипогонадизм и истощение питательных веществ, что включает недостаточное потребление кальция и витамина D [7].

Женщины-спортсменки и женщины, ведущие малоподвижный образ жизни, по-разному реагируют на стресс в разные фазы менструального цикла. Гормональный фон женщин может обуславливать достижение спортивных результатов. Половые стероидные гормоны женщин оказывают влияние на переносимость физических нагрузок. Эстроген и прогестерон потенциально влияют на способность к физической нагрузке и работоспособность посредством многочисленных механизмов, включая метаболизм, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, психологические факторы. Эстроген влияет на сердечно-сосудистую систему и костную ткань. Прогестерон влияет на терморегуляцию и вентиляцию легких [3]. В ходе исследований было установлено влияние менструального цикла на физическую активность. Спортивные результаты значительно зависят от фазы цикла. Спортивных результатах во время менструального цикла. Мышечная сила и работоспособность во время спортивных тренировок увеличивается во время менструации. Это может быть связано с различным гормональным статусом, который влияет на метаболизм во время физической активности. в разной мышечной силе и физической работоспособности. Предполагают, что это обусловлено эстрогеном, который влияет как на синтез, так и на накопление жирных кислот. Жирные кислоты поступают в мышечную ткань под действием мышечной липопротеиновой липазы, которая, в свою очередь, активируется эстрадиолом [7].

Лечение нарушений репродуктивных функций у спортсменок включает обследование для исключения сопутствующих проблем. Должны быть учтены:

физическая активность, перенесенные травмы, диеты и пищевое поведение, употребление алкоголя, психосоциальные стрессовые факторы, а также история менструаций. При оценке первичной или вторичной аменореи следует учитывать такие факторы, как заболевания щитовидной железы (гипер- или гипотиреоз), опухоли щитовидной железы, синдром поликистозных яичников, внутриматочные спирали и прием лекарственных препаратов. Диетические проблемы для спортсменок с нарушением менструального цикла могут заключаться в недостаточном потреблении белков, углеводов и жирных кислот, но богатом витаминами, кальцием, железом и цинком. Для борьбы с аменореей у спортсменок рекомендуют диету, богатую витаминами и минералами, а также применение оральных контрацептивов. Замена гормонов эстрогенами, а не прогестинами, оказывает негативное влияние на гипогонадизм, строение тела и плотность костной ткани [2, 6, 7].

**Заключение.** Репродуктивная система женщин чувствительна к интенсивным физическим нагрузкам. Репродуктивное здоровье спортсменок требует внимания и мер профилактики, включающих рационального режима тренировок и отдыха, сбалансированного питания, контроль психо-эмоционального стресса.

#### Список литературы:

1. Изучение генетической обусловленности развития солечувствительной артериальной гипертонии / Чукаева И.И., Орлова Н.В., Аляутдинова И.А. и др. // Медицинский алфавит. - 2017. - Т. 2. - № 34 (331). - С. 33-38.
2. Ильенко Л.И., Орлова Н.В., Шалина Р.И. Соматические заболевания во время беременности (Междисциплинарный консенсус) // М.: РНИМУ.- 2024 – 520 с.
3. Орлова Н.В. Хронический кашель: дифференциальная диагностика и лечение // Медицинский совет. - 2020. - № 17. - С. 124-131.
4. Спирыкина Я.Г., Орлова Н.В. Возможности фиксированной комбинации амлодипина / лизиноприла / розувастатина в улучшении приверженности современной терапии пациентов с артериальной гипертензией // Медицинский алфавит. - 2018. - Т. 1. - № 12 (349). - С. 25-30.
5. Стресс-индуцированная артериальная гипертония в рекомендациях ESH по ведению артериальной гипертензии 2023 года / Глибко К.В., Старокожева А.Я., Плотникова Н.А. и др. // Медицинский алфавит. - 2024. - № 13. - С. 52-56.
6. Школы здоровья для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями / Арутюнов Г.П., Кисляк О.А., Рылова А.К. и др. // М: РНИМУ. - 2021- 200 с.
7. Effects of physical exercise on the female reproductive system / Orzio F, Muscogiuri G, Ascione A et al. // Minerva Endocrinol. 2013 Sep;38(3):305-319.

## СЕКЦИЯ 3

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

---

УДК 378.037.1

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

А.А. Ахматгатин

SPIN-код: 2935-9742

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»,  
г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В данной работе описаны задачи физического воспитания студентов, а также представлены проблемы, свойственные данному явлению в настоящее время. Вместе с тем, рассмотрены возможности использования информационно-коммуникационных технологий в рамках обучения по физической культуре и спорту. Использование данных технологий в системе смешанного обучения по рассматриваемым дисциплинам является важным направлением повышения результативности их реализации в высшем образовании.

*Ключевые слова:* физическая культура, современные технологии, самостоятельное обучение, высшее образование.

Физическое воспитание в вузе направлено на реализацию задач повышения уровня физической подготовленности обучающихся, формирования у них комплекса теоретических знаний и умений в области физической культуры и спорта, совершенствования их мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Для решения указанных задач в структуре образовательных программ вузов предусмотрена дисциплина «Физическая культура и спорт», а также элективные курсы по физической культуре и спорту, направленные на обучение студентов различным видам спорта в соответствии с их интересами.

Необходимо отметить, что значительная часть учебного времени по данным дисциплинам выведена в раздел самостоятельной работы студентов, что обуславливает актуальность проблемы ее эффективной организации. Отсутствие такой организации приводит к фактической потере данного учебного времени, которое в отдельных вузах превышает половину всего объема времени, предусмотренного для изучения дисциплин по физической культуре и спорту.

Использование современных информационных технологий обеспечивает повышение эффективности деятельности в различных сферах. Несомненно, в их разумном внедрении и использовании имеется значительный потенциал повышения эффективности процесса физического воспитания.

Важность умелого использования информационных технологий в образовании была продемонстрирована в стресс-условиях организации учебного процесса при переходе на систему дистанционного обучения в период вынужденной самоизоляции, связанной с пандемией COVID-19 [3].

Рассматриваемые явления самым непосредственным образом коснулись преподавания физической культуры и спорта, создав немало проблем и вопросов, и в тоже время, обеспечив стимул в поисках новых подходов в реализации данных дисциплин с использованием современных технологий.

При этом, цифровые технологии рассматриваются специалистами, как прогрессивный, но вместе с тем, лишь дополнительный инструмент образовательной деятельности [1].

Дистанционная форма обучения обладает определенными преимуществами по сравнению с традиционной, но при этом, имеет ряд существенных недостатков. В связи с этим, наиболее перспективной педагогической технологией, в настоящее время, видится смешанное обучение, опирающееся на положительные стороны традиционной и дистанционной его форм [2].

Организация смешанного обучения по физической культуре и спорту предполагает проведение аудиторных занятий в традиционной форме в соответствии с принципами теории и методики физической культуры, а занятий, выделенных для самостоятельной работы – в форме дистанционного обучения. Информационно-коммуникационные технологии, в данном случае, обладают значительным потенциалом обеспечения эффективного управления преподавателем учебной деятельностью студентов.

Основными техническими элементами дистанционного компонента системы смешанного обучения студентов физической культуре и спорту являются:

1. Learning Management System (LMS) – главное звено дистанционного компонента, обеспечивающее формирование знаний и умений обучающихся в сфере физической культуры и спорта, понимания ими необходимости поддержания здорового образа жизни и двигательной активности.

Кроме того, LMS обеспечивает:

- обучение двигательным действиям с использованием специально подготовленных видеоматериалов с голосовыми или текстовыми пояснениями;
- контроль усвоения изученного материала;
- доведение до обучающихся заданий для самостоятельных занятий;
- сбор и анализ отчетов по результатам их выполнения;
- накопление информации для текущего и промежуточного контроля успеваемости.

2. Мобильные приложения и гаджеты для занятий физическими упражнениями, представляют собой технические средства, помогающие организовать самостоятельные занятия и выполняющие, при этом, следующие функции:

- обеспечение возможности самоконтроля функционального состояния в ходе выполнения упражнений и в процессе восстановления;

- самостоятельный анализ объемов двигательной активности за определенный период;

- подготовку отчетов о выполненных данных преподавателем заданий.

Применение системы смешанного обучения, включающей в себя, с одной стороны, традиционный, с другой стороны, дистанционный компонент, обеспечивает повышение интенсивности учебного процесса по физической культуре и спорту, включающее повышение двигательной активности обучающихся и уровня их познавательной деятельности. В итоге, предполагается значительное повышение эффективности учебного процесса по физической культуре и спорту. При этом, развитие данных технологий в будущем позволит обеспечить новые возможности оптимизации процесса физического воспитания.

#### Список литературы:

1. Батакова Н.В. Цифровые технологии в системе гуманитарного образования в условиях физкультурного вуза / Н.В. Батакова, О.Н. Бацина, С.Н. Трегубова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 106-108.

2. Блинов В.И. Модели смешанного обучения: организационно-дидактическая типология / В.И. Блинов, Е.Ю. Есенина, И.С. Сергеев // Высшее образование в России. – 2021. – Т. 30. № 5. – С. 44-64. – DOI: 10.31992/0869-3617-2021-30-5-44-64.

3. Гончарова О.Н. Особенности дистанционного обучения в высших учебных заведениях в условиях пандемии Covid-19 / О.Н. Гончарова, М.Ю. Халилова // Открытое образование. – 2022. – Т. 26. № 1. – С. 34-41. – DOI 10.21686/1818-4243-2022-1-34-41.



## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ СТУДЕНТАМ-СПОРТСМЕНАМ

Л.В. Ахметшина

SPIN-код: 6819-3907

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

*Аннотация. В данной работе представлены психолого-педагогические основы и технология выбора методов обучения с ориентацией на подготовку специалиста по физической культуре, спорту и спортивному туризму. Цель статьи определить психо-эмоциональные особенности студентов-спортсменов при обучении иностранным языкам. Данная работа может быть использована преподавателями неязыковых вузов при преподавании иностранных языков.*

*Ключевые слова: иностранный язык, преподавание, психология обучения, студент, спортсмен.*

Преподавание иностранных языков в неязыковых вузах, особенно среди студентов-спортсменов, играет важную роль в формировании конкурентоспособной личности и расширении профессиональных горизонтов. В современном мире владение иностранным языком становится необходимым условием для успешной карьеры, особенно в сфере спорта, где международные соревнования и сотрудничества между странами требуют общения на разных языках. Для спортсменов знание языка может открыть доступ к информации о новых методах тренировки, медицинским исследованиям, а также к обмену опытом с зарубежными коллегами.

Психология обучения иностранным языкам в неязыковых вузах. Психология обучения иностранным языкам включает в себя различные аспекты, такие как мотивация, эмоции и когнитивные процессы. У студентов-спортсменов мотивация к изучению языка часто связана с их спортивной деятельностью и перспективами участия в международных соревнованиях. Однако эмоциональная составляющая процесса обучения может варьироваться от повышенного стресса из-за жесткого графика тренировок до интереса к культурным аспектам, связанным со спортом. Психологи выделяют также специфические когнитивные стратегии, которые могут использовать спортсмены для запоминания и усвоения языковых навыков. [1, с. 26]

Оптимизация обучения с позиции коммуникативности. Одним из ключевых аспектов успешного обучения иностранным языкам является использование коммуникативного подхода. Этот метод обучения предполагает активное вовлечение студентов в языковую практику, что особенно эффективно для спортсменов, которые привыкли работать в командах и активно взаимодействовать друг с другом. Разработка ситуаций для ролевых игр, диалогов и групповых дискуссий, связанных со спортивной тематикой, может значительно повысить интерес студентов к изучению языка и улучшить их

навыки общения. [2, с. 6] Важно также использовать аутентичные материалы, такие, как интервью с известными спортсменами, спортивные передачи и статьи, что позволит студентам не только улучшить язык, но и расширить свои знания о спорте.

Психологические особенности учащихся в процессе обучения в зависимости от избранного спорта. Спортивная деятельность влияет на психологические особенности студентов и, соответственно, на процесс их обучения иностранному языку. Например, студенты, занимающиеся командными видами спорта, как правило, более открыты для коммуникации и взаимодействия. У таких студентов быстрее развиваются навыки групповой работы, что благоприятно сказывается на групповом обучении. В то же время индивидуальные спортсмены могут испытывать большую привычку к самостоятельной работе и концентрации, что может влиять на их подход к изучению языков.

Кроме того, выбор вида спорта также может определять эмоциональный фон обучения. Например, спортсмены, занимающиеся высоко конкурентными видами спорта, могут испытывать повышенный стресс, что в свою очередь может препятствовать успешному усвоению материала. Поэтому важно учитывать эти аспекты при разработке методики преподавания.

Барьеры, возникающие при обучении спортсменов. При обучении иностранным языкам студентов-спортсменов могут возникать различные барьеры. Одним из основных является нехватка времени из-за жесткого спортивного графика, что ограничивает возможности для самостоятельного изучения языка и практики. Кроме того, спортсмены могут сталкиваться с проблемами, связанными с языковыми страхами и неуверенностью в своих силах, что ухудшает их мотивацию. [3, с. 134]

Еще одним значимым барьером могут стать различия в подходах к обучению, как между преподавателями и учениками, так и среди самих студентов. Например, те студенты, которые привыкли к строгим требованиям и детальному контролю в спорте, могут недооценивать необходимость самостоятельного творчества и инициативы в процессе изучения языков.

Выводы. Таким образом, преподавание иностранных языков студентам-спортсменам требует особого подхода, учитывающего их индивидуальные психологические и педагогические особенности. Для оптимизации обучения необходимо внедрять коммуникативные методики, адаптированные к специфике спортивной деятельности, а также учитывать эмоциональную составляющую процесса. Успешное преодоление барьеров в обучении возможно при создании поддерживающей и мотивирующей среды, способствующей развитию уверенности и интереса к изучению языка. Это, в свою очередь, может положительно сказаться не только на языковых навыках студентов, но и на их общих показателях в спорте, что создает особую синергию между спортом и развитием навыков общения.

Список литературы:

1. Артемов В.Л. Психология обучения иностранному языку. М.: Просвещение, 1969. 279 с.
2. Астафурова Т.Н. Стратегии коммуникативного поведения в профессионально-значимых ситуациях межкультурного общения: Автореф. дисс. док. пед. наук. М., 1997. 15 с.
3. Михеев А.И. Организация контроля и определение уровня сформированности умений аудировать иноязычный ряд // Записки горного института. Т. 163. СПб.: СПГИ(ТУ), 2005. С. 134-136

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-РАФТИНГИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**С.К. Багадирова**

SPIN-код: 66684-2946

**И.К. Гунажоков**

SPIN-код: 3007-5841

ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»,

г. Майкоп

**П.В. Фешин**

Федерация рафтинга и гребного слалома Республики Адыгея, г. Майкоп

*Аннотация. В работе представлен опыт организации психологического сопровождения спортсменов-рафтингистов высокой квалификации. В рамках психологического сопровождения рафтингистов, с целью снятия психологических травм и страхов, нами используется когнитивно-бихевиоральный подход, техники NLP, методы гештальт-терапия. Представленный в статье опыт применения психотехник, может быть применим не только в работе с рафтингистами, но и со спортсменами, занимающимися экстремальными видами спорта.*

*Ключевые слова: рафтинг, экстремальный спорт, страхи рафтингистов, психотехники.*

Рафтинг как экстремальный спорт – это захватывающее соревнование, способное подарить незабываемые эмоции и заряд адреналина. Вода, стремительно мчащаяся по горным рекам, создает идеальные условия для соревнования. На просторах реки, участники рафтинга не только сражаются со стихией, но и обретают единство с командой. Каждый сплав – это настоящая проверка надежности каждого члена команды.

Подготовка спортсмена, занимающегося рафтингом, обусловлена спецификой вида спорта и помимо технической, физической, тактической подготовки, здесь особую важность приобретает психологическая подготовка, обеспечивающая готовность спортсмена к экстремальным (нештатным) ситуациям.

Занятие рафтингом зачастую сопряжено с возникновением страхов у спортсменов. Одной из основных причин страха является неопределенность. Перед сплавом по бурной реке многие рафтингисты сталкиваются с волнениями о своей безопасности и способности справиться с непредсказуемыми условиями сплава. Другой, немало важный фактор, связан с предыдущим негативным опытом. Рафтингисты, которые уже сталкивались с несчастными случаями или травмами на воде, могут испытывать страх, который нарушает их возможность благополучно завершить сплав. Психологические травмы могут оставлять глубокий след и порой заставляют спортсменов уходить из спорта. Кроме того, плохая подготовка или недостаток знаний по технике безопасности, также могут усиливать страхи. Участники, не имеющие опыта, могут чувствовать себя уязвимыми и беспомощными в сложных ситуациях на воде.

Описанные выше условия и факторы занятия рафтингом требуют такой подготовки спортсменов, при которой они физически, технически и психически будут готовы к тем экстремальным ситуациям, которые сопутствуют сплаву на горных реках.

Опыт работы с рафтингистами высокого класса в Республики Адыгея показывает, что работу, обеспечивающую надежность спортсмена, которая позволяет ему стабильно выступать на соревнованиях, необходимо осуществлять по двум направлениям.

Первое направление – это работа тренерского состава федерации рафтинга Республики Адыгея по разбору типовых ошибок, приводящих к аварийным ситуациям на воде. Тренеры пошагово разбирают каждую нештатную ситуацию, работая как со всей командой, так и индивидуально с каждым спортсменом. Кроме того, со спортсменами проводятся занятия, которые закрепляют навыки спортсменов вне судна. Во время этих занятий, тренерский состав отказывается от тренировок на серьезных порогах, и сосредотачивается на занятиях в воде, а не на судне. Проводятся занятия по плаванию, которые включают в себя плавание на спине и плавание кролем на груди с максимальной задержкой дыхания. Отдельно уделяется внимание освоению навыка диагонального стиля плавания. Проводятся тренировки по задержке дыхания под водой на максимально продолжительное время и погружение на максимальную глубину без движения. Включены тренировочные занятия, направленные на доверие к спасательному снаряжению. Так, в частности, проводятся сплавы в шиверах только в спасательном снаряжении, без использования судна, в гидрокостюме, жилете и каске. Диагональное пересечение струи с использованием весла. Отрабатывается спасение с помощью спасательного конца и т.д. Таким образом, организация работы по этому направлению обеспечивает восприятие водной среды как комфортной для нахождения в ней рафтингистов [5].

Второе направление – это психологическое сопровождение спортсменов-рафтингистов, которое помогает спортсменам справляться с высокими эмоциональными нагрузками, страхами, осознавать возможные риски, принимать более обоснованные решения и избегать паники в условиях неопределенности и риска, характерных для этого вида спорта. Кроме того, психологическое сопровождение может помочь рафтингистам лучше понять свои собственные эмоции и отношения к сплаву, улучшить коммуникацию и взаимодействие с другими участниками группы, а также создать положительную и поддерживающую атмосферу во время сплава.

Применяемый нами в рамках психологического сопровождения психотерапевтический подход позволяет спортсменам развивать навыки саморегуляции, что, в свою очередь, способствует повышению их уверенности в собственных силах. Опыт организации психотерапевтической работы позволяет нам утверждать, что наиболее результативными в работе с рафтингистами оказались техники когнитивно-бихевиорального подхода в психотерапии, методы гештальт-терапии и NLP-техники. Эти техники позволяют локализовать страх участия в соревновании, например, после травмы, полученной во время сплава и длительного периода восстановления [1].

Примером используемых нами техник в рамках когнитивно-бихевиорального подхода, являются техники «Проверка вероятности», «Использование воображения» [3].

Применение техник когнитивно-бихевиорального подхода начинается с разбора поведения спортсмена, посредством которого определяются условия возникновения травмирующего симптома, его развитие. Затем совместно со спортсменом нами анализируются факторы, которые являются триггером для симптома, а также способствуют его развитию. В след за этим, в индивидуальной форме осуществляется терапия с применением когнитивных и поведенческих техник. В практике психологического сопровождения рафтингистов нами используются следующие когнитивные и поведенческие техники [2].

«Проверка вероятности», предполагает оценку вероятности психотравмирующих событий. Например, рассматривают такую мысль: «У меня страх выступления на соревнованиях и из-за того, что Я боюсь аварийной ситуации, травмы и/или ...». Здесь главные вопросы к спортсмену:

- Какова вероятность, что может произойти аварийная ситуация?
- Какова вероятность, что в результате аварийной ситуации Вы будете травмированы?

Далее оценивается вероятность события. Например, спортсмену предлагается нарисовать круг, разделив его на несколько секторов и с каждым положительным аргументом оценки, заштриховывается один из секторов круга. С помощью этого спортсмен наглядно видит снижение вероятности ожидаемой спортсменом аварийной ситуации. Например, вместе со спортсменом психолог оценивает следующие аргументы:

1. Я хорошо подготовился (здесь имеется в виду все виды системной подготовки). Это минус 50 %.
2. Я разучил техники саморегуляции – минус 30 %.
3. Меня поддерживают тренер и вся команда – минус 10 %.

Заштриховав сектора на круге, спортсмен видит, что шанс неудачного выступления невелик 90 % против 10 %.

Следующая техника, применяемая нами «Использование воображения». Часто спортсмены испытывают страх и их преследуют «навязчивые образы». Каждый страх спортсмена связан с конкретной картинкой, которая запускает негативную эмоцию. Спортсмену предлагается использовать модифицирующее воображение. Сначала спортсмен меняет образ от вызывающего страх к нейтральному, а затем к позитивному. Эта техника позволяет постепенно изменить негативный образ ситуации на благоприятный.

В работе со спортсменами-рафтингистами эффективными оказались техники гештальт-терапии. Например, техника «Препятствие» [4]. Трансовая техника «Препятствие» применяется в том случае, когда спортсмен осознает, что он не может самостоятельно преодолеть страх. Появившийся страх приводит к тому, что спортсмен становится менее активным, не решается рисковать во время сплава. Эта техника помогает спортсмену настроиться на встречу с препятствиями и находит в себе ресурсы для их преодоления.

Спортсмен должен в воображении проиграть ситуацию сплава по горной реке во всех подробностях. В этот момент, спортсмен оказывается в ситуации, являющейся для него психотравмирующей. Спортсмен видит себя как бы со стороны. Он должен рационально оценить ситуацию и найти способ преодоления препятствий на реке. Преодолев препятствия (речные пороги) в своем воображении, спортсмен может обнаружить в себе то, что может быть подсказкой в его проблемной ситуации. Спортсмен должен прочувствовать и запомнить тот способ преодоления препятствия, который он увидел, это позволит ему действовать в соответствии с увиденным алгоритмом.

В рамках НЛП-направления психотерапии в работе со спортсменами-рафтингистами оказались результативными техники «Якорение» и «Диссоциация».

Техника «Якорение» позволяет выработать у спортсмена «якорь». Якорь – это метка в сознании, вызывающая у него конкретные состояния. Если спортсмен обращается с проблемой, которая выражается в том, что он испытывает страх участия в сплаве, психолог предлагает ему представить ситуацию сплава от начала и до конца подробно. По окончании просмотра ситуации, спортсмен подает сигнал, кивая головой. Затем ставится якорь - сильно надавливаем на точку между средним и безымянным пальцем на правой руке спортсмена. Далее спортсмену предлагаем представить себе ситуацию, но уже с положительным для него концом, и, также ставим якорь, но уже на левой руке спортсмена. В завершении этого упражнения спортсмен возвращается к просмотру ситуации сплава, но только якорь теперь ставится на двух руках с одинаковой силой.

Если спортсмен справляется с этой техникой, то в работе с той же проблемой можно использовать технику «Диссоциация». Данная техника позволяет спортсмену увидеть себя в психотравмирующей ситуации со стороны. Просмотрев ее от начала до конца как фильм, спортсмен может посмотреть ее в черно-белом варианте, в ускоренной и замедленной версии, в сопровождении веселой музыки и т.д. То есть, довести психотравмирующую ситуацию до абсурда, что может вызвать у него веселье. Данная техника, позволяет увеличить репертуар возможных реакций спортсмена на сложные ситуации. При столкновении с похожими ситуациями они не будут вызывать у него страх.

Итак, в статье представлен опыт организации психотерапевтической работы, который позволяет нам проиллюстрировать применение психотехник по отношению к решению проблемы страха у рафтингистов. Предложенный нами к рассмотрению опыт применения психотехник в психологическом сопровождении рафтингистов, на наш взгляд, будет интересен специалистам, тренерам, самим рафтингистам, спортсменам, которые занимаются различными экстремальными видами спорта. Этот опыт позволит им расширить перечень форм и методов, применяемых в тренировочном и соревновательном процессе.

#### Список литературы:

1. Багадирова, С.К. Организация психологического сопровождения деятельности спортсменов / С.К. Багадирова // Достижения вузовской науки: материалы V Междунар. науч.-практ. конф., 6 сентября, 2013 г., г. Новосибирск. - Новосибирск: [б. и.], 2013. - № 5. - С. 74-78.
2. Багадирова, С.К. Опыт применения психотехник в индивидуальной работе психолога со спортсменами по решению конкретных психологических проблем/ С.К. Багадирова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2016. – № 2 (132). - С. 215-221.
3. Когнитивно-бихевиоральный подход в психотерапии и консультировании: хрестоматия / сост. Т.В. Власова. - Владивосток: Гос. изд-во Морского гос. ун-та, 2002. - 110 с.
4. Перлз, Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии / Ф. Перлз. - М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2007. - 224 с.
5. Техника посадки в спортивном рафтинге / П. В. Фешин, И. К. Гунажоков, Р. А. Ахтаов, М. Х. Коджешау // Вестник спортивной науки. – 2024. – № 1. – С. 21-24. – EDN ABVLOZ.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ

**Е.И. Берилова**

SPIN-код: 9779-4177

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

*Аннотация. Статья посвящена исследованию особенностей самооэффективности у спортсменов. В исследовании участвовали 40 спортсменов-футболистов различной квалификации. В результате исследования было установлено, что футболисты на среднем уровне оценивают свою самооэффективность и профессиональную востребованность. А чем выше оценка футболистами (кандидаты в мастера спорта) профессиональной востребованности, тем в большей мере они оценивают свою самооэффективность в сфере общения.*

*Ключевые слова: спортсмены, самооэффективность, личностные ресурсы, профессиональная востребованность*

Спорт – это вид деятельности человека, который всегда сопряжен с большими физическими и эмоциональными перегрузками. Способность успешно их преодолевать связана не только с тактическим и техническим мастерством атлетов, но и с их личностными ресурсами [2, 3, 4]. Уровень конкурентоспособности спортсменов и реализация ими своего потенциала определяется их самооэффективностью [1]. От оценки атлетами самооэффективности в своей профессиональной деятельности, во-многом, зависит результативность их тренировочной и соревновательной деятельности, что определило актуальность нашего исследования.

Цель исследования – установить психологические предпосылки самооэффективности у спортсменов-футболистов.

В исследовании участвовали 40 спортсменов мужского пола в возрасте от 17 до 38 лет, занимающихся футболом.

Для исследования применялись методики: методика определения уровня самооэффективности, разработанная Дж. Маддуксом, и М. Шеером (в модификации Л. Бояринцевой), Шкала Самооэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема и опросник профессиональной востребованности личности Е. В. Харитоновой.

В исследовании были установлены особенности самооэффективности спортсменов-футболистов, а также их профессиональная востребованность.

Значение показателя «Самооэффективность» имеет средний диапазон выраженности у спортсменов, что говорит о том, что они положительно оценивают свою организованность, которая им нужна для того, чтобы достичь своей цели, для этого они могут обращаться за социальной поддержкой. Значение шкалы «Самооэффективность в сфере предметной деятельности» у атлетов выражена на среднем уровне, что говорит об их положительной оценке своего потенциала в спортивной деятельности. При этом значение шкалы

«Самозффективность в сфере межличностного общения» находится в области низких значений. Это говорит о том, что у них присутствуют трудности в сфере взаимодействия с другими людьми.

Проанализируем значение отдельных показателей профессиональной востребованности у спортсменов (рисунок 1).

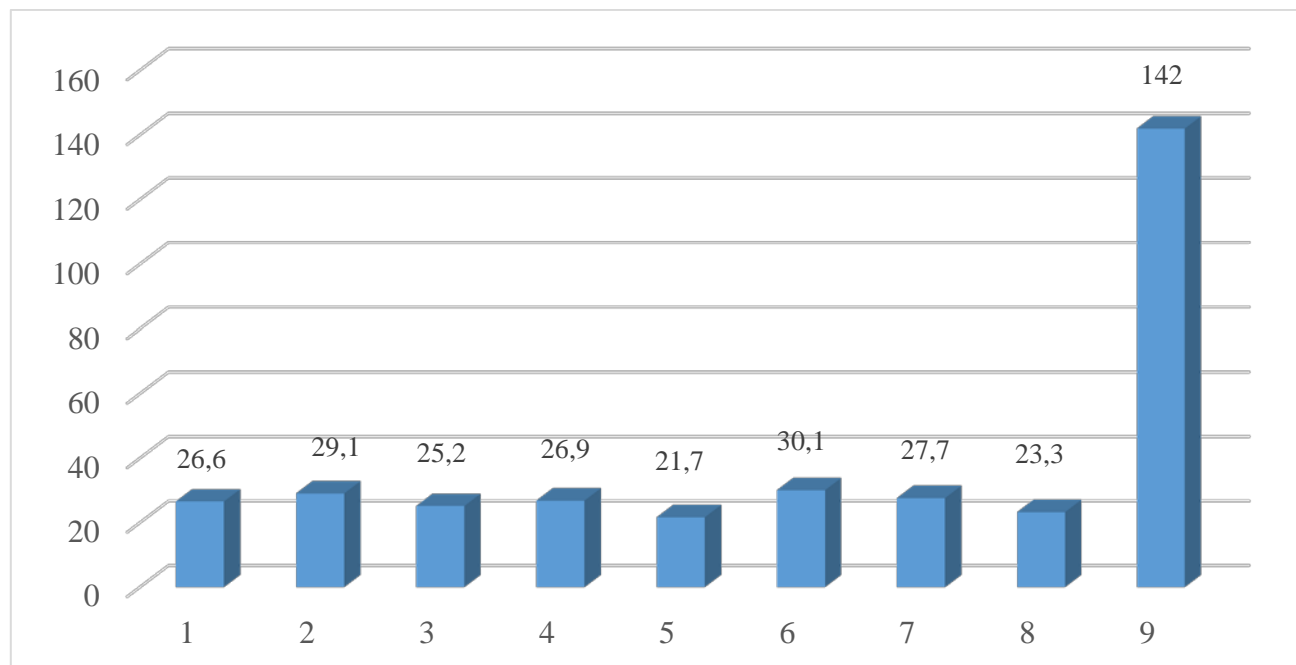


Рисунок 1 – Средние значения показателей профессиональной востребованности у спортсменов (n=40)

Примечание. 1. Удовлетворенность реализацией профессионального потенциала; 2. Принадлежность к профессиональному сообществу; 3. Переживание профессиональной востребованности; 4. Профессиональная компетентность; 5. Профессиональный авторитет; 6. Оценка результатов профессиональной деятельности; 7. Отношение других; 8. Самоотношение; 9. Общий уровень профессиональной востребованности личности

Спортсмены, в целом, удовлетворены тем, как они реализуют себя в профессиональной деятельности. Они имеют положительное эмоциональное отношение к себе как к профессионалам, и к ценностям в своей профессиональной деятельности. Для спортсменов характерна положительная оценка результатов своей деятельности, признание своей ценности как профессионалов для других людей. Они, в целом, не испытывают сомнений по поводу своей профессиональной компетентности. У них достаточно профессиональных знаний для осуществления профессиональной деятельности. Футболисты считают, что они обладают авторитетом среди других спортсменов, а также, что их ценит руководство и социальное окружение. Спортсмены достаточно высоко оценивают уровень своей профессиональной востребованности.

Затем было проведено корреляционное исследование. В общей выборке и в группе мастеров спорта не были обнаружены достоверные взаимосвязи между

показателями самооффективности и профессиональной востребованности. А в группе кандидатов в мастера спорта были выявлены корреляционные взаимосвязи между шкалой «Самооффективность в межличностном общении» и показателями профессиональной востребованности.



Рисунок 2 – Корреляционные взаимосвязи между показателями самооффективности и компонентами профессиональной востребованности у футболистов в группе кандидатов в мастера спорта

Было определено, что чем в большей мере футболисты оценивают свою самооффективность в общении, тем выше они оценивают свою профессиональную востребованность. Это может быть связано с тем, что футболисты считают, что можно достичь своих профессиональных связей не за счет мастерства, а за счет установления социальных контактов.

В результате исследования, таким образом, мы получили данные, которые говорят об уверенности футболистов в сфере своей профессиональной деятельности, в которой они себя оценивают как компетентных специалистов. При этом кандидаты в мастера спорта считают, что их профессиональная востребованность может быть выше за счет налаживания социальных связей. Это, возможно, можно объяснить тем, что они не стремятся к достижению профессиональной компетентности и получению опыта за счет большей включенности в тренировочную и соревновательную деятельность, а надеются добиться этого за счет взаимодействия со значимыми в данной сфере специалистами, что, конечно не способствует росту их профессионального мастерства.

#### Список литературы:

1. Бондаренко, А. С. Предпосылки формирования самоэффективности у баскетболистов / А. С. Бондаренко, А. А. Дубовова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2021. – № 11. – С. 14-16.
2. Босенко, Ю. М. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена / Ю. М. Босенко, А. С. Распопова, Е. И. Берилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7(185). – С. 470-472.
3. Босенко Ю.М., Берилова Е.И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 2. С. 106–110.
4. Распопова, А. С. Психологические предпосылки устойчивости к стрессу спортсменов высокой квалификации / А. С. Распопова, Ю. М. Босенко // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXV Международного научного конгресса: в 2 ч., Минск, 15–17 октября 2020 года. – Минск: Белорусский государственный университет культуры и искусств, 2020. – С. 489-493.

## ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕМЛЕНИЯ К УСПЕХУ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

**М.М. Бобырева**

SPIN-код: 7752-4399

**Е.В. Дема**

**Р.Б. Канапина**

НАО «Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова»,  
г. Актобе, Казахстан

Аннотация. Согласно многочисленным исследованиям отечественных ученых, среди студенческой молодежи Казахстана наблюдается недостаточная физическая активность, что может говорить о низком стремлении к достижению целей. Авторы в своей статье исследовали потребность в достижении цели у студентов медицинского вуза, занимающихся и не занимающихся спортом. Уровень притязаний студентов, будущих медиков, оказался на среднем уровне. Студенты, занимающиеся спортом, показали более высокий результат.

Ключевые слова: медицинский вуз, студенты-спортсмены, достижение успеха.

Проведя анализ литературы, касающейся факторов, препятствующих стремлению к успеху и достижению целей, мы обнаружили несколько интересных исследований на тему учебного инфантилизма современной молодежи, с результатами которых вполне можно согласиться, т.к. подобные случаи в последнее время все чаще встречаются и в нашей практике.

Приведем определение, предложенное Ласкиным А. А. (2012): «Учебный инфантилизм рассматривается и как деструктивная самореализация личности студента, которая проявляется в отсутствии профессионального развития; в формировании системы негативных мотивационных ориентаций по отношению к личностному развитию; в отсутствии творческого отношения к сложным жизненным ситуациям; учебной и социальной пассивности; неприятию помощи и поддержки со стороны педагогов; равнодушию к собственной успеваемости и в неспособности применить полученные знания на практике; отрицательное отношение к сокурсникам».

В современных условиях инфантилизм все чаще проявляется в более старших возрастных группах, захватывая студенчество. Молодые люди проявляют нарциссизм, уверены в собственной неповторимости и исключительности, ориентированы на быстрый результат с минимальным вложением усилий и с легкостью отказываются от дел, которые по их мнению слишком сложные, не берут на себя ответственность, с величайшим удовлетворением критикуют тех, кто не пасует перед трудностями. В исследовании Булановой Э.В. (2021) приведены особенности современных студентов с четкой характеристикой и последствиями инфантильного поведения [1].

В исследовании Демиденко А.С.(2020) говорится об инфантильных ожиданиях студентов, убежденных в том, что им все и все должны, а они в свою очередь не обязаны прилагать усилий для достижения успеха [2]. Инфантильные студенты имеют завышенную самооценку и пониженную самоэффективность, отказываются планировать будущее, в своей деятельности ориентированы на неудачу, многие демонстрируют зависимое поведение, отмечает в своей работе Дутова С.А. (2021) [3].

Обратимся к трудам ученых, которые исследовали проявления инфантилизма у студентов медицинских вузов. Для становления личности полноценного специалиста необходимы следующие качества: способность и высокая мотивация к самосовершенствованию, дисциплина, стрессоустойчивость, умение самоорганизовать свою жизнь, не ожидая указок, хорошие навыки установления комфортных взаимоотношений в коллективе, умение критически мыслить, плюс профессиональные знания, умения и навыки. Инфантильные студенты предпочитают подчиненную роль в коллективе (группе), где за них будут приниматься правильные решения, выполняться большая часть работы, зато, по сути чужие славу и успех они будут примерять на себя в полной мере [4]. Такие молодые люди не планируют свое будущее, живут исключительно сегодняшним днем, не понимают, что им в профессиональной деятельности придется принимать решения, касающиеся здоровья и жизни пациента [5]. Они не хотят прилагать усилий, чтобы иметь хорошие знания и навыки, необходимые для будущей профессии надеясь на везение и влиятельного родственника, который все решит. В таких вузах как медицинский и педагогический наличие подобных явлений опасно и неправильно.

Слесаренко Л.А. (2020) заинтересовался последствиями учебного инфантилизма, проявленного во время обучения в медицинском вузе, изучив особенности эмоционального интеллекта и поведения у врачей-ординаторов. Исследователь пришел к неутешительным выводам. Большая часть респондентов оказалась склонна к избегающим и отрицающим моделям поведения и к инфантилизму. У многих проявляются сложности с работой в команде, в принятии чужих эмоций, отсутствует эмпатия, необходимая для профессии, а также проявляется агрессия в проблемной ситуации. Это все негативно влияет на дальнейшую профессиональную деятельность [6].

В исследовании, проведенном в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма, упоминается, что у студентов, занимающихся спортом, уровень перфекционизма и стремления к успеху выше, чем у студентов не занимающихся спортом [7]

Мы поставили цель – определить потребность в достижении успеха у студентов 1 и 2 курсов Западно-Казахстанского медицинского университета имени Марата Оспанова. В исследовании приняли участие студенты первого и второго курсов, обучающихся по программам «Медицина», «Педиатрия» и «Стоматология», которые вошли в две группы: экспериментальную - (студенты 1, 2 курса, занимающиеся в спортивных секциях: черлидеры, лыжники, волейболисты – 68 человек) и контрольную группу (студенты, обучающиеся на

1, 2 курсах и занимающиеся физической культурой по расписанию – 79 человек). Процент девушек и юношей примерно одинаков. Участники исследования дали ответы на тест по методике Ю.М.Орлова (1987) «Потребность в достижении цели», содержащий 23 вопроса и показывающий уровень потребности личности в достижении цели и успеха. Тестирование состоялось во втором семестре в начале апреля. Статистическую обработку результатов проводили с помощью t-критерия Стьюдента.

Таблица 1. Результаты тестирования студентов ЗКМУ имени М.Оспанова по методике Ю.М.Орлова

Участники эксперимента	Кол-во участников	Потребность успеха, баллы $\bar{x} \pm \sigma$	P
Экспериментальная группа	68	15,01±3,06	0,001
Контрольная группа	79	12,32±4,86	

Приведем интерпретацию и расшифровку методики:

- 0–6 баллов – низкая потребность в достижениях;
- 7–9 баллов – пониженная потребность;
- 10–15 баллов – средняя потребность;
- 16–18 баллов – повышенная потребность;
- 19–23 баллов – высокая потребность.

Результаты в обеих группах находятся в пределах 10–15 баллов, т.е. на среднем уровне. Контрольная группа показала баллы ниже, чем экспериментальная. Выявлено различие между исследуемыми группами –  $P \geq 0,001$ .

В группе студентов-спортсменов потребность успеха оказалась выше. Нельзя говорить и о том, что студенты, не занимающиеся спортом совсем не стремятся к успеху. По таблице результатов к методике Ю.М. Орловой результат 12,32 балла соответствует средней потребности в достижениях. Рассматривая личные результаты тестирования, мы обнаружили в контрольной группе 7 человек с пониженной потребностью в достижениях (7-9 баллов) и 2 с низкой потребностью (6 баллов). Вместе с тем есть 6 человек с повышенной потребностью в достижениях (16-18 баллов). Основная масса имеет результат от 10 до 14 баллов.

Результат студентов-спортсменов находится на верхней границе средних значений. Если обратиться к личным результатам, то в экспериментальной группе оказался 1 человек с пониженной потребностью в достижениях (9 баллов) и 2 человека с повышенной (от 16 до 23 баллов). Остальные показали средний результат в пределах от 12 до 15 баллов.

**Выводы.** Таким образом, выявлено, что студенты, занимающиеся в спортивных секциях университета, имеют более высокие баллы в потребности достижения успеха, чем остальные студенты 15,01 против 12,32. Надо отметить, что в спортивных секциях занимаются не профессиональные спортсмены. Большинство ранее не участвовали в спортивных соревнованиях выше уровня школьных. Некоторые из этих студентов были

приняты в секцию из-за отличной физической подготовленности и способностей к освоению вида спорта на любительском уровне. Можно предположить, что у спортсменов более высокого уровня стремление к достижению успеха было бы немного выше.

Студенты-спортсмены более мотивированы к достижениям в учебе, в том числе и в тренировочном процессе, планированию целей и достижению успеха. Вероятно, этому способствуют спортивные тренировки и участие в соревнованиях как в командных, так и в индивидуальных видах спорта.

Средний уровень, показанный нашими студентами, может говорить еще и о том, что на 1 и 2 курсах еще нет основных клинических дисциплин в программе обучения. Возможно, у студентов старших курсов уровень потребности к достижению цели и успеха повышается и это тема для дальнейших исследований.

#### Список литературы:

1. Буланова, Э. В. Психолого-педагогические особенности студентов-медиков нового поколения / Э. В. Буланова, Э. А. Лебедева // Тверской медицинский журнал. – 2021. – № 3. – С. 18-26.

2. Демиденко А.С. Социальная инфантильность городской молодежи: сферы проявления // Caucasian Science Bridge. 2020. Том 3. №3 (9). С. 62-70.

3. Дутова, С. А. Мотивационно-смысловая сфера личности у склонных к зависимости студентов / С. А. Дутова // Компаративный анализ зарубежных и отечественных исследований цифровой образовательной среды в контексте сохранения здоровья участников образовательного процесса : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 мая 2021 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2021. – С. 53-61.

4. Васюхневич И. А., Баталова Е. В. "Психолого-педагогические условия коррекции учебного инфантилизма у студентов медицинского вуза" Проблемы современного педагогического образования, № 77-2, 2022, С. 71-73.

5. Коричкина Л. Н. Социальный и коммуникационный аспект неуспеваемости студентов в медицинском вузе / Л. Н. Коричкина, О. Б. Поселюгина, О. Ю. Зенина, А. Г. Кононова // Медицинский дискурс: теория и практика : сборник научных трудов по материалам XI международной научно-практической и образовательной конференции, Тверь, 07 апреля 2023 года. – Тверь: Тверская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2023. – С. 49-53.

6. Слесаренко Л. А. Исследование эмоционально-волевых ресурсов врачей-ординаторов, влияющих на степень адаптационного потенциала к профессиональной деятельности // Ярославский педагогический вестник. 2020. № 6 (117). С. 122-126. DOI 10.20323/1813-145X-2020-6-117-122-126

7. Распопова А. С. Уровень перфекционистских установок у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом / А. С. Распопова // Материалы юбилейной научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2009. – С. 94-95.



## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С АМОРТИЗАТОРАМИ В ПРОЦЕССЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

**Т.В. Бойко**

SPIN-код: 8203-9788

**У.Р. Хабиева**

**Н.И. Дворкина**

SPIN-код: 1546-5386

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

*Аннотация. В статье представлена специфика эффективности использования упражнений с амортизаторами на физическое состояние юношей старших классов. Систематические занятия школьников приводят не только к значительному повышению показателей силовой и общей выносливости, но и улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.*

*Ключевые слова: силовая подготовленность, старший школьный возраст, юноши, упражнения с амортизаторами.*

Построение красивой фигуры, как для юношей, так и для девушек - самый актуальный вопрос в молодом возрасте. Но для достижения этой цели, как показывают большинство исследований необходимо выполнять некий свод правил, таких как систематические занятия физическими упражнениями и соблюдение правильного, здорового питания, ведение здорового образа жизни [1, 4, 5]. Для получения высокого результата от занятий силовыми упражнениями периодичность тренировок должна быть не менее трех раз в неделю, постепенно увеличивая нагрузку для более выраженного эффекта наращивания мышечной массы и физической подготовленности. А так как наращивание мышц - процесс трудоемкий, при котором используются различные силовые средства, как с собственным весом, так и с отягощением, очень важно уметь правильно осуществить их выбор. Причем, как показывают наши наблюдения на начальном этапе силовой подготовки, ведущее место принадлежит использованию различных видов амортизаторов (петли, ленты, фитнес-резинки, эспандеры, тросы) [2, 3, 6]. Рациональное использование различных видов резиновых амортизаторов помогает избегать травматизма, благодаря специфичности их воздействий на занимающихся.

В связи с этим целью нашего исследования стало обоснование эффективности использования упражнений с амортизаторами в процессе силовой подготовки школьников старших классов.

В педагогическом эксперименте, который проходил на базе МБОУ СОШ № 15 ст. Переясловской Краснодарского края в период с 1 сентября по 30 декабря 2023 года. В исследовании принимали участие юноши 9 и 10 классов в количестве 16 человек, посещающих секционные занятия, проводимые 2 раза в неделю по 40–50 минут. Экспериментальные занятия заключались в

использовании методики развития физических качеств на основе применения различных видов амортизаторов.

В содержание экспериментальных занятий входили следующие упражнения:

1. Подтягивания с амортизатором;
2. Мертвая тяга с амортизатором;
3. Приседания и жим вверх;
4. Выпрямление одной ноги;
5. Обратные скручивания;
6. Сгибание рук и разводка в стороны.

Контрольная группа в равном количестве занималась по системе Пилатес.

Для оценки эффективности экспериментальных занятий юношей старших классов были отобраны следующие педагогические контрольные тесты и функциональные пробы:

1. Удержание ног под углом  $90^\circ$  на ш/стенке;
2. Приседания, за 30 сек;
3. Бег на 2 км;
4. Проба Штанге;
5. Проба Генча;
6. Проба Руффье.

Результаты исследования. Исходное тестирование показателей физической и функциональной подготовленности школьников обеих групп было недостоверным, то говорит об их однородности. На диаграмме 1 представлена сравнительная динамика итоговых показателей физической подготовленности юношей старшего школьного возраста экспериментальной и контрольной групп, в процессе их четырехмесячных тренировочных занятий.

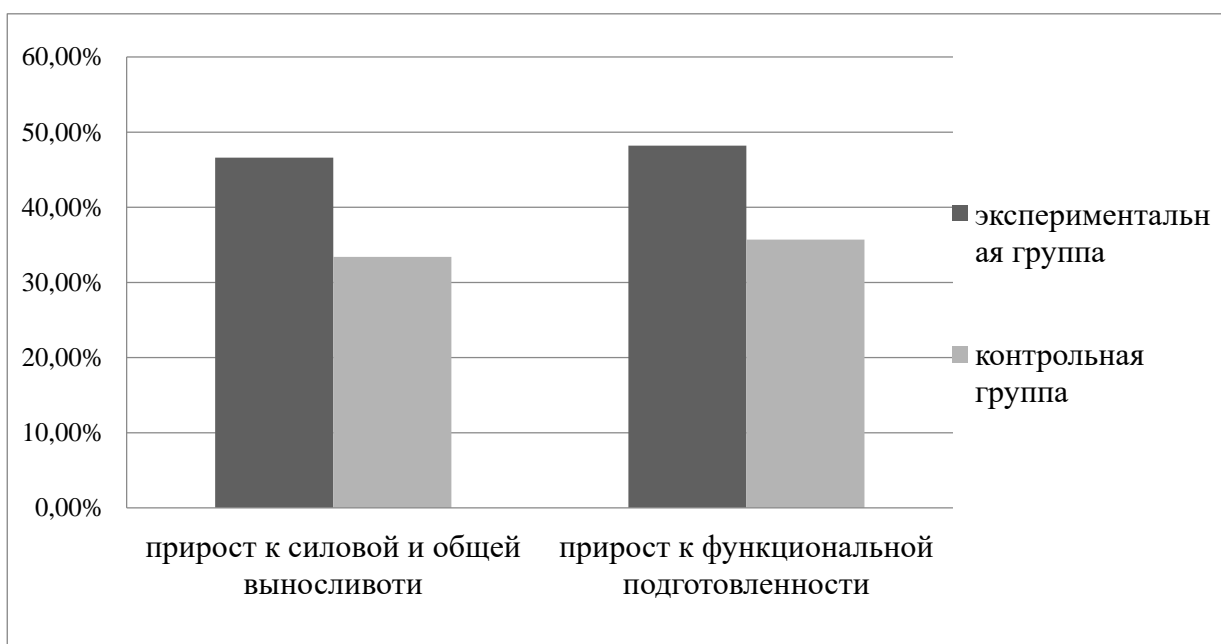


Диаграмма 1 – Динамика прироста физической и функциональной подготовленности школьников старших классов

На данной диаграмме видно, что школьники экспериментальной группы занимающиеся с использованием различных амортизаторов, за четыре месяца тренировок сумели достигнуть более высокой степени прироста исходных результатов в силовой и общей выносливости (46 %), по сравнению с контрольной группой (35 %), занимающихся по системе Пилатес. Анализ показателей функциональной подготовленности также дал более выраженные результаты (48 %) у юношей экспериментальной группы, по сравнению с юношами из контрольной (36 %).

Таким образом, можно сделать вывод, что для решения задачи повышения показателей силовой и общей выносливости использование различных амортизаторов в тренировочном процессе юношей наиболее эффективно, если эти упражнения выполняются аэробном режиме, с включением в работу различных групп мышц, по сравнению с упражнениями из Пилатеса.

#### Список литературы:

1. Баландин, В. А. Базовая физическая подготовка человека в онтогенезе : (Научно-теоретические, методические, спортивные и возрастные аспекты) / В. А. Баландин, О. Ю. Давыдов, Л. С. Дворкин. Том 2. – Краснодар : Неоглори, 2011. – 596 с.

2. Богданова, Н. Л. Методические особенности применения резиновых амортизаторов для развития физических качеств / Н. Л. Богданова, П. В. Воюш // Общественные и гуманитарные науки : Материалы 86-й научно-технической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 31 января – 12 2022 года / Отв. за издание И.В. Войтов. – Минск: Белорусский государственный технологический университет, 2022. – С. 345-348.

3. Голубева, Г. Н. Анализ фитнес-трендов в России и мире / Г. Н. Голубева, Н. И. Дворкина, Т. А. Кравчук // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 3(45). – С. 15-19.

4. Голубев, А. И. Силовые тренировки с отягощениями в системе элективных курсов по предмету физическая культура в вузе / А. И. Голубев, Г. Н. Голубева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6(196). – С. 89-92. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p89-92.

5. Дворкин, Л. С. Спортивно-ориентированная физическая подготовка детей и подростков / Л. С. Дворкин. – Краснодар: Общество с ограниченной ответственностью "Экоинвестком", 2018. – 458 с.

6. Дворкин, Л. С. Методика силовой подготовки школьников 13-15 лет с учетом их соматической зрелости / Л. С. Дворкин, А. А. Хабаров, С. Ф. Евтушенко // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 34-35.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ МОТИВОВ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ У СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНОГО И ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВИДОВ СПОРТА

А.С. Бондаренко

SPIN-код: 8695-5969

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

*Аннотация. В данной статье представлен анализ результатов исследования мотивации у спортсменов командного (баскетбол) и индивидуального (бокс) видов спорта. Было выявлено, что боксеры хвалятся своими показателями по таким типам мотивации, как компетентность, новые впечатления и идентификация, а баскетболисты – интроекция, внешняя мотивация.*

*Ключевые слова: мотив, мотивация, баскетбол, бокс, внешняя мотивация, внутренняя мотивация.*

Мотивы являются основой поведения спортсменов и играют важную роль в преодолении разочарований, возникающих на пути к достижению результатов. Успех в спорте тесно связан с мотивацией достижения, которую можно охарактеризовать как стремление к победе и избегание поражения [2].

Мотивация спортсменов формируется под воздействием психофизиологических факторов, личной воли и амбиций. Каждый из этих компонентов играет важную роль и способствует успеху в спорте [5].

В ходе исследования была проведена диагностика спортсменов, занимающихся командным (баскетбол) и индивидуальным (бокс) видами спорта, с использованием методики «Почему я занимаюсь спортом» Э. Деси и Р. Райана.

Анализ собранных данных показал наличие статистически значимых различий в уровнях внутренней мотивации, таких как компетентность и новые впечатления, а также во внешней мотивации, включая идентификацию, интроекцию и амотивацию, среди спортсменов, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта. В то же время, достоверных различий в показателях внешней мотивации, связанной с получением знаний, не обнаружено.

Таким образом, боксеры показывают более высокие показатели по таким видам мотивации, как стремление к компетентности, желание получить новые впечатления и идентификация, тогда как у баскетболистов преобладают интроекция и внешняя мотивация. Полученные данные позволяют заключить, что боксеры в большей степени ориентированы на достижение мастерства в своем виде спорта. Это можно объяснить тем, что в командных видах спорта спортсмен имеет возможность полагаться на способности других участников,

тогда как в индивидуальных видах вся ответственность за результат лежит исключительно на нем.

Для боксеров также характерна потребность в новых впечатлениях. Отсутствие такой потребности может привести к застою в развитии личности и последующему упадку. Постоянное получение новых впечатлений является необходимым условием для развития креативности и критического мышления, что особенно важно для спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта [1].

Кроме того, было установлено, что боксеры начали заниматься боксом под влиянием внешних обстоятельств, но со временем они осознали преимущества этого занятия и обнаружили в нем значимость для себя. Это можно объяснить тем, что бокс относится к числу наиболее энергозатратных видов спорта.

Баскетболисты, в отличие от боксеров, испытывают влияние внешних факторов, которые воспринимаются как давление, но чаще всего связаны с внутренней регуляцией. Спортсмены командных видов спорта, таких как баскетбол, опасаются негативной оценки со стороны партнеров по команде, боятся подвести их и стать причиной поражения [3].

Если спортсмен всецело верит в свой потенциал, силы и способность справиться с трудными задачами, его вовлеченность в деятельность достигает наиболее высокого уровня. Он поглощен рабочим процессом, способен поддерживать соответствующий уровень прилагаемых усилий даже при столкновении со сложностями. Понимание своей мотивации, а также умение ее управлять - это необходимые условия для достижения спортивных вершин [4].

#### Список литературы:

1. Бережная, Н. В. Особенности взаимосвязи самооффективности и экзистенциальной мотивации спортсменов-боксеров / Н. В. Бережная // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 49-50.
2. Гордеева, Т. О. Психология мотивации достижения: теории, факты, методики / Т.О. Гордеева. – М.: Смысл-Академия, – 2016. – 334 с.
3. Найдиффер, О.М. Психология соревнующегося спортсмена / О.М. Найдиффер. – М.: ФиС, – 1979. – 507 с.
4. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: ФиС, – 1984. – 104 с.
5. Сейтумеров, А. И. О. Особенности мотивации спортсменов командных и индивидуальных видов спорта / А. И. О. Сейтумеров // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 62-20. – С. 47-50.

## ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ ХАРАКТЕРОМ ВОСПРИЯТИЯ СВОЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Ю.М. Босенко

SPIN-код: 8365-7120

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

*Аннотация: в исследовании были проанализированы личностные особенности спортсменов, которые по-разному воспринимают свое физическое развитие. Выявлены корреляции между самооотношением, социально-психологической адаптацией, психологическим благополучием и тем, как спортсмены оценивают уровень своего физического развития. Мужчины и женщины оценивают свое физическое развитие по-разному.*

*Ключевые слова: физическое развитие, самооотношение, благополучие, пол, самооценка.*

Вопросы изучения связи физического и психического развития личности не теряют своей актуальности, и все чаще привлекают внимание ученых. Особенно актуальны эти вопросы в спортивной психологии, так как имеют существенное прикладное значение [6]. В процессе занятий спортом задействовано множество человеческих ресурсов. Физическая активность спортсменов происходит на пределе возможностей, открывая все новые горизонты для будущих достижений [3, 4]. Развитие в спорте в первую очередь подразумевает физическое совершенствование. Эти изменения могут по-разному проявляться у спортсменов разного пола и оказывать разное воздействие на их мотивацию, желание участвовать в соревнованиях и общее психологическое благополучие [1, 5]. Гендерные исследования в области спорта, несмотря на достаточную изученность [2], сохраняют свою актуальность в практическом плане, поскольку необходимо принимать во внимание психологические особенности процесса спортивного совершенствования у лиц разного пола.

На основании анализа публикаций по данной тематике [2], в качестве значимых параметров личности спортсменов представлены такие, как самооценка, восприятие собственного физического развития, успешность социально-психологической адаптации и уровень субъективного благополучия.

В исследовании, проведенном на базе КГУФКСТ (г. Краснодар) приняли участие 113 спортсменов, занимающихся боевыми искусствами.

Самооценка физического развития в целом выше среднего уровня у спортсменов обоего пола. В сравнении с юношами, девушки демонстрируют более низкие результаты самооценки собственного физического развития. Молодые люди склонны считать, что они физически развиты лучше, и это для них более характерно, чем для девушек. Самооценка юношей в этой области является более ясной и определенной. Между юношами и девушками есть значимые различия во всех аспектах физического развития.

Самоотношение юношей более конструктивно. Им реже приходится сталкиваться с самобичеванием и внутренними противоречиями. Причиной их благополучия по сравнению с девушками могут быть гендерные ожидания и нормы социума. Различия подтверждены статистически.

У спортсменок женского пола выявлены такие аспекты субъективного благополучия, которые связаны с трудностями, которые приносят эмоциональным переживаниям, пессимистическим восприятием, пониженным настроением. Таким образом, спортсмены мужского пола обладают конструктивным сочетанием удовлетворенности жизнью, уверенности в себе, активности и успешности в отношениях, лучше совладают с трудностями, сохраняют самообладание.

Спортсмены-мужчины показывают значительно более высокий уровень социально-психологической адаптации, за исключением эскапизма, который остается на низком уровне. У спортсменов наблюдается более высокое самопринятие и принятие других людей.

Результаты исследования демонстрируют сложность восприятия гендерной идентичности женщинами, занимающимися боевыми искусствами. Эти виды спорта способствуют развитию черт характера и моделей поведения, которые в обществе считаются мужскими. Вследствие этого, потребность в проявлении мужских качеств является источником противоречий у девушек. Это детерминирует наличие выявленных нами статистически значимых различий. У мужчин выше благополучие, самооценка и они лучше адаптированы.

Рассмотрим корреляции в группах спортсменов разного пола. Юноши-спортсмены внимательны к здоровью. Этот параметр имеет ряд корреляционных связей с самооценкой и некоторыми физическими качествами. Связи физического самовосприятия и самооценки внешнего вида различны в группах спортсменов разного пола. У девушек внешний вид тесно связан с общим самовосприятием. Большинство характеристик физического развития отрицательно коррелируют с внутренней конфликтностью. Юноши, в отличие от девушек, склонны считать, что внешность играет меньшую роль в их самооценке.

У девушек уверенность имеет связи с другими параметрами, такими как спортивные способности, восприятие физического «Я», внешности, гибкости и силовых качеств. У мужчин этот параметр имеет связи с уверенностью в себе, значимостью себя как личности и отсутствием внутренних противоречий.

Компоненты самооценки девушек связаны с физическими качествами, которые влияют на то, как они воспринимают свой внешний вид. У юношей же самооценка физическими качествами, важными для спортивных достижений. У девушек самооценка может быть неадекватно завышенной. Они могут воспринимать свой физический облик не так избирательно, как юноши.

Изучение личностных характеристик спортсменов обоего пола с различным восприятием собственного физического состояния может способствовать разработке действенных методик и подходов к процессу физического воспитания и тренировок. Такой подход не только оптимизирует

физическую подготовку, формирует позитивное отношение к улучшению спортивных результатов и повышает самооценку.

Список литературы:

1. Берилова, Е.И. Особенности самоотношения у подростков, занимающихся оздоровительным плаванием / Е.И. Берилова // Инновационная спортивная наука - платформа будущего: Сборник научных статей научно-практической конференции аспирантов, докторантов и исследователей, Минск, 20 апреля 2023 года. – Минск: Белорусский государственный университет физической культуры, 2023. – С. 34-36.

2. Дамадаева, А.С. Гендерные исследования в спортивной психологии / А.С. Дамадаева // Психологический журнал. – 2012. – Т. 33. - № 1. – С. 40-49.

3. Мажай, Т.С. Особенности проявления эмоционального интеллекта, соревновательной надежности и копинг-стратегий у студентов, занимающихся спортом / Т.С. Мажай, В.О. Пирожкова // Итоги научно-исследовательской деятельности 2015 г.: изобретения, методики, инновации : Сборник материалов VI международной научно-практической конференции, Москва, 30 ноября 2015 года / Научный центр «Олимп». – Москва: Научный центр «Олимп», 2015. – С. 324-329.

4. Ольшанская, С.А. Анализ уровня стрессоустойчивости студентов различных специальностей / С.А. Ольшанская, З.Р. Завьялова // Экономика. Право. Печать. Вестник КСЭИ. – 2013. – № 1-2 (57-58). – С. 124-128.

5. Перминова, А.Р. Психологические особенности самоотношения подростков, занимающихся спортом / А.Р. Перминова, Е.И. Берилова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы Второй междунар. науч.-практ. конф. - Донецк, 2021. - С. 15-17.

6. Харитонова, И. В. Особенности взаимосвязи самооценки физического развития, социально-психологической адаптации, самоотношения и субъективного благополучия спортсменов подросткового возраста / И.В. Харитонова, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. Т. 25, № 4. С. 240-244.



## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ МЕНЕДЖМЕНТ»**

**Е.П. Гетман**

SPIN- код: 3485-5650

**Е.А. Аверина**

**Я.Б. Хомельянская**

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

*Аннотация. В статье рассматриваются педагогические проблемы и перспективы их разрешения в контексте преподавания дисциплины «Экологический менеджмент». В статье анализируется педагогический опыт по названной проблематике, приводятся примеры тематических направлений занятий, способствующих привлечению обучающихся к более глубокому их осмыслению. Также исследуется значение экологического менеджмента как учебной дисциплины в отраслевых и других направлениях вузовской подготовки, предлагаются актуальные подходы к преподаванию дисциплины.*

*Ключевые слова: экологический менеджмент, педагогический подход, рабочая программа, дискуссии и кейсы, олимпийские игры.*

Программа подготовки будущих управленцев в сфере спорта или разных сфер национального хозяйства в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма [1] включает совокупность дисциплин экономико – управленческого блока одной из которых является такая дисциплина как «Экологический менеджмент». Так, по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль) «Менеджмент организации» дисциплина Экологический менеджмент относится к вариативным дисциплинам, преподается на 4 курсе, включает 54 часа контактных аудиторных часов и столько же часов отведено на самостоятельное освоение обучающимися. Завершается курс обучения итоговой промежуточной аттестацией в форме зачета. Несмотря на то, что дисциплина идет как вариативная, значимость ее в общей подготовке менеджеров не снижается, а в связи с возрастающей важностью решения экологических проблем в экономике на наш взгляд только усиливается и требует со стороны педагога поиска дополнительных усиливающих ее важность и значимость педагогических подходов.

Включение в перечень при подготовке управленцев, в том числе в спортивной отрасли учебного курса по вопросам экологического управления обусловлено с одной стороны тем, что спорт и физическая культура нуждаясь в экологичном окружении, стремятся при организации своей деятельности не нанести вред, как здоровью человека, так и окружающей среде, а с другой стороны наблюдается рост заинтересованности населения, в особенности молодежи в социально-ответственном потреблении. Имея определенный опыт преподавания данной дисциплин, участие в грантовом проекте и ряд публикаций усилия преподавателей кафедры направлены на развитие педагогических подходов, поиску практических материалов для проведения

занятий по названной дисциплине в формате дискуссий и кейсов [2, 3, 5, 6]. Вовлечение обучающихся в активный учебный поиск также направлено на включение в образовательный процесс комплекса интерактивных заданий, содержания которых меняются и уточняются из года в год в зависимости от экологических процессов и процедур реализуемых в реальной жизни.

Так в одном из заданий студенческая группа разделяется на 3-4 человека. Каждой группе предлагается разработать собственную концепцию организации по привлечению жителей в решение одной из предложенных группе проблем: Энергосбережение; Раздельный сбор бытового мусора; Сохранение биоразнообразия, государственные природные заказники. Результаты работы предлагается представить в виде презентации. Задание по написанию эссе на тему: «Я – ответственный потребитель» или, что я могу сделать для улучшения окружающей меня среды, предполагает развитие знаний и умений, связанных с планируемой с дисциплиной компетенции направленной на развитие у обучающегося «способности находить организационно-управленческие решения и готовностью нести за них ответственность с позиций социальной значимости принимаемых управленческих решений» [1].

Обсуждение по итогам просмотра обучающимися документальных материалов, например, документального фильма «Царь горы» направлено на побуждение обучающихся более ответственно подходить к экологическим вопросам и на бытовом уровне. Кроме того, студенты факультета спортивного менеджмента, педагогики и психологии участвуя в 2024 году во Всероссийском студенческом конкурсе «Наука. Первые шаги» выбрали тему: «Формирование экосреды спортивного вуза».

Отдельной темой в рабочей программе выделено изучение экологических подходов, используемых в олимпийском маркетинге при проведении Олимпийских игр, изучение экологических проектов в области спорта и олимпийского маркетинга. Так, вопросы экологической безопасности все чаще ставятся организаторами игр в ряд наиболее значимых, в том числе из-за долгосрочного эффекта возникающего при проведении Олимпийских.

Расходы на реализацию экологических проектов реализуемых при проведении Олимпиад, как правило, направлены на стремление организаторов к использованию экологически чистых и энергоёмких материалов, оборудования. Часть экологических мероприятий направлена на сохранение флоры и фауны в местах проведения олимпиады. Принятием экологических мер характеризуются Олимпиады, проведенные в Лондоне (2012 г.), Пекине (2008 г.), Афинах (2004 г.), Сиднее (2000 г.).

Что касается Зимних Олимпийских игр Сочи – 2014г, то например, в целях улучшения качества окружающей среды, его сохранения и сбережения был разработан комплексный план с мероприятиями экологического порядка. Реализация экологических мероприятий опиралась на разработанную за несколько лет до реализации соревнований экологическую стратегию «Сочи-2014». Также в основе всех мероприятий для организации «зеленой» зимней Олимпиады лежали комплекс проработанных управленческих программ, таких как Программа мероприятий по экологическому сопровождению подготовки и проведения XXII

Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. изучение которых становится важным для обучающихся с позиций понимания проработки и реализации важных государственных управленческих планов и программ [4]. В то время как Олимпиада – 2024 г, прошедшая во Франции признается экспертным сообществом, как пример того, как под «зеленой повесткой» замаскировали нежелание или отсутствие возможности обеспечить спортсменам достойные условия проживания и проведения состязаний. По словам организаторов, они обещали сделать эти игры самыми экологичными в истории, что, казалось бы, должно было вызвать только положительные эмоции. Однако, как показывает действительность, экология отчасти нанесла вред ряду соревнований, например реализуемых на открытой воде [7].

Таким образом, подбор практических заданий «втягивающий» обучающихся в учебный процесс, поддерживающий их мотивацию к овладению не только теоретическими знаниями, но и побуждающий их использовать полученные знания в практической жизни способствует формированию позиции активный и равнодушный гражданин в области экологии, а привлечение внимания обучающихся через «живые» примеры к экологическим процессам и проектам ведет к формированию у них современного социо-гуманитарного мировоззрения. Завершается изучение дисциплины согласно рабочей программы и учебного графика зачетом по итогам работы студента в течение изучения дисциплины на основе тестирования, в том числе на знание студентами экологической маркировки и правовых и нормативных документов в области экологии. На перспективу предлагается расширить объем курсовых работ или выпускной квалификационной работы обучающихся до четырех глав, где в четвертой главе необходимо провести анализ экологических проблем связанных с исследуемой в работе организацией и предложить проект решения наиболее существенной для организации экологической проблемы.

#### Список литературы:

1. Бич, Ю.Г. Из истории развития спортивно-педагогического вуза ( к 50-летию создания Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма).//Образование и проблемы развития общества. / Ю.Г. Бич, Е.П. Гетман. Университетская книга №1 (10), 2020. – С. 20-25.
2. Воеводина, С.С. Управленческая деятельность в области физической культуры. / С.С. Воеводина, Л.А. Гремина, Е.П. Гетман. - Краснодар, 2021. – 112 с.
3. Гетман, Е.П. Экологический маркетинг и развитие российской спортивной промышленности. / Е.П. Гетман // УІ Столыпинские чтения. Социально-политическая и экологическая безопасность как политический курс стратегического развития современной России – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2017. С.55-60.
4. Захарова, Н. Олимпийский проект в Сочи: экологические аспекты / Н. Захарова [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://arch-sochi.ru/>
5. Мирзоева, Е.В. Педагогика менеджмента в организации / Е.В. Мирзоева, А.В. Ащеулов, О.А. Бирюкова, А.С. Тютюнников. – Краснодар, 2023. – 87 с.
6. Терешина, М.В. Экологическая политика/ М.В. Терешина. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2011. 97 с.
7. «Зеленая повестка» на Олимпиаде-2024: спорные экологические решения на играх во Франции. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://dzen.ru/>

## ТРАКТОВКА АРТИСТИЗМА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

И.Н. Димура

SPIN-код: 7408-3584

А.С. Мельникова

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация.* В статье рассматривается сущность артистизма как компонента исполнительского мастерства гимнасток, характеризующего стиль движений в композиции, их выразительность, музыкальность и разнообразие, выражаемого посредством двигательной и эмоциональной выразительности и способствующего созданию и воплощению главной идеи «истории» упражнения. Обозначены компоненты артистизма как комплексного понятия. Тренеры гимнасток младшего школьного возраста и их родители отмечают значимость артистичности начинающих гимнасток как в повседневной жизни, так и с позиции художественной гимнастики. Однако и те и другие, уделяют артистизму недостаточно внимания, не обладая достаточными средствами для его развития.

*Ключевые слова:* артистизм, выразительность, детско-родительские отношения, художественная гимнастика, детско-юношеский спорт, эстетические виды спорта.

Художественная гимнастика – ациклический, сложнокоординационный вид спорта. В процессе развития этого вида спорта произошло увеличение сложности технических элементов, их многообразия, что сказывается на физической и психологической подготовке юных гимнасток. При этом специфика художественной гимнастики требует от спортсменок развития и совершенствования гибкости, координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности [4]. Такие особенности спорта, как «быстрота, грация, плавность, ритм и энергия, в различных сочетаниях друг с другом составляют красоту» [6], что делает эстетику доминантой эстетических видов. В художественной гимнастике одна из судейских бригад оценивает композицию и артистическое исполнение с точки зрения эстетического совершенства. Целью настоящей статьи является уточнение понятия «артистизм» в художественной гимнастике и обоснование значимости его формирования и развития в тренировочном процессе. Нехватка актуальных исследований артистизма в художественной гимнастике ведет к проблемам в его практическом формировании.

Базой данного исследования служит анализ научной литературы, данных опроса и материалы рефлексии. Общая выборка исследования составила (n=64) участников тренировочного процесса. Из них – 84 % родителей гимнасток младшего школьного возраста, 16 % тренеры гимнасток младшего школьного возраста. В опросе приняли участие (n=10) тренеров по художественной гимнастике из Москвы, Санкт-Петербурга и Ижевска, возрастом от 22 до 45 лет, средний возраст – ± 33 года. 70 % опрошенных тренеров имеют звание «Мастер Спорта Российской Федерации», каждый пятый «Кандидат в Мастера Спорта Российской Федерации», только 10 % не имеют спортивного разряда.

Общий тренерский стаж половины респондентов на момент участия в опросе составляет от 4 до 6 лет, средний –  $\pm 5$  лет, пятая часть опрошенных имеет тренерский стаж от 11–15 лет, средний –  $\pm 13$  лет, и такая же часть более 16 лет. Все тренеры, принявшие участие в опросе, имеют высшее спортивное или педагогическое образование. Треть респондентов имеют Первую судейскую категорию по художественной гимнастике, один тренер является судьей Всероссийской категории, каждый пятый имеет Вторую и Третью судейские категории соответственно, только один тренер не имеет судейской категории на момент участия в опросе, но планирует получить ее.

В опросе приняли участие ( $n=54$ ) родителя, (96 % – мамы и 4 % – папы). 12 % из них проживают в Москве, 44 % – в Санкт-Петербурге и столько же – в Ижевске. Возраст опрошенных родителей – от 28 до 46 лет, средний –  $\pm 37$  лет. Более половины опрошенных родителей (63 %) имеют двоих детей, проживающих в семье, 20,4 % опрошенных – три ребенка, 14,6 % респондентов – одного ребенка, один опрошенный – четырех детей. Четверть родителей, принявших участие в опросе, ранее профессионально занимались спортом, 13 % из них выполнили спортивный разряд в избранном виде спорта, один – разряд «Кандидат в Мастера Спорта Российской Федерации», еще один имеет спортивное звание «Мастер Спорта Российской Федерации».

Р. Н. Терехина и И. А. Винер отмечают, что в настоящее время многие гимнастки технически грамотно выполняют сложные комбинации, оценивать их мастерство становится все сложнее. Поэтому большой удельный вес в исполнительском мастерстве приобретает фактор артистизма [5]. Проблема выразительности в контексте художественной гимнастики становилась предметом исследования как российских, так и зарубежных исследователей (Р. А. Варшавской, Л. А. Карпенко, Э. П. Аверкович, З. Д. Вербовой, Т. С. Лисицкой, Р. Н. Терехиной, И. А. Винер). При этом контент-анализ интернет-источников и научно-исследовательских работ, изучающих проблему артистизма и выразительности, не позволил выделить общепринятое и научно-обоснованное понятие «артистизм» применительно к художественной гимнастике.

Однако обнаружены варианты его определения с позиции других эстетических видов спорта, что возможно по аналогии использовать при исследовании проблемы артистизма в художественной гимнастике. Так, в спортивной акробатике под артистизмом понимается впечатление, производимое представлением соревновательного упражнения, определенное врожденными и приобретенными свойствами спортсменов, уровнем их подготовленности, а также качеством композиционного построения упражнения, его музыкального и внешнего оформления [2]. Согласно актуальным «Правилам вида спорта «Художественная гимнастика»», действующих на территории Российской Федерации, художественное совершенство достигается тогда, когда артистическое исполнение и сама композиция четко и полно развивают следующие компоненты для создания главной идеи («истории» упражнения): характер стиля движений в танцевальных шагах и в соединительных движениях; контрасты в темпе, характере и интенсивности движений; стратегическое

размещение определенных движений тела и предмета на определенных музыкальных акцентах для создания эффекта; разнообразие и выразительность в движениях.

С. И. Борисенко выделяет два вида выразительности в гимнастике: двигательную (согласованность движений рук, головы, туловища, ног, которые подчеркивают направленность и характер жеста или движения) и эмоциональную (яркое выражение чувств, настроений, характера, музыки мимикой) [1]. И. А. Винер, Е. С. Крючек, Е.Н. Медведева и Р.Н. Терехина так же отмечают, что понятие выразительности играет особую роль в технико-эстетических видах спорта. При этом, по их мнению, в спортивной деятельности двигательная выразительность более значима, чем статическая [3].

Однако, в современной соревновательной практике мы часто наблюдаем юных гимнасток, композиции которых наполнены «трудностями тела» (их количество согласно современным правилам по художественной гимнастике в Российской Федерации не ограничено), трудностями предмета, рисками. При таком наполнении программы теряется артистичность исполнения, отсутствуют характер и выразительность движений, гармоничные связи между движениями и трудностями тела или предмета. Для получения более высокой оценки математически выгоднее сделать как можно больше сложных трудностей тела и предмета, чем получить высокую оценку за артистизм.

В своем исследовании под артистизмом мы понимаем компонент исполнительского мастерства гимнасток, подразумевающий наличие характера стиля движений в композиции, их выразительность, музыкальность и разнообразие, выражаемый посредством двигательной и эмоциональной выразительности и способствующий созданию и воплощению главной идеи «истории» упражнения.

Известно, что для детей младшего школьного возраста эмоциональная сфера является основой для развития личности. Родители и тренеры в этом ключе выступают значимыми взрослыми в процессе становления личности юных спортсменок. Им важно уметь грамотно диагностировать уровень эмоциональности и развить «эмоциональную сферу» начинающих спортсменок. Поэтому анализ мнения родителей и тренеров по художественной гимнастике об артистичности и эмоциональности юных спортсменок может быть условием развития значимых компонентов артистизма.

Все опрошенные тренеры отметили, что для них значима артистичность гимнасток группы. Однако, лишь половина из них работает над ней в ходе тренировочного процесса. Еще треть опрошенных тренеров сообщила, что развитию артистичности гимнасток удастся выкроить время только во время учебно-тренировочных сборов. Два тренера не работают над артистичностью гимнасток совсем, объясняя это дефицитом времени и ресурсов, выделяемых для работы над артистизмом. На практике техническая подготовка спортсменок приоритетна над хореографической и танцевальной. 90 % тренеров устно объясняют девочкам характер и настроение музыкальной композиции, обсуждают задумку упражнения. Но вербального объяснения явно недостаточно. Равные доли опрошенных (40 %) дают гимнасткам группы

задания на импровизацию, демонстрируют примером, как должна «заиграть» композиция с правильной эмоциональной подачей. 40 % приглашают профильных специалистов для проведения тренингов актерского мастерства в рамках учебно-тренировочных сборов. Это свидетельство желания и попыток тренерского состава работать с гимнастками над развитием их артистичности и музыкальности в условиях ограниченного времени. При этом большая часть работы над артистизмом гимнасток проводится вне соревновательного сезона.

О значимости артистичности начинающих гимнасток говорили их родители. 76 % родителей гимнасток младшего школьного возраста отметили, что для них значима артистичность дочери, но четверть сообщили, что не задумывались над этим. При этом 42 % опрошенных не работают специально над развитием артистичности своего ребенка, 37 % уверены, что этим занимается тренер, у 18 % ребенок занимается дополнительно развитием артистичности с приглашенным педагогом. Значимо, что большая часть опрошенных родителей обращают внимание на артистичность и выразительность ребенка и видят в тренировках по художественной гимнастике одно из средств ее развития. Возникает вопрос: понимают ли родители структуру выразительности, владеют ли в достаточном объеме средствами ее развития, в том числе, эмоциональными.

Больше половины опрошенных (59 %) родителей видят развитие артистичности в том, что девочка перестала стесняться выступать перед публикой (спортивные соревнования, школьные выступления и др.). Половина родителей заметили, что ребенок более раскован в творческих занятиях (танцы, рисование, актерское мастерство и др.). Треть респондентов сообщили, что ребенок стал сопровождать свою речь эмоциональной жестикуляцией, 24 % опрошенных отметили, что ребенок теперь экспрессивно выражает эмоции.

Художественная гимнастика способствует развитию артистичности гимнасток младшего школьного возраста в повседневной жизни. Но в спорте высших достижений необходима ювелирная работа, осуществляемая разнообразными средствами (классическая хореография, танцевальная подготовка, актерское мастерство, работа над выразительностью и соответствия характеру музыкальной композиции, музыкальная ритмика, элементы циркового искусства и т.п.).

Заключение: артистизм в художественной гимнастике – комплексное явление. Предлагается рассматривать его в качестве компонента исполнительского мастерства гимнасток, подразумевающего наличие характера движений в композиции, их выразительность, музыкальность и разнообразие, выражаемого посредством двигательной и эмоциональной выразительности и способствующего созданию и развитию главной идеи «истории» упражнения. Результаты исследования показали, что тренеры гимнасток младшего школьного возраста и их родители признают значимость артистичности начинающих гимнасток как в повседневной жизни, так и с позиции художественной гимнастики как технико-эстетического вида спорта. Но важно обратить внимание тренеров по художественной гимнастике на систематическую работу над артистизмом гимнасток уже с начальных этапов

спортивной подготовки и включения в учебно-тренировочные планы средства его формирования и развития. Несмотря на то, что большая часть опрошенных нами родителей признают важность артистизма своего ребенка, они не работают специально над его развитием. Поэтому значимо обратить внимание родителей как субъектов образовательного процесса на самостоятельную работу над развитием артистических способностей юных гимнасток, создание условий для раскрытия их творческо-созидательных способностей. Такую работу целесообразно производить в игровой форме, например, с использованием упражнений, направленных на развитие эмоциональности, выразительности, мимики, пантомимики, экспрессивных жестов, ловкости.

#### Список литературы:

1. Борисенко С. И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки / С. И. Борисенко: автореф. дис. канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2000. – 21с.
2. Винер-Усманова, И. А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева., Р. Н. Терехина. – Москва: Человек, 2014. – 120 с.
3. Горячева, Н. Л. Исследование компонентов артистизма в спортивной акробатике / Н. Л. Горячева, В. В. Анцыперов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 64–67.
4. Димура, И. Н. Детско-родительские отношения как фактор спортивной успешности художественных гимнасток младшего школьного возраста / И. Н. Димура, А. С. Мельникова // Сборник статей по материалам IX международного научного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» (Якутск, 26-28 октября 2023). – Якутск, 2023. – С. 406–413.
5. Терехина, Р.Н. Эстетические показатели исполнительского мастерства в эстетических видах спорта / Р. Н. Терехина, И. А. Винер, Л. И. Турищева, М. Э. Плеханова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11 (45). – С. 98–101.
6. Elliot R. K. Aesthetics and Sport // Reading in the Aesthetics of Sport / Н. Т. А. Whiting and D. W. Masterton (eds.). [S. l.]: Lepus Books, 1974. 160 p.



## ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СТАНОВЛЕНИЯ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

К.А. Дробышева

SPIN-код: 9449-5384

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

*Аннотация. В работе установлено, что в юношеском возрасте качества личности спортсменов направлены на поддержание и формирование внутренней мотивации. Умение спортсменов устанавливать позитивные межличностные связи с социальным окружением, сознательность, готовность осваивать новые умения, оптимизм в оценке достижения целей, жизнестойкость, готовность активно и самостоятельно включаться в разрешение трудностей на пути к цели, идти на риск ради достижения цели способствует формированию внутренней мотивации.*

*Ключевые слова: мотивация, спортсмены, юношеский возраст, личностные качества*

Спорт отличается высокой конкуренцией, интенсивными психическими и физическими нагрузками, стрессорами разного вида, для самореализации и получения наивысших результатов спортсмену приходится прилагать большие усилия. То, насколько спортсмен осознает и принимает сложности выбранной деятельности и готов максимально включаться в спортивную подготовку со всеми присущими ей трудностями во многом зависит от мотивации [2]. Неотъемлемой частью любой деятельности является мотивация, выступающая катализатором, побудившим выполнять деятельность. Именно мотивация отражает готовность прилагать усилия на пути к цели, справляться с трудностями, развивать мастерство и ставить высокие цели. Благодаря мотивации можно объяснить, почему ставятся именно те или иные цели [4]. Понимание мотивации спортсменов может способствовать оптимизации индивидуального процессе подготовки и превысить работоспособность спортсменов. Знание тренером движущих мотивов спортсмена поможет адаптировать тренировочный процесс для достижения лучшего результата в избранном виде спорта [5]. R.M. Ryan и E.L. Deci рассматривали мотивации в контексте самодетерминации, как способность самостоятельно выбирать и моделировать направление развития. Они описали две грани мотивации основанных на внутренних и внешних побудителях. Внутренняя мотивация базируется на импульсах и желаниях самого человека, продиктованных стремлением к саморазвитию, в то время как внешняя мотивация имеет подкрепление в виде стимулов из вне имеющих материальную основу. Авторы выделили такую переменную как амотивация, определяющие уровень осознанности и понимания своей деятельности отображающая степень активности личности [6]. Доминирование внутренней мотивации у спортсменов в процессе разрешения трудностей, ориентирует на их разрешение применяя конструктивные копинг – стратегии [1]. Сформированная внутренняя мотивация оказывает значительный вклад в успешное усвоение технических

элементов юных спортсменов [3]. Понимание основного мотива спортсмена поможет организовать тренеру индивидуально тренировочный процесс с повышением продуктивности и раскрытием потенциала спортсмена.

Исходя из сказанного, цель исследования, установить личностные предпосылки формирования мотивации спортсменов юношеского возраста.

Для реализации поставленной цели использовались следующие психодиагностические методики: опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда, адаптированный на кафедре психологии ФГБОУ ВО КГУФКСТ. Тест диспозиционного оптимизма, в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина. Опросник маркеры факторов «Большой пятерки» (МФБП) Л. Голдберга в адаптации Г.Г. Князева. Тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью корреляции Пирсона.

В исследование приняли участие 55 спортсменов юношеского возраста 17–19 лет, специализирующихся в индивидуальных и командных видах спорта.

Согласно полученным данным такие личностные качества как умение сотрудничать с социальным окружением и выстраивать доверительные контакты, осмысленный подход к своей деятельности и результатам, умение регулировать свое поведение согласно требованиям деятельности, желание приобретать новые умения, чтобы расширить свои возможности решения ситуации, сформированные позитивные установки, основанные на уверенности в достижении цели, направленность на решение стрессовой трудной ситуации, а не избегание, самостоятельное планирование и устранение препятствий на пути к цели, принятие рискованных решений, способствует формированию мотивации основанной на желании осваивать новые знания в избранном виде спорта и обогащать технико – тактические умения. Мотивация, основанная на самосовершенствовании, требует субъектного принятия деятельности, только осознанное принятие спорта как лично значимого, где спортсмен выступает как активный субъект своей деятельности формирует у него устойчивую ориентацию развивать себя, а не получать награду извне как объекта, которым руководят. В любой деятельности важно личное принятие своей деятельности и спорт не является исключением.

Формирование мотивации, основанной на получении позитивных эмоций от прогресса в тренировочной и соревновательной деятельности основывается на активном стремлении изучать новые ранее применяемые техники и подбирать способы деятельности наиболее благоприятные в данный момент, позитивные установки, направленные на реалистичность своих результатов, не избегание, а принятие трудностей и активное их устранение.

Важным аспектом внутренней мотивации выступает не только понимание спортсменом своей субъектности в выбранной деятельности, но и оптимистичное мышление в контексте достижения высоких результатов. Катализатором к началу деятельности и приложению всех сил, выступает цель, реалистичность и уверенность в том, что результат будет высоким побуждает к максимальной отдаче своих возможностей в процессе деятельности, если цель не четкая, сформированная тренером или ближайшим социальным окружением,

слишком сложная и нереалистичная то мотивация ее достичь будет неустойчивая и при возникновении трудностей или необходимости приложить усилия будет снижать и приводить к отказу от детальности. Так же важным аспектом становления внутренней мотивации выступает высокая устойчивость к трудностям и стрессорам. Спорт является стрессогенной деятельностью и умение эффективно действовать в процессе трудностей мотивирует спортсменов к реализации своего потенциала.

Умение сотрудничать с социальным окружением и выстраивать доверительные контакты, сформированные позитивные установки, основанные на уверенности в достижение цели, самостоятельное планирование и устранение препятствий на пути к цели способствует тому, что первоначальное включение в деятельность инициированное внешними факторами переходит в субъектное понимание пользы деятельности и становится лично значимой.

Коммуникабельность и умение сотрудничать с социальным окружением, осмысленный подход к своей деятельности и результатам, желание приобретать новые умения, чтобы расширить свои возможности решения ситуации, самостоятельное планирование и устранение препятствий на пути к цели снижают амотивацию.

Исходя из полученных данных, в юношеском возрасте качества личности спортсменов направлены на поддержание и формирование внутренней мотивации. Умение спортсменов сотрудничать с социальным окружением и выстраивать доверительные контакты, сознательность и осмысленный подход к своей деятельности и результатам, готовность осваивать новые умения, оптимизм в оценке достижения целей, жизнестойкость способствует формированию мотивации, основанной на желании осваивать новые знания в избранном виде спорта, совершенствовать имеющиеся технико-тактические умения, получать положительные эмоции от тренировочной и соревновательной деятельности, субъектное понимание пользы деятельности и осознанное занятие избранным видом спорта.

Полученные данные отображают что субъектное отношение к избранной деятельности выступает ресурсом самореализации спортсменов, а личность спортсмена выступает ресурсом по формированию внутренней мотивации. Данные показывают важность психолого-педагогического сопровождения спортсменов на всех этапах подготовки.

#### Список литературы:

1. Берилова, Е.И. Мотивация спортивной деятельности как регулятор копинг-стратегий у спортсменов // Е.И. Берилова, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 8 (198). - С. 413-416.
2. Горская, Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов //Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 4. – 2016. – С. 85–91.
3. Дубовова, А.А. Возрастные особенности развития мотивации у юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки / А.А. Дубовова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского

государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2018. - № 1. - С. 259-260.

4. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин / СПб.: Питер, 2010. -352с.

5. Лосева, С.Н. Психологические особенности мотивации спортсменов в аспекте теоретического анализа / С.Н. Лосева, Г.И. Садыгов // Теория и практика физической культуры. -2024. -№ 3. -С. 44-46.

6. Ryan, R.M. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions / R.M. Ryan, E.L. Deci // Contemporary Educational Psychology. -2000. -Vol. 25. -P. 54–67.

## К ВОПРОСУ О ЖЕНСКОМ МИНИ-ФУТБОЛЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

М.С. Киносто

SPIN-код: 1372-3570

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет  
имени С.М. Кирова», г. Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация. Женский мини-футбол один из самых динамично развивающихся и популярных спортивных дисциплин среди студентов девушек. Этот вид спорта сочетает в себе энергичность, стратегическое мышление и коллективную работу, делая его привлекательным для многих девушек и женщин. Мини-футбол требует от игроков высокой физической подготовки и хорошей координации движений, что делает данный вид спорта привлекательным особенно для студенток технических вузов. Одной из причин роста популярности женского мини-футбола является его доступность. Для занятий этим видом спорта не требуется большое количество игроков или специализированное оборудование. Мини-футбол можно играть как на специальных площадках, так и в спортивных залах вузов, что делает его доступным для всех желающих, независимо от возраста и уровня подготовки. С 2000-х годов высокий уровень массовости набирает женский студенческий мини-футбол, благодаря проекту «Мини-футбол в Вузы». Занятия футболом в период студенческой жизни развивает самодисциплину, ответственность, повышение концентрации и настойчивости. Мини-футбол способствует укреплению здоровья и физической формы. Сегодня женский мини-футбол находится в ведении Ассоциации мини-футбола России.*

*Ключевые слова: мини-футбол, студенческий спорт, физическая культура, технический вуз, дисциплина, здоровье, развитие, воспитание.*

Обучение в вузе характеризуется значительным интеллектуальным напряжением, наличием стрессовых ситуаций, что приводит к снижению работоспособности. Низкая двигательная активность и высокий уровень соматических хронических заболеваний студентов может привести к нервно-психическим срывам и развитию неврозов. В литературе, посвященной проблеме укреплению здоровья студентов, есть данные о повышении качественных и количественных проявлений умственно деятельности у студентов, занимающихся различными формами физической культуры. В вузах привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой остается одной из острых проблем. Девушки 17-18 лет не имеют большого интереса к таким видам спорта, как легкая атлетика и лыжи. Поэтому важнейшее значение приобретает поиск путей улучшения состояния здоровья, повышения физической и умственной работоспособности и функциональных возможностей ЦНС будущих высококвалифицированных специалистов. Практика показывает, что девушки наиболее охотно занимаются на уроках физической культуры мини-футболом, который помогает им укрепить здоровье, избавиться от лишних килограммов, повысить работоспособность. Занятия мини-футболом дают не только успокаивающее сознание полезности, но и эстетическое наслаждение, чувство праздника, радостные эмоции, не

только физическую нагрузку, но и психологическую разрядку, что особенно необходимо для студентов технических вузов, проводящих много времени за чертежами и проектами. Для достижения оздоровительного эффекта физических упражнений необходимы следующие условия:

1. участие в работе больших мышечных групп;
2. длительное выполнение упражнений;
3. ритмический характер мышечной деятельности;
4. энергообеспечение в основном за счет аэробных процессов.

Этот взгляд разделяется многими. Необходимо также отметить, что нагрузки, применяемые в оздоровительных целях, должны быть непредельные по объему и интенсивности, т.е. не приводить к истощению адаптационных ресурсов, а лишь стимулировать их развитие. Таким образом, занятия мини-футболом оказывают большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В этом плане его можно сравнивать с воздействием на организм циклических видов спорта. В Лесотехническом университете на протяжении 10 лет в программу занятий по модулям дисциплины «физическая культура» входит мини-футбол для девушек основных и специальных отделений. Он отлично сочетается с другими средствами физического воспитания. Нами проводятся комплексные занятия с использованием легкоатлетических кроссов, мини-футбола, силовых упражнений, упражнений на дыхание и т.д. Частота сердечных сокращений во время занятий 130-150 ударов в минуту - наиболее полезны для здоровья средний показатель, который можно поддерживать без лишнего утомления. В мини-футболе мы широко использовали силовые упражнения для формирования правильной осанки. Занятия могут быть направлены на оздоровление организма, укрепление мышц, устранение дефектов в фигуре. Даже относительно кратковременный период занятий мини-футболом оказался эффективным с точки зрения физической работоспособности у студенток. Для более успешного решения задачи повышения уровня работоспособности занятия мини-футболом необходимо проводить 3 раза в неделю, продолжительностью 50–60 мин. каждое. Девушки, занимающиеся на занятиях физической культуры мини-футболом, при выполнении зачетных требований не только не отстают от студентов других отделений, а по некоторым видам деятельности они даже превосходят их. Следует отметить также тенденцию к уменьшению количества простудных заболеваний у студенток, занимающихся мини-футболом. Таким образом, занятия мини-футболом в рамках модулей дисциплины «физическая культура» успешно решают задачи повышения работоспособности студенток, их оздоровления, создают предпосылки для успешной учебы в вузе. В результате вопрос совершенствования занятий мини-футболом в техническом вузе является комплексной, многоуровневой задачей, своевременное решение которой во многом зависит от вычленения сильных и слабых сторон существующей системы физического воспитания и детального анализа определенных противоречий. В физическом воспитании студентов основное противоречие заключается между уровнем социальных требований и эффективностью физического воспитания, с одной стороны, и арсеналом

средств, методов, форм, которыми располагает высшая школа - с другой. По-прежнему во главу угла поставлена физическая подготовка будущего специалиста, набор средств, методов и технологий построения различных форм учебно-тренировочных занятий, а не сам студент как личность. Программно-нормативные основы физического воспитания в вузе не ориентируют ни педагога, ни студента на творческое овладение способами усвоения знаний, умений и навыков развития двигательных качеств в различных видах деятельности. Исходя из глобальных изменений, происходящих во всех сферах нашего общества, а также прогноза на ближайшее будущее, необходимо кардинально переосмыслить цель, задачи и содержание физического воспитания в техническом вузе. Следует считать формирование физической культуры студента составной частью общей культуры. Реализация этой цели требует создания мотивационно-потребностной основы физического воспитания и самовоспитания, так как потребность является звеном, соединяющим цель и биологическую активность индивида /В.Г.Батенин/. Поэтому программа по физической культуре в техническом вузе должна строиться на системно-структурном подходе и включать учебную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельности. Доминирующим принципом этой программы должна стать индивидуализация физического воспитания студенческой молодежи.

Студенту сегодня должен быть представлен свободный выбор: чем, когда и с кем он хотел бы заниматься физической культурой. Поэтому, на наш взгляд, целесообразно в начале года пропустить учебные группы через все культивируемые на кафедре дисциплины, где преподаватель мог бы показать специфику, содержание, условия занятий, требования, предъявляемые к психологической и физической природе студента. Все это делает распределение студентов по учебным отделениям управляемым процессом. Обучение мини-футболом на занятиях физической культуре должно базироваться на деятельном подходе по принципу «от общего к частному». Как показывает практика, при противоположном подходе («от частного к общему») в момент реализации накопленного потенциала происходит как бы «стопор». Особенно это проявляется в игровых и сложно-координационных видах спорта. Например, на занятиях студенты хорошо выполняют передачу мяча в парах и скоростное ведение мяча - в мини-футболе, но в играх же реализовать этот технический прием не могут. Таким образом, при обучении и тренировке необходимо учитывать специфику вида спортивной деятельности и функциональные характеристики выполняемых упражнений. Занятие должно иметь тренировочный объект. В подготовительной и основной части занятия рекомендуем чаще использовать соревновательно-игровой метод, что позволит настроить студентов на активное восприятие материала, зарядить эмоционально, избежать монотонности разминки и целостно воздействовать на организм занимающихся. Зачетные требования и нормативы должны включать нормативы по технико-тактической подготовке, являющиеся ядром процесса обучения, а также нормативы, проверяющие уровень ОФП, СФП, и функциональной подготовленности, и включать вопросы по теории.

Как итог подготовки за определенный период занятий мини-футболом – это соревнования, а именно, студенческие соревнования по мини-футболу. Информация к размышлению для дальнейшей работы, а также важнейший стимул к занятиям мини-футболом в рамках модулей дисциплины «физическая культура». Поэтому необходимо разработать многоуровневую систему соревнований в техническом вузе. Схематично она может выглядеть следующим образом: внутригрупповые – межгрупповые – факультетские – институтские – городские (межвузовские) соревнования. Предлагаемая система занятий мини-футболом в техническом вузе должна быть материализована в программах кафедр физической культуры с учетом региона, квалификационных характеристик преподавательского состава, материальной базы и научного потенциала учебных подразделений.

Мини-футбол привлекателен для молодежи своей доступностью.

#### Список литературы:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М., 2003.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. Издательство «Олимпия Пресс» Москва, 2006.
3. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А., Футбол в зале: система подготовки. Издательство Терра Спорт, Москва 2000.
4. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004
5. Андреев, С.Н. Программа мини-футбол (футзал) / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
6. Бабкин, А.Е. Физическая подготовка футболистов (футзал): методические рекомендации / А.Е. Бабкин, В.Н. Селуянов. – М.: ПринтЦентр, 2003. – 30 с.
7. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов / А. А. Бирюков, К. А. Кафаров. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 165 с.
8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.



## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ И ФОРМИРОВАНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ТРЕНЕРОВ

**А.С. Копыстынский**

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

*Аннотация.* В статье рассматриваются современные подходы к обучению и формированию профессиональных компетенций тренеров в условиях стремительного развития спортивной индустрии. Авторы отмечают важность обновления традиционных методов обучения с акцентом на использование новейших технологий, научных исследований и персонализированного подхода. В ходе исследования был проведен сравнительный анализ традиционных и современных методов обучения тренеров, а также опрос студентов Поволжского ГУФКСиТ, направленный на выявление их предпочтений. Результаты исследования демонстрируют потребность в интеграции инновационных технологий и развитию лидерских качеств, что позволит будущим тренерам быть более эффективными и готовыми к вызовам современной спортивной среды.

*Ключевые слова:* обучение, тренеры, профессиональные компетенции.

**Актуальность.** В условиях стремительного развития спортивной индустрии, повышения требований, предъявляемых к спортсменам на каждом этапе спортивной подготовки, появления новых методик и технологий в организации тренировочного процесса, актуальным становится вопрос о профессиональных компетенциях тренеров. Именно профессиональные навыки и знания тренеров напрямую влияют на спортсменов и играют ключевую роль в достижении спортивных результатов [3].

В настоящее время профессиональные компетенции тренеров формируются в рамках получения профильного образования, где будущие специалисты изучают основные принципы тренировочного процесса, методики обучения и воспитания спортсменов, а также получают практические навыки за счет прохождения профессионально-ориентированной практики для закрепления полученных знаний [4].

При этом, важно отметить, что сегодня большинство программ обучения основаны на традиционных подходах, однако, несмотря на их доказанную эффективность, в настоящее время для того, чтобы быть адаптированными к вызовам современной спортивной индустрии, необходимо переходить к новейшим инструментам обучения [1].

**Цель исследования:** провести анализ современных подходов к обучению и формированию профессиональных компетенций тренеров с целью дальнейшей разработки программы совершенствования профессиональных компетенций тренеров по стендовой стрельбе.

**Методы исследования:** анализ литературы, сравнительный анализ, опрос.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В рамках нашего исследования мы на основе анализа литературы выделили традиционные и современные подходы к обучению и формированию профессиональных

компетенций тренеров. Сравнение подходов осуществлялось по следующим критериям:

- индивидуализация обучения;
- научный подход;
- средства и методы обучения;
- использование технологий и инноваций;
- развитие лидерских качеств;
- эффективность и результативность.

Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ традиционных и современных подходов в формировании и совершенствовании профессиональных компетенций тренеров\*

Критерий сравнения	Традиционные подходы	Современные подходы
Индивидуализация обучения	Менее гибкие в адаптации обучения к индивидуальным потребностям обучающихся. Обучение ориентировано на групповой формат, где каждый получает одинаковый объем информации	Акцентируют внимание на индивидуальном обучении, учитывая потребности, уровень подготовки каждого студента. Используются методы дифференцированного обучения и персонализации учебного процесса.
Научный подход	Базируются на проверенных временем методах	Используются последние научные достижения, которые могут не иметь такой доказательной базы их эффективности, но имеющие предпосылки для этого
Средства и методы обучения	Основаны на передаче знаний и опыта через традиционные методы обучения: лекции, практические занятия, семинары и другие	Основаны на передаче знаний и опыта через онлайн-курсы, интерактивные лаборатории, мультимедиа ресурсы и прочее
Использование технологий и инноваций	Использование ограниченного количества технологий: компьютеров, интерактивных досок, мультимедиа, систем электронного образования и других	Использование новейших технологий: виртуальной и дополненной реальности, аналитических платформ, технологий «панорамных изображений», биомеханических обучающих технологий и других
Развитие лидерских качеств	Сконцентрированы на освоении обучающимися теоретических и практических навыков для профессиональной деятельности. При этом развитию лидерских качеств не уделяется должного внимания	Акцентируют внимание на развитии лидерских качеств у будущих тренеров, что включает в себя управление командой, мотивацию спортсменов и создание благоприятной атмосферы в тренировочном процессе
Эффективность и результативность	Эффективны, но менее адаптированы к вызовам спортивной индустрии	Эффективны и более адаптированы

\* Примечание: составлено автором

Помимо сравнительного анализа, нами был проведен опрос 35 студентов 1–4 курса (будущих тренеров) Поволжского ГУФКСиТ, обучающихся по направлению 49.03.04 «Спорт», направление подготовки – спортивная подготовка в ациклических видах спорта (стрелковый спорт) с целью выявления их предпочтений в использовании традиционных или современных подходов в обучении.

Результаты опроса представлены ниже.

На вопрос: «Какой подход в процессе обучения преобладает в учебном заведении?» все опрошенные были единодушны и отметили, что в Университете преобладает традиционный подход в обучении будущих специалистов.

На вопрос: «Вы предпочитаете группой или индивидуальный формат обучения?» 60 % опрошенных отметили, что предпочитают групповой формат обучения, остальные 40 % предпочитают индивидуальное обучение.

Соотношение ответов студентов на вопрос: «Считаете ли Вы важным развитие лидерских качеств в процессе подготовки тренеров по стрелковому спорту?» показало, что 85 % считают этот аспект очень важным, остальные 15 % считают, что развитию лидерских качеств не стоит уделять внимание, так как они формируются сами по себе в процессе профессиональной деятельности.

На вопрос: «Хотели бы Вы разнообразить образовательный процесс внедрением технологий (виртуальной, дополненной реальности, аналитических платформ и прочего)?» 70 % опрошенных отметили, что, несомненно, хотели бы. Остальные 30 % не видят в этом необходимости в сфере образования.

Соотношение ответов студентов на вопрос: «В каком формате Вам нравится получать информацию?» показало, что 60 % опрошенных предпочитают получать информацию через онлайн-ресурсы, остальные 40 % предпочитают очно встречаться на лекциях и практических занятиях.

Следующий вопрос о предпочтениях в организации образовательного процесса предполагал два варианта ответа:

- чтобы обучение основывалось на проверенных временем научных данных;

- чтобы обучение основывалось на последних научных исследованиях и разработках, пока не имеющих доказательной базы, но являющихся вполне перспективными. Первый вариант выбрали 40 % студентов, второй – 30 %, остальные – воздержались от ответа.

На вопрос: «Считаете ли Вы, что внедрение современных подходов в обучении, может повысить качество овладения профессиональными компетенциями будущими специалистами?» 60 % респондентов ответило утвердительно, остальные затруднились ответить.

Результаты опроса свидетельствуют о предпочтениях студентов в обучении, где преобладает традиционный подход, но имеется выраженное желание внедрить новые технологии в учебный процесс.

Вывод. Таким образом, современные подходы к обучению и формированию профессиональных компетенций тренеров должны быть ориентированы на интеграцию новейших технологий, научного подхода,

персонализацию обучения и развитие лидерских качеств, что делает их более эффективными и адаптированными к современным вызовам в спортивной индустрии. Сформулированный вывод ляжет в основу разработки нами программы совершенствования профессиональных компетенций тренеров по стендовой стрельбе.

#### Список литературы:

1. Клычков, К. Е. Некоторые особенности и виды профессиональных компетентностей тренера-преподавателя / К. Е. Клычков, М. Г. Сергеева. – Текст: непосредственный // Казанский педагогический журнал. – 2018. – № 5(130). – С. 177-182.
2. Коляда, М. Г. Методологические подходы в профессиональной подготовке будущих тренеров в спорте / М. Г. Коляда, Е. Ю. Дониченко. – Текст: непосредственный // Дидактика математики: проблемы и исследования. – 2021. – № 54. – С. 13-23.
3. Лубышева, Л. И. Компетентность современного тренера - запас «профессиональной прочности» / Л. И. Лубышева. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 97.
4. Сайт Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Раздел документы. Образование. – URL: <https://unifirst.ru/sveden/education/> (дата обращения: 27.03.2024). – Текст: электронный.

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ БЕРЕЖЛИВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

**Н.В. Кофанова**

**И.Г. Ноздрина**

**Е.А. Тарануха**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования г. Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 23 «Вишенка»,  
г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Статья предлагает вниманию результаты двухлетней работы коллектива дошкольного образовательного учреждения в рамках реализации проекта «Бережливое образование». Приведены цели и задачи, подведены промежуточные итоги, даны ссылки на практические материалы, сделаны выводы о специфике применения бережливых технологий в качестве здоровьесберегающей деятельности в условиях детского сада.*

*Ключевые слова: дошкольники; дошкольные образовательные организации; здоровьесберегающая деятельность; бережливые технологии.*

Бережливое производство в дошкольной образовательной организации (ДОО) – это инновационная схема управления. Она нацелена на повышение эффективности работы учреждения и оптимизацию деятельности всех его сотрудников. Данный подход позволяет повысить эффективность и улучшить качество услуг в ДОО, сократить различного вида потери во всех сферах его деятельности, развивает конструктивное мышление у всех участников педагогического процесса [2]. На сегодняшний день оптимальной признана форма сетевого взаимодействия, которую следует рассматривать как систему связей, обеспечивающих доступность качественного образования для всех категорий граждан, вариативность образования, открытость образовательных организаций, повышение профессиональной компетентности педагогов и использование современных информационно-коммуникационные технологий.

С 2021 года на территории Краснодарского края действуют пилотные проекты «Бережливая Кубань» и «Бережливое образование», целью которых является эффективное внедрение принципов бережливого производства [3]. В числе ряда других ДОО нашему муниципальному бюджетному дошкольному образовательному учреждению МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 23» был присвоен статус муниципальной сетевой инновационной площадки (МСИП), реализующей проект «Бережливое образование» [4].

К настоящему моменту в рамках деятельности по направлению «Бережливое образование» нами был разработан и реализован проект «Бережливое образование в дошкольной образовательной организации № 23. Визуализация и навигация». Задачами проекта являлось [1]:

1. Оптимизация образовательного пространства в ДОО.
2. Оптимизация, визуализация и разработка навигации в ДОО.
3. Рациональная организация рабочих мест детей и сотрудников.

Основным инструментом для реализации данных задач мы выбрали схемы для визуализации и навигации. В результате применения разработанных схем, были получены следующие результаты:

- сократилось время одевания и раздевания детей;
- в шкафчиках с одеждой образовался порядок, который детям легко поддерживать (подписаны места для расположения каждого элемента одежды);
- сократилось время передвижения по лестнице (до визуализации направления движения стрелками, дети не держали ровный строй, путали лево и право);
- в результате применения схем расположения столовых приборов, существенно сократили время на подготовку к приему пищи;
- воспитанники стали экономнее расходовать воду при мытье рук и умывании;

Таким образом, в ходе реализации проекта поставленные задачи были решены.

О полученных результатах наши педагоги доложили на семинаре-практикуме «Лаборатории непрерывных улучшений в рамках реализации проекта «Бережливая Кубань», на онлайн-вебинаре «Бережливое сознание детей дошкольного возраста» (организован ГБОУ ИРО Краснодарского края), на VII Международной научно-практической конференции «Международный ценности дошкольного детства: мировой и отечественный опыт» (Сочи) [1]. Также полученным опытом педагоги нашего ДОО поделились с коллегами посредством публикации статьи в журнале «Педагогический вестник Кубани» [5].

Также следует отметить, что деятельность нашего детского сада в области бережливых технологий реализуется достаточно многогранно. Так, нами были разработаны и внедрены следующие средства бережливого производства [1]:

- «Интерактивные игры по формированию бережливого сознания у детей дошкольного возраста: Я – предмет/вещь, Я – природа, Я – другой, Я – Я»;
- «Игровой стретчинг сборник упражнений, игр, сказок»;
- «Бережливое отношение к своему здоровью в условиях Covid – 19»;
- Квест «Бережем ресурсы»;
- Квест «Бережем ресурсы»;
- Консультация для родителей «Воспитание бережливости экономии в семье».
- Консультация для родителей «Как воспитать бережливость у ребенка?»;
- Консультация для родителей «Воспитание бережливости экономии в семье».

Важным аспектом в данной работе мы считаем преемственность детского сада и школы в создании здоровьесберегающих технологий с применением инструментов бережливого производства. С учетом понимания данного фактора, мы стараемся выстраивать взаимовыгодные и эффективные отношения с нашим сетевым партнером – МАОУ «Гимназия № 25». В рамках данного сетевого взаимодействия нами была сформулирована общая цель: сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для нашего ДОО и сетевого партнера – Гимназии

№ 25 средств физического воспитания. Из данной цели были выделены следующие задачи:

1. Объединить усилия педагогов ДОО, гимназии № 25 и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы.

2. Воспитывать у дошкольников бережное отношение к себе и своему здоровью.

С целью решения поставленных задач к настоящему моменту разработаны и внедрены в практику следующие инструменты бережливой организации труда:

- гимнастические комплексы для правильной осанки, пальчиковая гимнастика и комплекс упражнений для глаз (для педагогов);

- онлайн-консультации о правилах организации здорового образа жизни (для воспитанников и их родителей);

- физкультурные занятия онлайн (в качестве дополнительной досуговой деятельности детей);

- изучение повторение правил личной гигиены и мер предосторожности на прогулке на период ограничительных мероприятий, связанных с угрозой распространения COVID-19 (для всех участников педагогического процесса);

- онлайн-выставка «Я люблю спорт»;

- онлайн беседа и викторина «Правильное питание».

В настоящее время результаты совместного проекта с сетевым партнером анализируются и подводятся окончательные итоги. Все материалы представлены на сайте МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 23» [1].

В целом, можно сделать заключение, что бережливые технологии в контексте здоровьесберегающей деятельности в ДОО имеют большой потенциал. Главными залогом эффективного применения подобного подхода, на наш взгляд, являются командная работа, преемственность в организации целостного процесса и задействование всех доступных ресурсов для проведения мероприятий как в офлайн, так и в онлайн-формате.

#### Список литературы:

1. Бережливое образование в ДОО – Сайт МБДОУ д/с №23 – Режим доступа: <https://ds23.centerstart.ru/node/599>. – Дата обращения: 28.09.2024.

2. Колесникова П.Е. Минка И.Н. Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых, 2019. № 2. С. 111-115.

3. Приказ №49 от 26.1.2021г. Департамента образования администрации муниципального образования город Краснодар «О присвоении статуса муниципальной сетевой инновационной площадки» // Сайт Краснодарского научно-методического центра – Режим доступа: <https://knmc.ru/sites/default/files/scan-0002.pdf> свободный. - Дата обращения: 28.09.2024.

4. Свидетельство о присвоении статуса «Краевая инновационная площадка» МБДОУ МО город Краснодар «Центр развития ребенка Детский сад «Вишенка» по теме «Формирование бережливого сознания детей дошкольного возраста» на 2022-2024 гг. // Сайт МБДОУ д/с № 23 – Режим доступа: <https://ds23.centerstart.ru/sites/ds23.centerstart.ru/files/archive/%D0%9A%D0%98%D0%9F.pdf>, свободный. – Дата обращения: 28.09.2024.

5. Шиневская Е.И, Махина Л.Л. Бережливое сознание // Педагогический вестник Кубани. №3, 2022. С. 48-50.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПУТЬ К СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

**Р.С. Кулешов**

SPIN-код: 6542-6099

**Г.М. Юламанова**

SPIN-код: 2959-0630

**В.Н. Заболоцкий**

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»,  
г. Уфа, Россия

*Аннотация. В статье представлен теоретический анализ формирования личности лиц с интеллектуальными нарушениями. Представлена характеристика свойств личности и дан анализ путей социализации лиц с нарушением интеллекта. Выделено значение физической культуры в формировании эффективного пути социализации и адаптации в общество подростков данной категории.*

*Ключевые слова: физическая культура, формирование личности, лица с нарушением интеллекта, социализация.*

Одной из главных задач современного гуманистического общества остается задача воспитания всесторонне гармонично развитой личности, в которой будут сочетаться духовное богатство, интеллектуальное и физическое совершенство. Перед человеком и обществом в целом стоит множество задач, однако, все они в большей степени определяются характером построения межличностных отношений, умением взаимодействовать с социумом, разделять общепринятые нормы поведения, находить компромиссы в решении конфликтных ситуаций. В решении этих задач главным субъектом выступает именно личность.

По мнению Т.Г. Пестовой: «Социализация как процесс активного становления личности исторически и культурно обусловлен. В эпоху научно-технического прогресса он приобретает специфические черты: изменяются и усложняются критерии социальной зрелости, происходит усложнение самих институтов социализации, изменяются соотношения всех видов и форм воспитания, характер взаимодействия между поколениями и т.д. Проблемы социализации личности будут актуальными всегда, пока существует цивилизация» [2].

Е.Б. Щетинина в своих трудах отмечает, что: «Традиционная система нашего общего воспитания была нормативной системой формирования (навязывания и заучивания) ценностей, создаваемых человеку обществом. Наши ценности, в силу социальных и психологических обстоятельств, стали тем штампом, который долгие годы неустанно формировал личности все новых и новых поколений. На такой достаточно консервативный подход в нравственном воспитании накладываются условия современной социальной реальности, демонстрирующие через средства массовой информации подчас противоположные нравственные ориентиры» [6].



В большей степени вопросы воспитания и социализации личности связаны с лицами, имеющими интеллектуальные нарушения. Известно, что нарушение интеллекта подразумевает под собой не только стойкое нарушение познавательной деятельности, но также затрагивает и другие сферы: эмоционально-волевою, поведенческую, чувственную, нравственную. Лица с нарушением интеллекта отстают от здоровых сверстников по уровню развития когнитивных способностей таких как: внимание, мышление, память. Вследствии этого им свойственны более сложный анализ и усвоение таких понятий как мораль и нравственность. Лица с нарушением интеллекта имеют нарушения всех личностных характеристик: поведенческих мотивов, интересов, взаимодействия с окружающими. Данные дефекты вызывают существенные затруднения в формировании поведенческого стереотипа, что, безусловно, затрудняет соблюдение социально-моральных норм и повышает вероятность проявления девиантного поведения лиц с нарушением интеллекта и значительно снижает их возможности адаптации в общество.

Таким образом, новым вызовом современному обществу служит проблема поиска новых путей формирования личности лиц с нарушением интеллекта.

Л.С. Выготский, Л.В. Занков, И.М. Соловьев, Ж.И. Шиф, Т.А. Власова, Т.В.Розанова, В.И. Лубовский в своих исследованиях пришли к выводу, что личность подростка с нарушением интеллекта формируется по тем же законам, что и личность нормально развивающегося школьника. Ее развитие происходит под влиянием обучения, воспитания и общения.

Однако, эмоциональная сфера лиц с нарушением интеллекта существенно отличается от здоровых сверстников. Так, Н.В. Шкляр отмечает: «Эмоциональная сфера умственно отсталых школьников отличается от нормального развития, что связано с нарушением высшей нервной деятельности и низким уровнем развития психических познавательных процессов. Их эмоции недостаточно дифференцированы, отличаются примитивностью, полярностью и неадекватностью. У них наблюдаются болезненные проявления чувств (дисфория, апатия, эйфория), неадекватные формы эмоционального реагирования на изменения ситуации (от пассивности и равнодушия до агрессии и враждебности), повышенная склонность к возникновению аффективных реакций, имеются трудности в понимании эмоциональных состояний других людей» [5].

Инструментом регуляции эмоциональной сферы лиц с нарушением интеллекта может служить включение их в такие виды деятельности, в которых они могут получить эмоциональное удовлетворение, которого можно добиться с помощью искусственно созданной ситуации успеха. Так как лица, данной категории имеют стойкое нарушение познавательной деятельности, у них быстро может сформироваться комплекс неполноценности, так как большее количество времени они проводят на учебных занятиях, где им сложно почувствовать уверенность в своих силах. В таком случае занятия физической культурой, на которых создать ситуацию успеха, имеющую наглядную видимость легче, становятся действенным средством профилактики

формирования комплекса неполноценности лиц с нарушением интеллекта, а значит, могут служить и эффективным рычагом процесса их социализации.

По мнению А.И. Алпатовой и А.В. Соловьевой лица с нарушением интеллекта имеют дефекты и в коммуникативной деятельности: «Это явление обусловлено наличием у учащихся с интеллектуальной недостаточностью ряда психических особенностей. Например, речь как высшая психическая функция характеризуется наличием простых лексикограмматических структур, затруднено восприятие языковых конструкций и их понимание — в результате наблюдается недоразвитие функциональных компонентов речевой системы, выполняющих коммуникативную, познавательную и регулирующую функции. Речь не выступает средством коммуникации, вместо этого дети чаще используют односложные ответы с преобладанием невербальных средств коммуникации. По причине своеобразия развития высших психических функций ребенок с нарушением интеллекта испытывает трудности в общении, поэтому ему требуется значительно больше времени для общения с взрослыми. Систематическое возрастание потребности в общении во время взросления снижает адаптивные возможности ребенка. В последующем у детей с нарушением интеллекта не возникает стремления познать предметы окружающей действительности. Самостоятельная деятельность, направленная на изучение предметов, отсутствует, совместная деятельность с взрослыми не способствует появлению заинтересованности, в результате чего происходит отставание развития речи и дальнейшей коммуникации» [1].

Физическая культура, является именно тем видом деятельности, в котором гармонично сочетаются трудовая и игровая активность, помимо этого одним из принципов физического воспитания является принцип наглядности, который служит необходимой предпосылкой освоения движения. Принцип наглядности может служить в качестве подталкивающего шага к изучению не только двигательного действия, но и сформировать у лиц с нарушением интеллекта мотивов, направленных на изучение ранее неизведанного. Метод рассказа и показа при разучивании физических упражнений обеспечивает формирование коммуникативных навыков, удовлетворяет мотивы, направленные на общение. Также следует отметить, что применение данного метода при разучивании физических упражнений способствует работе высших психических функций, однако не требует существенного умственного напряжения, как при сугубо интеллектуальной работе, что делает его применение возможным и нужным при развитии коммуникативных навыков лиц с нарушением интеллекта.

Также важной составляющей в процессе социализации лиц с нарушением интеллекта служат особенности их волевой сферы. Как пишет А.М. Шарапова, своеобразие проявления воли у детей с нарушением интеллектуального развития могут проявляться и в его отношении к влиянию со стороны окружающих. У обучающихся рассматриваемой категории особо проявляются легкая внушаемость со стороны окружающих, отсутствие стремления проверить или соотнести советы, или указания окружающих со своими собственными склонностями и интересами, некритическое восприятие советов и указаний окружающих [4].

Однако В.Г. Петрова и И.В. Белякова доказали, что в практических вопросах умственно отсталые дети разбираются относительно неплохо, учитывают особенности той или иной ситуации и приспосабливаются к ней достаточно хорошо, дети заинтересованы в вопросах своего жизнеустройства [3]. Отсюда можно сделать вывод, что волевые качества у лиц с нарушением интеллекта проявляются в большей степени в ситуациях, которые уже знакомы им ранее, и они знают какие действия им нужно предпринять.

Следует отметить, что регламентированные занятия физической культурой подразумевают под собой не только разучивание новых видов движений, но и постоянное повторение ранее освоенных упражнений. Таким образом, можно сделать вывод, что физическая активность для лиц с нарушением интеллекта может служить средой для развития их волевых качеств, так как создает им уже ранее знакомую ситуацию.

Из вышеизложенного следует, что для адекватной социализации лиц с нарушением интеллекта необходимо влиять, в том числе, на их эмоциональную, коммуникативную и волевою сферы деятельности. Физическая активность в свою очередь оказывает комплексное воздействие на развитие перечисленных факторов. Также следует отметить, что занятия физической культурой в совокупности охватывают эти чрезмерно важные мозговые активности в сочетании с физической. Таким образом при правильной организации физкультурно-спортивных занятий с лицами с нарушением интеллекта можно выстроить эффективный путь их социализации в общество посредством формирования их физической культуры личности.

#### Список литературы:

1. Алпатова А.И., Соловьева А.В. Особенности и пути развития коммуникативной деятельности у детей с нарушением интеллекта //Симбирский научный вестник Учредители: Ульяновский государственный университет. – 2021. – Т. 43. – №. 1. – С. 19-24.
2. Пестова Т. Г. Физическая культура как фактор социализации личности студента : дис. – Карачаевск : [Карачаево-Черкес. гос. ун-т], 2004.
3. Петрова В.Г., Белякова И.В. Психология умственно отсталого школьников: уч. пособие. М.: Академия, 2012.
4. Шарапова А.М. Формирование эмоционально-волевой сферы у младших школьников с нарушением интеллекта // Вестник науки и образования. 2020. №13 (91). С. 56-57.
5. Шкляр Н. В. Психологические особенности развития эмоциональной сферы младших школьников с нарушением интеллекта: автореф. дисс. канд. психол. наук //Нижний Новгород. – 2008.
6. Щетинина Е. Б. Изучение проявлений личностных нравственных качеств у подростков с нарушением интеллекта //Коррекционная педагогика: теория и практика. – 2013. – №. 4. – С. 91-96.

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СИСТЕМЫ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ

**А.Ю. Липовка**

SPIN-код: 5769-9029

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация.* В статье содержится результат анализа рубежных контролей студентов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург первого и третьего курсов по дисциплинам «Физическая культура и спорт» «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта». Выявлены отрицательные стороны некоторых видов бально-рейтинговой системы оценки результатов освоения образовательных программ, определены пути оптимизации системы.

*Ключевые слова:* бально-рейтинговая технология, качество образовательного процесса.

**Введение.** Профессиональное физкультурное образование, как важнейшая сфера подготовки профессиональных кадров в области физической культуры и спорта, имеет свою специфику и свои сложности. Важнейшим компонентом любой образовательной программы являются результаты освоения программы [4]. Для того чтобы осуществлять контроль результатов обучения создаются фонды оценочных средств, которые включают различные виды контролей, показывающих уровень сформированности компетенций. К ним относятся текущие контроли и система рубежного контроля, которая служит индикатором оценки усвоенных знаний по дисциплине. В современной практике реализации бально-рейтинговой системы в системе высшего образования существуют как плюсы, так и минусы [1, 2, 3]. Поиск путей оптимизации и совершенствования системы является актуальной проблемой [5].

**Цель работы:** определить основные проблемы системы рубежного контроля результатов обучения в системе физкультурного образования НГУ им. П.Ф. Лесгафта на современном этапе по трем учебным дисциплинам кафедры теории и методики физической культуры.

**Задачи:**

1. Провести анализ существующей бально-рейтинговой системы рубежного контроля.
2. Определить отрицательные стороны существующей бально-рейтинговой системы рубежного контроля.
3. Разработать пути оптимизации бально-рейтинговой системы рубежного контроля по дисциплинам кафедры.

**Материалы и методы:** педагогическое наблюдение, анализ результатов рубежного контроля студентов.

**Организация исследования.** По результатам проведенных рубежных контролей был проведен анализ качества прохождения разных видов контролей у студентов 1 и 3 курса по дисциплинам «Физическая культура и спорт» – 1-й

курс, «Теория и методика физической культуры» – 1-й курс, «Теория спорта» – 3-й курс за период с 2018 года по 2023.

Результаты исследования.

Система рубежного контроля Университета состоит из двух компонентов: Рубежный контроль 1 (РК 1) (разрабатывается кафедрой, которая реализует дисциплину), Рубежный контроль 2 (РК 2) – тестовое задание в центре оценки качества образования. В период с 2018 года были проанализированы результаты РК 1 и РК 2 по трем дисциплинам кафедры. В таблице 1 приведены средние данные результатов рубежных контролей (РК 1 – тестовое задание, РК 2 – опрос по дисциплине) очной формы обучения по дисциплинам «Физическая культура и спорт» - 1 курс, «Теория и методика физической культуры» - 1 курс, «Теория спорта» - 3 курс, проведенных в период с 2018 по 2023 учебный год. Максимальное количество баллов, которое может получить студент за рубежный контроль по Положению Университета – 10 баллов.

Таблица – 1. Результаты рубежных контролей (тестового задания и устного опроса) студентов 1 и 3 курсов

Дисциплина	Учебный год											
	2018		2019		2020		2021		2022		2023	
	РК 1	РК 2	РК 1	РК 2	РК 1	РК 2	РК 1	РК 2	РК 1	РК 2	РК 1	РК 2
Физическая культура и спорт	8,8	5,6	9,0	5,7	7,7	6,6	8,3	5,9	8,4	4,4	7,9	5,3
Теория и методика физической культуры	7,9	4,7	8,4	5,4	8,9	5,2	7,9	6,0	8,2	4,7	9,2	5,7
Теория спорта	9,2	6,6	8,3	6,3	8,6	5,5	8,9	4,7	9,1	5,2	7,9	5,6

Как видно из таблицы практически все студенты по всем дисциплинам демонстрируют более высокие оценки при прохождении тестовых заданий, чем при устном опросе, который позволяет предметно выявить уровень понимания основных понятий, закономерностей и основ изучаемой дисциплины.

Анализ рабочих программ дисциплин показал наличие большого количества тестовых заданий, текущих контролей в виде докладов и разработки проектов различной сложности, однако количество опросов по изучаемым темам низкое.

Заключение.

В результате проведенного педагогического наблюдения и анализа были выявлены следующие минусы бально-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов:

1. Гонка студентов за текущими баллами, которые дают возможность получить зачет или экзамен «автоматом» превращают учебу не в процесс получения знаний по дисциплинам, а в процесс получения баллов.

2. Проведение рубежных контролей, особенно в виде опроса, показал недостаточное знание терминологии изучаемых дисциплин, при достаточно высоком уровне прохождения тестовых заданий.

Для оптимизации учебного процесса рекомендуется внедрять больше заданий с устной проверкой знаний по изучаемым темам, а также разработать новую систему текущего и рубежного контролей, которые будут стимулировать студентов к обучению.

#### Список литературы:

1. Дюбуа А.Б., Машнина С.Н., Тарханова Д.О. Бально-рейтинговая система оценки знаний: достоинства и недостатки // Материалы IX международной научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Московский государственный университет экономики, статистики и информатики (МЭСИ)" Рязанский филиал, Международный образовательный консорциум "Электронный университет". 2014. С. 46-49.

2. Лебедев А.В. Плюсы и минусы бально-рейтинговой системы // II Балтийский юридический форум "Закон и правопорядок в третьем тысячелетии": Материалы международной научно-практической конференции. Санкт-Петербургский университет МВД России. Калининград. 2013. С. 131-132.

3. Липовка А.Ю. Противоречия бально-рейтинговой системы в высшем физкультурном образовании // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Магнитогорск. 2023. С.6-9.

4. Наговицын С.Г. Принципы построения педагогических технологий контроля и оценки качества обучения в сфере физической культуры // ALMA MATER (ВЕСТНИК ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ). 2014 №3. С. 51-56.

5. Стрижова Т.А. Пути совершенствования бально-рейтинговой системы контроля и оценки качества обучения // Сборники Конференций НИЦ Социосфера. 2015 №7. С.75-76.

## АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДЕТЕЙ 8–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

Ма Юньчжи

А.А. Тарасенко

Г.Д. Алексанянц

SPIN-код: 7679-0660

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

*Аннотация. Адаптационный потенциал – основополагающий индикатор аберраций, складывающийся под воздействием стресс-ситуации в координирующих системах предвосхищающий метаболические и другие «дефекты» адаптационного процесса. При мышечном покое участие адаптационных резервов организма школьников вызывает в том числе и их преждевременное истощение. Т.е. определение адаптационного потенциала позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс и осуществлять контроль за функциональным состоянием систем организма детей. Цель исследования установить адаптационный потенциал детей занимающихся тхэквондо. В исследовании приняли участие 20 школьников 8–10 лет занимающиеся тхэквондо. По формуле Р. Баевского (1979) определяли адаптационный потенциал.*

*Ключевые слова: дети 8–10 лет, занятия тхэквондо, адаптационный потенциал.*

В настоящее время ключевыми показателями пластичности организма к многообразным и переменчивым ресурсам внешней среды являются адаптационно-компенсаторные реакции, фундаментом которых определяется адаптационный потенциал (АП). В научной литературе ряд исследователей (Г.П. Золотникова с соавт., 2018, В. А. Никитин с соавт., 2024 и др.) считают, что АП-основополагающий индикатор аберраций, складывающийся под воздействием стресс-ситуаций в координирующих системах, предвосхищающий метаболические и другие «дефекты» адаптационного процесса. При этом следует отметить, что физическая подготовленность обусловлена степенью сформированности функциональных систем (Н.Я. Прокопьев с соавт., 2016, И.С. Кастанов с соавт., 2021). Однако нужно помнить, что при мышечном покое участие адаптационных резервов организма школьников вызывает в том числе и их преждевременное истощение. Т.е. определение адаптационного потенциала позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс и осуществлять контроль за функциональным состоянием систем организма детей.

Цель исследования установить адаптационный потенциал детей занимающихся тхэквондо.

Организация и методы исследования: В исследовании приняли участие 20 школьников 8–10 лет, занимающихся тхэквондо в Региональном центре спортивной подготовки по тхэквондо в г. Краснодаре.

Наблюдаемые принимали участие на добровольной основе, получено информированное согласие.

По формуле Р. Баевского (1979) определяли адаптационный потенциал.

АП – 0,011(ЧСС) +0,014 (САД) 0,008(ДАД) 0,014 (В) 0,009 (МТ) 0,009 (Р) –0,27,

где АП – адаптационный потенциал; ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин); САД – систолическое артериальное давление (мм рт.ст.); ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт.ст.); В – Возраст; МТ – масса тела; Р – длина тела.

Принципы оценки: при величине адаптационного потенциала  $\leq 2,7$  усл. ед., функциональное состояние организма оценивается как удовлетворительное, АП от 3,1 до 3,49 усл. ед. рассматриваются как неудовлетворительная адаптация, значения АП в 3,5 услед и более регистрируется срыв адаптации.

Как показали проведенные исследования, у 70 % детей АП зарегистрирован  $2,57 \pm 0,02$  усл. ед. У 30 % обследуемых детей отмечено напряжение механизмов адаптации ( $2,98 \pm 0,06$  усл.ед.). Из этого следует, что у трети детей регистрируется компенсаторное увеличение некоторых параметров при вариации других. Таким образом, у обследуемого контингента детей адаптационные процессы к мышечной работе реализуются за счет «активации» резервов.

Вместе с тем преобладающая часть детей 8–10 лет, занимающихся тхэквондо, демонстрирует отменные результаты АП.

#### Список литературы:

1. Никитин, В. А. Адаптационно - компенсаторные реакции юношей 16-17 лет при предпрофессиональной физической подготовке к обучению в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации / В.А. Никитин, Г.Д. Алексанянц // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно - практической конференции , Волгоград , 18-19 апреля 2024 года . Волгоград : Волгоградская государственная академия , 2024. - С. 14-17.

2. Золотникова, Г.П. Адаптационный потенциал организма лиц подросткового и юношеского возраста при спортивных нагрузках в современных экологических условиях / Г.П. Золотникова , Н.Е. Захаров . Брянск : Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского , 2018. - 156 с.

3. Кастанов И.С. Адаптационно - компенсаторные реакции квалифицированных спортсменов специализирующихся в ударных единоборствах в различные периоды тренировочного цикла И.С. Кастанов , Г.Д. Алексанянц . О.А. Медведева // Актуальные медико биологические проблемы спорта и физической культуры : Материалы всероссийской с международным участием конференции Волгоград , 21-22 апреля 2021 года . Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры 2021. - С. 60-65.

4. Прокопьев Н.Я. Адаптационный потенциал у спортсменов - единоборцев , проживающих за полярным кругом Н.Я. Прокопьев, Ю.В. Завадский , Д.Г. Губин [ и др . ] // Стратегия развития спортивно - массовой работы со студентами : материалы международной научно - практической конференции, Тюмень, 23-25 ноября 2016 года. Тюмень: Тюменский индустриальный университет , 2016. С. 184-189.



## СООТВЕТСТВИЕ РАЗРАБАТЫВАЕМЫХ ФГОС 4 ПОКОЛЕНИЯ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИМ ОСНОВАМ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИН БЛОКА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Д.Н. Мальцев

SPIN-код: 3958-7237

ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России, г. Киров, Россия

*Аннотация.* В 2025 году планируется переход на ФГОС 4 поколения. Цель работы - анализ ФГОС и выявление предпосылок и условий совершенствования преподавания физической культуры в вузах. Показано, что в системе физического воспитания происходит переход к здоровьесбережению студента, при этом подготовка его к социальной и трудовой деятельности снижается. Предлагается внести изменения в проекты ФГОС 4 поколения, опираясь на классические теоретико-методические основы физической культуры.

*Ключевые слова:* федеральный государственный образовательный стандарт, студенты, компетенции, физическая культура, профессиональная подготовка.

**Актуальность.** Российская школа теории и методики физической культуры старейшая в мире. Свою современную историю она начала с работ П.Ф. Лесгафта и открытия в Санкт-Петербурге и Москве курсов и вузов физической культуры. Созданная школа физического воспитания обеспечивала страну гармонично развитыми личностями, способными плодотворно трудиться и защищать свое Отечество. СССР и Россия на протяжении многих лет занимали первые места на Олимпиадах, что показывало развитие в стране системы физического воспитания, массового спорта, созданную систему спортивного отбора и подготовку тренеров самой высокой квалификации [5].

Современная система физкультурного образования коренным образом отличается от системы, сформировавшейся в СССР [4]. Это можно принять как данность, однако также, как несоблюдение основных принципов в физической культуре ведет к снижению спортивных результатов или травмам, так и несоблюдение основных принципов физической культуры в сформировавшейся системе физического воспитания в стране ведет к потере не только лидирующих мест в спортивных достижениях, но и снижению работоспособности и обороноспособности страны.

В 2025 году планируется переход на новые федеральные государственные образовательные стандарты 4 поколения (ФГОС-4). Стратегически и методически верно, чтобы новые ФГОС стимулировали процесс обучения физической культуре в вузе с целью подготовки человека к будущей социальной и профессиональной деятельности и защите Отечества. Кроме того, доказано воздействие физической культуры не только на организм занимающегося, но и на психологические качества личности и формирование самосознания будущего профессионала [2, 4, 5].

Особенно важно освоить компетенции применения теоретико-методических принципов физической культуры работникам помогающих

профессий. Для будущего педагога физическая культура есть формирование будущего наставника, который учится руководить группой, следит за ее успехами и планирует ее развитие. Для будущего социального работника физическая культура это возможность научиться организовывать занятия для своих подопечных с оздоровительной, реабилитационной, социализирующей и пр. направленностью. Для будущего врача это возможность научиться использовать средства физической реабилитации в лечении и профилактике заболеваний. Отдельно стоит выделить будущих военных и работников МЧС, МВД и других структур, обеспечивающих правопорядок – для них физическая культура самым непосредственным образом представляет физическую подготовку к будущей деятельности и возможность передавать свой рабочий и боевой опыт сослуживцам.

Цель исследования: провести методологический анализ ФГОС 3 и 4 поколения и выявить предпосылки и условия совершенствования преподавания физической культуры на основе перспективных направлений модернизации и реализации целевых установок дисциплин, входящих в ФГОС.

Организация и методы исследования. Проведена работа с литературой, являющейся нормативно-правовой и теоретико-методической основой преподавания физической культуры в профессиональном образовании [4, 5]. Проанализированы учебные планы и рабочие программы различных направлений и специальностей. Выявлено состояние разработанности содержания ФГОС 3 и 4 поколений по дисциплинам блока «Физическая культура». Проведен опрос преподавателей вузов, работодателей, студентов. Проведен сравнительный анализ знаний, умений и навыков работы выпускников разных годов выпуска, уровня развития их физических качеств.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ ФГОС-3++, учебных планов и рабочих программ дисциплин показал рассогласованность в названиях дисциплин в различных учебных планах. В Блоке 1 «Дисциплины (модули)» могут в разных ФГОС присутствовать разные по названию, но одинаковые по объему и содержанию компетенции дисциплины объемом 2 зачетных единицы (зет) - «Физическая культура и спорт» и «Физическая подготовка», реализующие одинаковую компетенцию УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [2].

Согласно теории физической культуры физическая подготовка есть прикладно-профилированный процесс физического воспитания, то есть процесс, профилированный так, чтобы обеспечивалось приобретение, повышение или сохранение уровня физической подготовленности индивида к деятельности, предстоящей в жизненной практике [5]. Он реализуется во время занятий физической культурой, однако физическая культура и спорт понятия значительно более широкие и вряд ли в процессе физического воспитания на учебных занятиях педагог ограничится только физической подготовкой студента.

Название дисциплины «Физическая культура и спорт» также приводит к вопросу «Что авторы ФГОС имели ввиду выводя спорт как отдельную

категорию?» Спорт входит в состав физической культуры в виде видов спорта, являющихся активными видами двигательной деятельности, приводящей к выдающимся показателям физического совершенства. Но спорт в целом не поглощается понятием «физическая культура», так как включает виды, не связанные с двигательной активностью (от шахмат до любого абстрактного противоборства соперников) [5]. Однако к дисциплине «Физическая культура и спорт» привязана совершенно определенная компетенция, и как авторы ФГОС предполагали формировать эту компетенцию при помощи пассивных видов спорта не понятно, а с точки зрения физической культуры как науки невозможно. Если же они предполагали использовать только двигательные классические виды спорта, возникает вопрос – зачем было выделять органичный компонент физической культуры отдельно?

В итоге на протяжении последних лет мы видим, что снижается качество проведения занятий по физической культуре в вузах, что приводит к снижению уровня физической подготовленности студентов к будущей трудовой деятельности и к защите Отечества, что подтверждается многочисленными научными исследованиями, посвященными уровню здоровья студентов и успешности сдачи ими контрольных нормативов во временной динамике [1, 3].

Следующим существенным упущением в переходе к ФГОС-3++, а затем к ФГОС-4 становится изменение формулировок компетенций и уход исключительно к оздоровительной функции физической культуры в вузе. В ФГОС-3 изначально присутствовала ОК-6 «Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности», требующая студенту освоить эту компетенцию как часть трудового и жизненного навыка, было видно что средства физической культуры необходимы и для становления профессионала, и для формирования гармонично развитой личности, способной вести полноценную социальную деятельность.

Переход на ФГОС-3++ снизил эту зависимость – в настоящее время реализуется УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности», ограничивающая процесс обучения неким уровнем профессиональной подготовленности к которому нужно готовиться.

В макетах ФГОС-4 компетенция, касающаяся физической культуры, входит в раздел ФГОС «Здоровьесбережение», понятийно ограничивающий широту использования средств физической культуры, что отразилось:

- во-первых, на формулировке компетенции – «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной жизнедеятельности». Мы видим, отсутствие уточнения «социальной и профессиональной», что снижает значимость ППФП и в принципе, не обязывает преподавателя готовить студента к будущей трудовой деятельности;
- во-вторых, имеющиеся в ФГОС расшифровки компетенций еще более отражают именно здоровьесберегающую направленность дисциплины.

При этом, согласно опросов, преподавателям совершенно очевидно и

регулярно используется (потому что не было ограничено в предыдущих стандартах высшего образования и соответствовало теоретико-методическим основам физической культуры) организация занятий со студентами для формирования не только универсальных, но и профессиональных компетенций – будущих педагогов обучают управлять классом и проводить массовые мероприятия, социальных работников проводить мероприятия по реабилитации и социализации, врачей использовать средства физической реабилитации, военных и будущих работников силовых структур проводить тренировки и отрабатывать тактику ведения боевых действий [2, 4]. Дисциплина, которая продолжается 2, 3 а иногда и более 5 лет обязательно должна быть вовлечена в межпредметные связи и использоваться для формирования личности профессионала, его подготовки к будущей профессии, а не только для того, чтобы сохранить его здоровье.

Непонятным в макетах ФГОС-4 также является включение в программы магистратуры возможности по ее окончании стать профессионалом в области физической культуры. Именно так прописано в Областях профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу магистратуры, могут осуществлять профессиональную деятельность: 01 Образование и наука, 02 Здравоохранение, 05 Физическая культура и спорт. Учитывая, что специалисты в области физической культуры наряду с врачами являются единственными профессиями, от которых напрямую зависит здоровье нации, возможно это опрометчивый шаг.

Заключение. Методически верно привести к единообразию название дисциплин и повсеместно ввести название «Физическая культура». Требуется на уровне формулировки компетенций переосмыслить значение физической культуры для подготовки профессионала и больше внимания уделять профессионально-прикладной физической подготовке и формированию личности во время физических упражнений, рассматривая здоровьесбережение как естественную составляющую занятий по физической культуре согласно основным ее принципам. Предлагаем в заложенную в ФГОС-4 компетенцию добавить положение, позволяющее понять значение физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В направлениях и специальностях, где это необходимо, в профессиональные компетенции ФГОС добавить одну профессиональную компетенцию, касающуюся физической культуры. Формулировку этой компетенции сделать профессионально-прикладной с целью передачи навыков профессиональной работы соответствующей специальности (педагогам – умение организовывать занятия по физическому воспитанию и соревнования, врачам – навыки проведения занятий по физической реабилитации, социальным работникам – по физической стабилизации, военным и работникам силовых структур – умение передавать свой опыт сослуживцам и организовывать тренировки и учения).

Элективные дисциплины (моцули) по физической культуре подразумевать как практическое дополнение к основной дисциплине, вменив элективам такие же компетенции как и дисциплине физическая культура.

#### Список литературы:

1. Авдеева, М.С. Динамика психофизического профиля здоровья студенток медицинского вуза / М.С. Авдеева, И. В. Стрельникова, Д.Н. Мальцев, В.В. Кононец // Теория и практика физической культуры. - 2024. - № 7. - С. 76-77.
2. Агеев, А. В. О соотношении требований федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования поколения "3++" к дисциплине "Физическая культура" действительного порядка ее реализации на современном этапе / А. В. Агеев, В. Ю. Ефимов-Комаров, Л. Б. Ефимова-Комарова, Е. А. Назаренко, М. В. Пучкова. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. № 1 (179). - С. 3-9.
3. Быкова, О. Ю. Актуальные вопросы преподавания физической культуры в университете / О. Ю. Быкова // Молодежная наука: тенденции развития. - 2022. № 4. - С. 31-35.
4. Ибрагимов И.Ф., Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины) в современных реалиях образования в вузе / И. Ф. Ибрагимов, Р. Р. Салахияев, Т. С. Власова, Н. М. Закирова, И. Н. Сырова // Современные проблемы науки и образования. – 2021, №3. - С. 1-11.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - М.: Спорт, 2021. – 520 с.

## ОСОБЕННОСТИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ «АССИСТЕНТОВ»)

**И.С. Марьин**

SPIN-код: 8570-7695

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», г. Москва, Россия

**А.Ю. Загородникова**

SPIN-код: 5976-0902

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», г. Москва, Россия

**В.В. Хорьков**

SPIN-код: 3129-1040

ФГБОУ ВО «Всероссийская Академия внешней торговли министерства экономического развития Российской Федерации», г. Москва, Россия

*Аннотация. В статье представлены результаты анализа рабочего времени педагогических работников-ассистентов, охарактеризован и определен объем двигательной активности, выполненных ими на протяжении одного рабочего дня. Полученные данные позволили очертить направления для оптимизации текущего и оперативного планирования трудовой деятельности сотрудника.*

*Ключевые слова: педагогические работники, ассистенты, двигательная активность работников, фотография рабочего времени.*

Собственные наблюдения [1, 2], а также исследования многих отечественных ученых и практиков (Н.К. Смагулова [3], А.С. Шепляков [4], Л.Л. Шишков [5]) показывают, что высокая продолжительность рабочего дня, высокие умственные нагрузки и большой объем трудовых задач, возлагаемый на работников педагогического вуза приводит к развитию широкого спектра нарушений, среди которых выделяются: невротические и соматические расстройства; нарушениями в обмене веществ; нарушениями в опорно-двигательном аппарате; нарушениями сердечно-сосудистой системы.

Исходя из всего вышесказанного становится очевидным, что проблема оптимизации двигательной активности должна выстраиваться с учетом современных реалий трудовой деятельности профессорско-преподавательского состава высшей школы. Таким образом, **цель** исследования состояла в оценке уровне двигательной активности и выявление специфики трудовой деятельности педагогических работников-ассистентов, работающих в высших учебных заведениях.

Для решения данной цели нами было проведено анкетирование 586 педагогических работников, которое показало, что:

– 46,2 % не занимаются физической культурой и спортом совсем; 33,8 % преподавателей занимаются физической культурой и спортом, но не регулярно и имеют большие перерывы между занятиями и только 20,0 % преподавателей занимаются физической культурой и спортом на регулярной основе;

– 82,8 % преподавателей делают меньше 10000 шагов в течение дня.

По данным педагогических наблюдений в оценке хронометрирования трудовой деятельности, нами была проведена беседа с 32 педагогическими работниками ФГБОУ ВО МПГУ г. Москвы, занимающими должность «ассистент», с целью выявления сущности выполняемых ими трудовых действий, где были составлены фотографии рабочего времени и перечень должностных обязанностей педагогических работников высшей школы. Результаты фотографий рабочего времени представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Инвентаризация рабочего времени и характеристика двигательной активности педагогических работников «Московского педагогического государственного университета», занимающих должность «ассистент»

№	Трудовые действия (рабочие операции)	Текущее время в часах и минутах	Продолжительность (мин.)	Индексикация	Описание двигательной активности
1	Приход на работу	8.30	–	ПЗ	Перемещается по зданию
2	Взять ключи от рабочего места на охране	8.35	5	ПЗ	Перемещается по зданию
3	Подготовка рабочего места	8.40	5	ПЗ	Перемещается по кабинету / кафедре
4	Взять ключи от рабочего кабинета у ответственных лиц	8.45	5	ПЗ	Перемещается по зданию
5	Подготовка рабочего кабинета для проведения занятий	8.50	10	ПЗ	Перемещается по кабинету / кафедре
6	Начало лекции/семинара	9.00	90	ОП	Сидит
7	Перерыв (консультация студентов)	10.30	10	В	Сидит / перемещается между аудиториями
8	Начало лекции/семинара	10.40	90	ОП	Сидит
9	Перерыв на обед	12.10	30	ОТЛ	Сидит / перемещается по зданию
10	Начало лекции/семинара	12.40	90	ОП	Сидит
11	Перерыв (консультация студентов)	14.10	10	В	Сидит / перемещается между аудиториями
12	Начало лекции/семинара	14.20	90	ОП	Сидит
13	Перерыв (консультация студентов)	15.50	10	В	Сидит / перемещается между аудиториями
14	Начало лекции/семинара	16.00	90	ОП	Сидит
15	Перерыв (консультация студентов)	17.30	10	В	Сидит / перемещается между аудиториями
18	Наведение порядка в учебном кабинете	17.40	5	ПЗ	Перемещается по кабинету
19	Сдача ключа от учебного кабинета ответственным лицам	17.45	5	ПЗ	Перемещается по зданию

№	Трудовые действия (рабочие операции)	Текущее время в часах и минутах	Продолжительность (мин.)	Индексикация	Описание двигательной активности
20	Приход на рабочее место	17.50	5	ПЗ	Перемещается по зданию
21	Решение текущих вопросов	17.55	90	ОП	Сидит за компьютером
22	Наведение порядка рабочего места	19.25	5	ПЗ	Перемещается по кабинету / кафедре
23	Сдача ключа от рабочего места на охрану	19.30	5	ПЗ	Перемещается по зданию
24	Уход с работы	19.35	–	ПЗ	Перемещается по зданию
Итого (мин.)			665	–	–

*Пояснения:* ПЗ – подготовительно-заключительное время, ОП – оперативное время, ОТЛ – время на отдых и естественные потребности, В – вспомогательное время.

Инвентаризация рабочего времени, представленная в табл. 1, позволила распределить затраты ассистентов кафедр Московского педагогического государственного университета на выполнение различных трудовых задач:

- оперативное время занимает 540 минут из 665 минут рабочего времени;
- подготовительно-заключительное время составляет 50 минут;
- вспомогательное время – 40 минут;
- меньше всего отводится времени на отдых и естественные потребности – 30 минут.

Таким образом, педагогические работники, занимающие должность «ассистента», работают по 11 часов 5 минут (665 минут) в течение дня, что на 83,3 % больше допустимой нормы. Стоит также отметить, что 81 % рабочего дня приходится на статичное «сидячее положение» и лишь 18 % составляет двигательная активность (перемещение), которая осуществляется в пределах кабинета и здания.

Все вышеизложенное позволяет сделать вывод, что большую часть рабочего времени данная группа педагогических работников проводит в «сидячем» положении, а их Кда – равен 20 %, что говорит о низком уровне двигательной активности педагогических работников в сочетании с высокой психоэмоциональной нагрузкой на рабочем месте.

Изложенное выше позволяет сделать вывод, что существующий в настоящее время в высшем учебном заведении режим организации работы педагогических работников не позволяет им в должной мере удовлетворить дефицит двигательной активности в течение дня. Результаты настоящего исследования нуждаются в дополнительных исследованиях и увеличении выборки испытуемых.



#### Список литературы:

1. Бугаева Е. Ф., Марьин И. С. Двигательная активность и состояние здоровья администраторов вуза как ориентиры для проектирования двигательного режима сотрудников // Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики: материалы VII очно-заочной научной конференции молодых ученых. 2023. С. 39–46.
2. Пустовойтенко К. В., Марьин И. С. Состояние здоровья профессорско-преподавательского состава современного вуза // проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики: материалы VIII научной конференции молодых ученых. 2024. С. 140–147.
3. Смагулов, Н. К., Логинов С. И., Евневич А. М., Алилбекова А. А., Гитенис Н. В. Двигательная активность и здоровье преподавателей вузов // Гигиена и санитария. 2021. Т. 100. № 1. С. 49–54.
4. Шепляков А. С., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н. Современные подходы к проблеме регулирования двигательной активности студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 3. С. 67–74.
5. Шишков Л. Л. Двигательная активность мужчин, занимающихся предпринимательской деятельностью, в процессе их физкультурно-спортивной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2007. № 9 (31). С. 98–100.

## СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК СФЕРЫ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

Т.А. Михайлова

SPIN-код: 2077-4170

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* Рассматриваемая проблематика в данной работе, связана с социологическими исследованиями разных лет, ориентированных на изучение физической культуры и спорта как компонента повседневной жизни людей. Показана значимость здорового образа жизни в структуре повседневности людей и пр.

*Ключевые слова:* повседневность, социология повседневности, физическая культура, здоровый образ жизни, социология спорта

В русском языке к синонимам повседневности можно отнести – ежедневность, будничность, то, что нами выполняется каждый день. Между тем, представления о повседневной жизни менялись, в период античности носили мифологический характер, в Средневековье, повседневность преимущественно была связана с религиозностью, в эпоху Возрождения, человек рассматривается как творческая личность. В XIX веке в центре изучения повседневности присутствует ее иррациональная компонента и т.д. Тогда как в XX в. акцент познания сделан на уникальности человека [1, с. 72–81].

В обыденном представлении человека, повседневность представляется как нечто привычное, понятное, знакомое. Повседневность в социологическом измерении можно встретить в научных трудах, например, М. Вебера, Г. Зиммеля, Э. Гуссерля, А. Шюца, П. Бергера и Т. Лукмана и пр.

На сегодняшний день можно отметить возросший интерес в социальных науках к проблематике изучения повседневности на междисциплинарном уровне, исследуя ее различные стороны (быт, социальный фон, работу и досуг, в том числе физкультурные занятия и пр.).

Социолог П. Штомпка вводит в научный оборот понятие «третьей социологии», в центре внимания которой изучение повседневной жизни [8, с. 9]. Отечественный социолог Ж.Т. Тощенко, указывает, что повседневность может противопоставляться в формах – «будни – празднику, действительность – идеалу» [9, с. 9–14].

Повседневность можно понимать, как «процесс жизнедеятельности индивидов, развертывающийся в привычных общеизвестных ситуациях на базе самоочевидных ожиданий» [4]. В ракурсе проблемного поля исследователей социологов, на первый план выходят «рутинизированные практики и паттерны социального взаимодействия, образ жизни отдельных индивидов и социальных групп» [3, с. 6].

В повседневных практиках людей, так или иначе присутствует физическая активность и физкультурные упражнения, но с различными временными периодами, интенсивностью и пр. Интерес к изучению физической культуры и спорта как компонента повседневной жизни людей менялся в

различные периоды времени, т.е. его проблематика и методика исследований и др. В своей научной статье, Михайлова Т.А., Студеникина Е.С., обращают внимание, что «социальный запрос на изучение физической культуры и спорта (массового и профессионального) социологическими методами существует в России уже более ста лет» [5, с. 94]. Исследователи, указывают на многообразие запросов изучения в разные временные периоды «ценностных ориентаций и мотивации, социализации через спорт, воспитания и оздоровления, отношения к физкультуре, проблематика олимпийского и массового спортивного движения и пр.» [5, с. 94–95].

Начало XX века в России, отмечает исследователь А.Б. Суник, это период, в котором наблюдался повышенный интерес со стороны общественности к проблематике физической культуры и физического воспитания [6]. В данное время вышли в свет публикации исследователей, в которых представлены работы различной тематики, в частности пропаганды массового спортивного движения, изучения быта людей, образа жизни и бюджета времени, где помимо прочих вопросов, был представлен и вопрос места физкультуры в быту граждан.

Характерной особенностью периода 1970 – 1980-х гг. стал повышенный интерес к проблематике изучения физкультуры и спорта через образ жизни человека, их места в системе свободного времени людей и пр. [5, с. 102]. В 1980-е годы выходит в свет книга О. А. Мильштейна и К.А. Куликовича «Советский олимпиец: социальный портрет», где авторы подробно изучили личность спортсмена, его жизненный путь, образ жизни и пр. вопросы.

В целом, отмечает Тощенко Ж.Т., в социологии 1950–2010 гг. преобладало исследование различных сторон жизни людей – труд, отдых, участие в политической и культурной жизни, межнациональные отношения [2, с. 110].

В дальнейшем, период 1990–2000-е гг. исследовательская социологическая проблематика включала вопросы места здорового образа жизни в повседневности людей, вопросы оздоровительной физической культуры и многие пр.

В мае 2024 года ВЦИОМ был проведен социологический опрос, степени распространения здорового образа жизни среди россиян в повседневной жизни, согласно полученным в ходе опроса ответам «каждый второй россиянин постоянно придерживается правил здорового образа жизни» [7].

#### Список литературы:

1. Станкевич Л.П., Полякова И.П. Феномен повседневности: сущность, содержание и целостность // Философия и общество, № 2, апрель – июнь 2009. С. 72–81.
2. Тощенко Ж.Т. Социология жизни как теоретическая концепция // Социс № 1. 2015. С. 106–116.
3. Ядова М.А. Миры повседневной реальности в зеркале социологии: Введение к тематическому разделу // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 11, Социология: Реферативный журнал. 2016. С. 5–10.
4. Ионин Л.Г. Повседневность // Философская энциклопедия, т. 3. М., 2004.

5. Михайлова Т. А., Студеникина Е.С. Развитие российской социологии физической культуры и спорта как научного направления и учебной дисциплины. Южно-российский журнал социальных наук. 2024. Т. 25. № 1. С. 94–113.
6. Суник А.Б. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта. Москва: Советский спорт. 2010.
7. Здоровый образ жизни. ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovyi-obraz-zhizni-monitoring> (дата обращения: 4.09.2024).
8. Штомпка П. В фокусе внимания повседневная жизнь: Новый поворот в социологии // Социологические исследования. – М., 2009. – № 8. – С. 9.
9. Тощенко Ж.Т. Жизненный мир – методологическая характеристика социологии жизни // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». 2015. № 7 (150). С. 9–14.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕХАНИЗМОВ ВОСПИТАНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА

Ф.Д. Мухамитянов

SPIN-код: 6999-0132

ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»,  
г. Чайковский, Россия

*Аннотация. Представлены взгляды известных физиологов и психологов на функциональные органы психики как психофизиологическую основу личностных качеств человека и механизмы воспитания. Анализируются психолого-педагогические условия реализации механизмов воспитания в деятельности спортивного педагога по формированию личностных качеств юных спортсменов.*

*Ключевые слова: функциональные органы психики, механизм воспитания, психолого-педагогические условия реализации механизма воспитания.*

Эффективность воспитательных воздействий спортивного педагога во многом определяется его психолого-педагогической компетентностью. Психолого-педагогическая компетенция включает в себя не только знания средств, форм и методов воспитания юных спортсменов в спортивной деятельности, но и в первую очередь понимание как они воздействуют на человека, какие процессы происходят в его психике. Учебные пособия по педагогике физической культуры внимание по данному вопросу практически не уделяют. В связи с этим возникает задача – выявить психолого-педагогические условия реализации механизмов воспитания в деятельности спортивного педагога.

Процесс перевода воздействий внешней социокультурной и природной среды во внутренние структуры человеческой психики в широком смысле принято называть механизмом воспитания. С точки зрения психологии этот процесс обозначается как интериоризация. Интериоризация – это формирование внутренних структур человеческой психики под воздействием внешней социальной деятельности, присвоение жизненного опыта, становление психических функций, формирование новообразований психики.

Исследования Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина, А.Р. Лурия и других ученых подтвердили мысль, высказанную А.А. Ухтомским, о своеобразных функциональных органах нервной системы (психики). Под функциональным органом стали понимать прижизненно формирующуюся систему временных связей между отдельными участками мозга, обеспечивающую функционирование соответствующего свойства, процесса или состояния. В качестве примера функционального органа А.А. Ухтомский называет доминанту [4].

Взгляды выше отмеченных ученых дополняют друг друга и раскрывают механизм образования и функционирования функциональных органов психики являющихся психофизиологической основой личностных качеств человека.

Для формирования функционального органа (личностного качества)

важными являются два фактора: *результат и эмоции, сопровождающие процесс активности*. Это подчеркивают в своих работах П.К. Анохин и В.К. Вилюнас. В.К. Вилюнас выделяет *эмоции успеха – неуспеха*, которые подключаются к процессу регуляции деятельности и на основе накапливающегося опыта оповещают человека о достижимости целей и оправданности активности. Им выделяются *констатирующие, превосходящие и обобщенные* эмоции успеха-неуспеха [2].

Для того чтобы сформировался функциональный орган психики (личностное качество) необходима неоднократная ситуация успешного результата, а целая серия. А.А. Ухтомский делает очень важный для педагога вывод: «Механизмы нашего тела не механизмы первичной конструкции, но механизмы упражнения» [6, с.109]. Поэтому так называемые воспитательные мероприятия, рекомендуемые для проведения с юными спортсменами, недостаточно эффективны. Формирование личностного качества возможно только при применении *метода упражнения, то есть многократного выполнения действия в повторяющихся ситуациях*. Такие ситуации регулярно повторяются как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревнованиях. А сопровождающие их эмоции участвуют в формировании и закреплении личностных качеств (черт характера).

Во всех пособиях по педагогике рекомендуют использовать *метод поощрения и порицания (наказания)*, который ряд авторов именуют «*положительным и отрицательным эмоциональным подкреплением поведения*». Однако, для успешного использования данного метода важно понимать психологический механизм реакции человека на такие воздействия. С точки зрения психологии у каждого человека существует Я-концепция – это система установок человека относительно самого себя, обобщенное представление о самом себе. Она включает в себя наши представления о том, какими мы хотели бы быть (я-идеальное), и то, какие мы есть (я-реальное) в тех статусах, в которых себя идентифицируем (спортсмен, студент, юноша и т.д.). В Я-концепции человек оценивает себя положительно (он хороший). Ситуации рассогласования или несоответствия между этими категориями приводят к унынию, спаду мотивации, упадку сил, снижению самооценки, а приближение к Я-идеальному могут мотивировать человека на изменения и достижения.

Сказанное выше позволяет более осознанно подходить к использованию метода *поощрения и порицания (наказания)* и применять его в более мягкой форме, такой как *положительное и отрицательное эмоциональное подкрепление поведения*.

Поощрения спортивного педагога, применяемые в различных формах, показывают спортсмену, что стремления и поведение не расходятся с его представлениями о себе как успешном спортсмене. Это вызывает положительные эмоции успеха и стимулируют к дальнейшему совершенствованию в своей деятельности и поведении. Порицания (наказания) приводят к рассогласованию я-идеального и я –реального, вызывает отрицательные эмоции, а при низком уровне мотива к отказу от деятельности.

А.А. Ухтомский по этому поводу высказывался: «Если вам не нравится ваше поведение, то довольно бесплодная задача бороться с ним, атакуя его доминанты «в лоб». В результате будет, вернее всего, только усиление укрепившейся доминанты. Это потому, что за ней есть укрепившиеся физиологические основания, своя история и инерция. Целесообразней искать условий для возникновения новой доминанты – не пойдет ли она рядом с первой. Если пойдет, то первая сама собой будет тормозиться, и, может быть, сойдет на нет» [4, с.159].

Порицания (наказания) требуют обдуманых действий, анализа причин проступка и выбора такой формы, которая не унижает достоинство личности. Формы наказания разнообразны: *замечание, предупреждение, беседа, отстранение от выполнения задания, выполнение внеочередных работ, лишение удовольствия.*

На уроке физической культуры или тренировке можно использовать систему наказания за нарушения правил, применяемую в спортивных играх. За мелкое нарушение поведения или дисциплины педагог показывает желтую карточку, а за более существенное – красную. Получив красную карточку обучающийся идет на скамейку «штрафников» от 30 секунд до 1 минуты (по договоренности). Такое наказание в игровой форме легче воспринимается и выполняется занимающимися.

Другим методическим приемом может стать создание Кодекса спортивного поведения. Этот документ разрабатывается совместно тренером, учителем физической культуры и занимающимися, все его подписывают, и он располагается на видном месте в спортзале. В кодексе прописываются виды нарушений и наказания. Кодекс — это взаимный договор и договаривающиеся берут на себя принятые в нем обязательства.

Академик П.В. Симонов, автор информационной теории эмоций, много внимания уделял вопросу изучения *механизма воспитания*. С его точки зрения, в отличии от обучения, адресуящегося к сознанию субъекта, воспитание направлено, прежде всего, и главным образом на подсознание воспитуемого и связано с эмоциональной сферой. Особое внимание он уделял подражанию [3]. *Подражание* тесно связано с идентификацией. Механизм идентификации заключается в том, что человек уподобляет себя другому человеку или относит себя, причисляет себя к членам какой-либо группы и в своем поведении, мыслях старается подражать другому или членам группы. Начинаящий спортсмен говорит себе: «Я спортсмен, значит, я такой же, как и другие спортсмены, значит, мне следует вести себя, как ведут себя другие». Другой вариант, когда спортсмены идентифицируют себя с известными спортсменами и стремятся подражать им. Процесс идентификации может быть осознанным, но чаще всего осуществляется на неосознаваемом уровне. Описанный механизм существует объективно. В связи с этим становится понятна роль тренера в формировании соответствующих запросам общества ценностных ориентаций юных спортсменов. Необходимо создать вокруг каждого из них среду, наполненную положительными примерами реального поведения спортсменов прошлого (В Брумель, В Куц, В Веденин и др.) и

настоящего (А. Большунов, В. Степанова и др.), с правильной организацией жизнедеятельности спортивной группы.

Для достижения высокого уровня результативности учебного-тренировочного и воспитательного процесса спортивному педагогу важно не только знать механизмы воспитания, а также владеть методами и приемами реализации этого механизма в учебно-тренировочном процессе. Это возможно при условии актуализации межпредметных связей при изучении дисциплины «Педагогика физической культуры».

#### Список литературы:

1. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М: Изд-во МГУ, 1990. – 283 с.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000 – 712 с.
3. Симонов П.В. Мотивированный мозг. Высшая нервная деятельность и естественно-научные основы общей психологии. СПб.: Питер, 2023 – 288 с.
4. Ухтомский А.А. Доминанта. СПб.: Питер, 2002 – 448 с.



**МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ (СОМАТОТИПЫ)  
ЮНОШЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СТАРШИХ КЛАССАХ,  
УЧАСТВУЮЩИХ В ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ К ОБУЧЕНИЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**В.А. Никитин**

SPIN-код: 2735-2441

**Г.Д. Алексанянц**

SPIN-код: 7679-0660

**О.А. Медведева**

SPIN-код: 6121-7544

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

*Аннотация: Существенным фактором предпрофессиональной подготовки будущих курсантов является не только усиление их уровня мотивации, психологической устойчивости, расширение социализации, физическая подготовленность, но и физическое развитие. Существующий подлинный объем двигательной активности выпускников общеобразовательных школ не способствует улучшению физического развития и физической подготовленности. Формируется так называемый «дефицит двигательной активности». Одним из базовых компонентов, которые влияют на уровень становления определенных физических качеств, ряд исследователей (Борисова О.В., 2006; Юдина Н.М., 2006 и др.) относят особенности телосложения. Так их учет дает возможность значимо увеличить успешность процесса их физической подготовки (Вихрук Т.И., 2015).*

*Участвовали 64 юноши, которые занимались предпрофессиональной физической подготовкой перед обучением в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации. Установлены габаритные параметры с последующим отождествлением по Р.Н. Дорохову (2002).*

*Ключевые слова: юноши 16–17 лет, соматотипы, предпрофессиональная физическая подготовка.*

В настоящее время, по-прежнему, актуальной остается проблема профессиональной ориентации выпускников среднеобразовательных школ для поступления в образовательные организации высшего образования силовых ведомств Российской Федерации. Существенным фактором предпрофессиональной подготовки будущих курсантов является не только усиление их уровня мотивации, психологической устойчивости, расширение социализации, физическая подготовленность, но и физическое развитие (Виноград Д.В., 2018; Румба О.Г. с соавт., 2019; Старовойтова О.П. с соавт., 2019 и др.).

Существующий подлинный объем двигательной активности выпускников общеобразовательных школ не способствует улучшению физического развития и физической подготовленности. Вместе с тем снижается интенсивность физической нагрузки на уроках физической культуры, уменьшается двигательная активность выпускников во внеучебное время и т.д. Формируется так называемый «дефицит двигательной активности».

Безусловно, и то, что физическая культура с ее безмерным арсеналом развивающих и формирующих средств должна занимать одно из основных мест в профессиональной физической подготовке к обучению в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации (Курамшин Ю.Ф., 2010).

Цель исследования: определить морфологические характеристики (соматотипы) юношей, обучающихся в старших классах, участвующих в предпрофессиональной физической подготовке к обучению в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации.

Методы исследования.

При исследовании морфостатуса старшеклассников, участвующих в предпрофессиональной физической подготовке к обучению в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации проводили измерение антропометрических показателей, следуя правилам (Мартиросов Э.Г. с соавт., 2010) выполнения общепринятых обследований (измерения проводятся в идентичных условиях, в одно и то же время и т.д.).

Габаритный уровень варьирования и соматотип определяли, измерив длину тела, массу тела и далее после вычисления габаритного уровня варьирования, сравнивали полученную величину со шкалой и оценивали тип телосложения (Алексанянц Г.Д. с соавт., 2021).

В процессе проведенных исследований полученные сведения были подвергнуты статистической обработке согласно правилам математической статистики в области физического воспитания (В.Е. Гмурман, 2007).

В случае выборок с нормальным распределением вычисляли: среднюю арифметическую величину ( $M$ ), ошибку среднего арифметического ( $\pm m$ ), стандартное отклонение, а также размер коэффициента вариации.

Достоверность различий между параметрами устанавливали, рассчитывая  $t$ -критерий Стьюдента для выборок попарно независимых и зависимых. Был принят 5 % порог значимости (нижний), гарантирующий точность сравнений в таких исследованиях.

Организация исследования.

В наблюдениях участвовали 64 юношей 16–17 лет (10–11 класс), которые занимались предпрофессиональной физической подготовкой перед обучением в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации.

Обследование осуществлялось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 32 имени Дзержинского Феликса Эдмундовича, муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 35 имени Героя Советского Союза Евгения Костылева, муниципального автономного общеобразовательного учреждения гимназии № 18 имени Героя Советского Союза Анатолия Березового г. Краснодара и лаборатории кафедры анатомии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Старшеклассники принимали участие в исследовании на добровольной основе, от них получено письменное информированное согласие.

Для суждения о соматотипах старшеклассников были установлены габаритные параметры с последующим отождествлением по Р.Н. Дорохову (2002).

На рисунке представлены соматотипы (%) старшеклассников, занимающихся предпрофессиональной физической подготовкой перед обучением в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации.

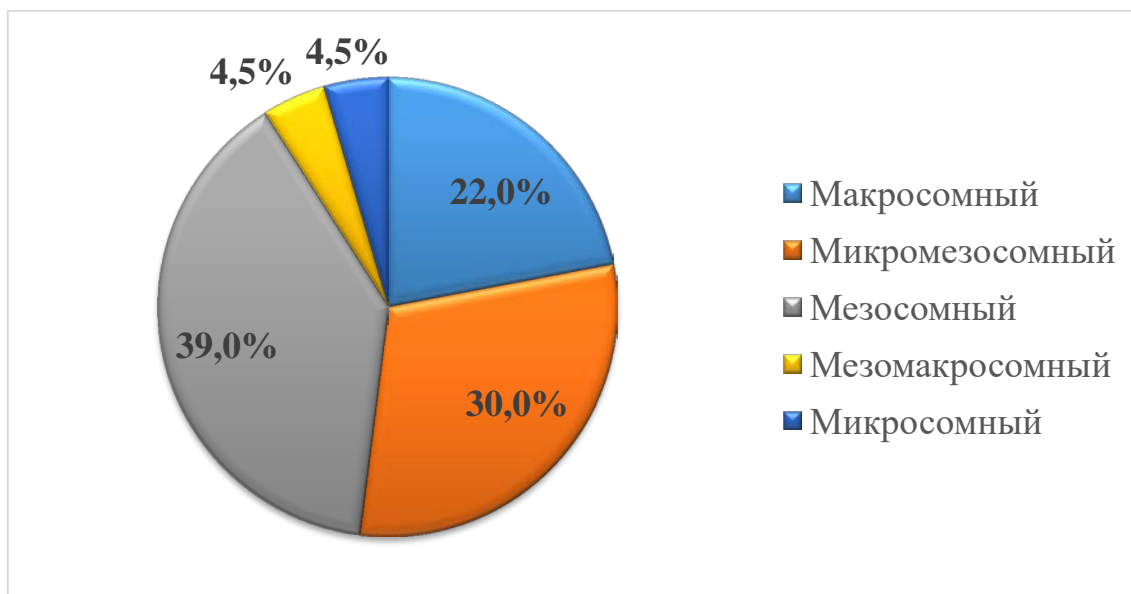


Рисунок – Соматотипы (%) старшеклассников, занимающихся предпрофессиональной физической подготовкой перед обучением в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации

При этом в наблюдаемом контингенте старшеклассников не обнаружены представители наносомного и мегаласомного соматотипов.

Присутствие в наблюдаемом контингенте представителей различных соматотипов предопределило потребность в осуществлении сопоставительного анализа с целью установления их физического развития.

#### Список литературы:

1. Алексанянц, Г.Д. Возрастная и спортивная морфология / Г.Д. Алексанянц, И.Н. Калинина, В.В. Абушкевич, Т.Г. Гричанова, Ю.А. Кудряшова, О.В. Маякова, О.А. Медведева, М.Г. Половникова, Л.Ю. Тимофеева, Д.Б. Тлехас, А.М. Филенко. – Краснодар, 2021. – 142 с.
2. Борисова, О.В. Технология дифференцирования физической подготовки студентов вузов на основе учета соотношения соматических и психологических типов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Борисова. – Волгоград, 2006. – 24 с.
3. Виноград, Д.В. Патриотическое воспитание молодежи с девиантным поведением / Д.В. Виноград // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – Казань: КазГУКИ, 2018. - № 1. – С. 125-129.
4. Вихрук, Т.И. Методологические подходы к оценке физического развития / Т.И. Вихрук // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2015. - № 1. – С. 5-14.

5. Гмурман, В.Е. Теория вероятностей и математической статистики: учебное пособие / В.Е. Гмурман. - М.: Высш. школа, 2007. - 478 с.
- Мартirosов, Э.Г. Применение антропометрических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе / Э.Г. Мартirosов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. - Москва, 2010. – 120 с.
7. Румба, О.Г. О перспективах социализации кадетов средствами физической культуры и спорта / О.Г. Румба // Вестник спортивной науки. - 2019. - № 1. – С. 75-80.
8. Старовойтова, О.П. Совершенствование системы преподавания физической культуры в 10-11-х классах общеобразовательных организаций МО РФ / О.П. Старовойтова // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - СПб.: ВИФК, 2019. - № 3. – С. 64-67.
9. Юдина, Н.М., Методика определения и оценки физического потенциала студентов вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.М. Юдина. – Волгоград, 2006. – 24 с.

## ОРИЕНТИРЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Т.В. Пономарева**

SPIN-код: 4041-5321

**Е.А. Иващенко**

SPIN-код: 1384-9799

**В.В. Мондикова**

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

*Аннотация.* Статья анализирует современные тенденции стратегического планирования в области реализации молодежной политики в Российской Федерации и с учетом этих сведений, а также имеющихся в научной литературе данных, показывает направления, актуальные для разработки функциональной модели профессионального мировоззрения специалистов оздоровительной и адаптивной физической культуры.

*Ключевые слова:* профессиональное мировоззрение, специалисты адаптивной и оздоровительной физической культуры, тенденции в области молодежной политики; проблемы современного высшего образования.

Постановлением Правительства РФ № 2233-р 17 августа 2024 года был утвержден важный документ стратегического планирования – Стратегия реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (далее – Стратегия) [4]. Исходя из представленных в ней данных, она «адресована все гражданам Российской Федерации в возрасте от 14 до 35 лет включительно и обусловлена широким перечнем социальных и личных задач, которые молодой гражданин решает на каждом этапе своего становления в профессиональной сфере и формирования личностной и гражданской позиции» [4, с.5]. В данном документе также указано, что ... «Стратегия «предполагает разработку обоснованных мер и планов достижения намеченных целей для каждой возрастной группы молодежи при условии сохранения их преемственности и непрерывности» [4, с. 6]. При этом, в числе прочих социально-демографических групп молодежи, учитываются интересы обучающихся, молодых ученых, специалистов.

Стратегия прямо указывает на то, что «ценностный портрет молодого гражданина во многом также формируется вокруг темы получения будущей профессии, выражения себя как созидателя, стремящегося к развитию, благоустройству страны, преобразению будущего» [4, с. 7].

Относительно реализации выстроенной системы работы с молодежью Стратегия предусматривает два сценария развития молодежной политики Российской Федерации – инерционный и целевой [4, с. 30]. По инерционному сценарию предполагается, что молодежная политика будет развиваться на основе имеющихся особенностей системы управления и инфраструктуры. Как раскрывается в соответствующем разделе, это означает, что возможно

невыполнение запланированных мер, нерешение существующих проблем и сокращение финансирования. Здесь предполагается учесть, что, согласно статистическим данным, к 2030 году ожидается, что «... лиц в возрасте от 14 до 24 лет станет на 2,7 млн больше, чем сейчас, тогда как численность молодежи в возрасте от 25 до 35 лет снизится примерно на 3,7 млн». [4, с. 6]. Вследствие этого, увеличится нагрузка на образовательные организации и снизится кадровый потенциал страны, обострится вопрос доступности образования для людей в возрасте от 14 до 24 лет. Здесь же ожидается, что на фоне сокращения доли работающего населения в возрасте 26–35 лет, продолжит усиливаться негативная тенденция выбывания молодежи из системы образования и социализации до перехода на уровень профессионального образования [4, с. 6, с. 31]. Целевой сценарий предполагает постепенное улучшение всех сфер реализации молодежной политики в Российской Федерации, что позволит применить адресный подход и использовать многопрофильные инструменты работы с молодежью, что в итоге положительно скажется на качестве жизни данного контингента и увеличит их вклад в улучшение благосостояния России.

В контексте рассматриваемой темы настоящего исследования следует отметить, что в числе приоритетных отмечается мера «формирование системы ценностей здорового образа жизни в молодежной среде, обеспечение социальных гарантий молодежи, содействие ее образованию, научной, научно-технической и творческой деятельности» [4, с. 38]. Также, Стратегия подчеркивает важность формирования у молодежи, в том числе, у обучающихся образовательных организаций высшего образования «профессиональных навыков и навыков общественно-полезной работы, гражданственности и патриотизма по методике «обучение служением» через вовлечение в общественно значимые проекты и решение конкретных социальных задач» [4, с. 36].

В разделе Стратегии, посвященном приоритетным направлениям, задачам и мерам реализации подчеркивается важность такого аспекта как «формирование системы ценностей здорового образа жизни в молодежной среде, обеспечение социальных гарантий молодежи, содействие ее образованию и научной деятельности» [4, с. 38].

Для маломобильных групп населения и инвалидов Стратегия акцентирует внимание на создании условий «...для социализации указанных лиц методами адаптивной физической культуры и спорта, а также формирование новых профессиональных компетенций инструктора-методиста по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, в том числе с применением цифровых технологий» [4, с. 38].

Важно отметить, что научно-методическое и информационное обеспечение молодежной политики предполагается реализовывать на основе проведения исследований. Среди инструментов реализации поставленных задач особо следует отметить развитие системы наставничества в профессиональной сфере и развитие сервисов непрерывного обучения, что подтверждается также современными исследованиями [2]. Большое внимание Стратегия уделяет созданию условий для развития молодежного добровольчества (волонтерства) [4].

В свете сказанного выше, обращает на себя внимание вопрос формирования профессионального мировоззрения специалистов оздоровительной и адаптивной физической культуры (АОФК), поскольку воспитание и обучение высококвалифицированных кадров по данным направлениям подготовки обусловлен сложными и, зачастую, противоречивыми факторами. Так, будущему специалисту АОФК необходима длительная и углубленная подготовка, в ходе которой он сможет овладеть необходимыми качествами специалиста и при этом сформировать у себя приемлемый уровень развития ценностных характеристик личности. В то же время, студенты, обучающиеся по направлениям ОФК и АФК в процессе обучения многократно принимают участие в организации и проведении различных мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (ОВЗ) и инвалидами. Это означает, что профессиональная подготовка данного контингента на протяжении всего образовательного процесса нуждается в соответствующем сопровождении, которое позволит должным образом, постепенно и единообразно формировать у обучающихся профессиональное мировоззрение, отвечающее целям и задачам современного видения актуальных трендов, в частности – реализации молодежной политики Российской Федерации.

Социальная роль педагога как носителя и транслятора ценностей и смыслов в настоящее время значительно возрастает, поскольку в обществе разворачивается кризис идентичности. В этой связи именно ценностно-смысловые структуры следует рассматривать как стержень любого образования [1].

Профессиональная подготовка будущих специалистов по АФК рассматривается как динамический процесс, в котором реализуются цели образования и формирования компетенций, применения полученного социального опыта. Следовательно, образование должно реализовываться в целостной системе непрерывного обучения, развития и воспитания человека. Только так она сможет обеспечить его подготовку в различных сферах учебной деятельности с учетом потребностей всех участников педагогического процесса. Отмечается, что подготовка будущих специалистов по АФК имеет свои отличительные черты, среди которых особого внимания заслуживают мотивационный и теоретический компоненты, поскольку каждый из них имеет свои специфические целевые функции. Также важно, что на сегодняшний день в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры значительно повысилась важность диагностического, реабилитационного, репродуктивного (создание социально-культурной среды для развития АФК), спортивного, просветительско-пропагандистского, воспитательного и профилактического видов профессиональной деятельности [5].

Вместе с тем, как показывает анализ научно-методической литературы, профессиональное мировоззрение специалистов АОФК как социальная проблема, на сегодняшний день не имеет однозначного решения [3, 5]. С учетом появления нового видения молодежной политики РФ, о чем было подробно рассказано выше, этот предмет исследования нуждается в изучении. В частности, посредством проработки имеющихся материалов, исследования практической стороны данного вопроса (с помощью научных исследований),

целесообразно обратиться к разработке функциональной модели профессионального мировоззрения специалистов оздоровительной и адаптивной физической культуры. Подобная модель необходима для того, чтобы в выстраиваемой системе подготовки специалистов в области АОФК целевые ориентиры имелись у всех участников образовательного процесса, на всех его этапах. Это особенно важно, учитывая требование к преемственности обучения от школы к средне-специальному, а затем - и к высшему образованию. Более того, находясь в процессе взаимодействия с лицами, имеющими ОВЗ и инвалидами, будущие специалисты АФК также должны не только иметь четкое представление об этике и деонтологии своей специальности, но и являться трансляторами социально одобряемых личностных качеств, носителями ценностей, которые на государственном уровне признаны необходимыми для граждан Российской Федерации. Еще одним немаловажным моментом является то, что, в большой степени, данная специальность предполагает развитие эмпатии. Специалист АФК должен разделять такие модели поведения как добровольчество (волонтерство) и служение. В этой связи без функциональной модели объединить все перечисленные характеристики в единое целое будет, на наш взгляд, исключительно сложно.

Таким образом, можно заключить, что в современных условиях актуально разрабатывать и внедрять в практику функциональную модель профессионального мировоззрения специалистов оздоровительной и адаптивной физической культуры. Основными ценностными ориентирами для нее должны являться положения актуальной на данный момент Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года. Также необходимо на основе имеющихся в литературе данных относительно педагогического мировоззрения как такового, выделить основные моменты, характеризующие специалистов в области оздоровительной и адаптивной физической культурой, а в перспективе – провести соответствующие исследования, чтобы выявить эффективность применения разработанной модели.

#### Список литературы:

1. Половникова А.Е. Роль высшего профессионального образования в формировании профессионального мировоззрения личности // Вестник университета, 2014. №11. С. 305-309.
2. Помельникова Е.А., Ивкина М.В., Альмурзин П.П. Роль наставничества в формировании профессионального мировоззрения в современных условиях профессиональной подготовки в вузе // Проблемы современного педагогического образования, 2023. № 80-3. С. 227-230.
3. Пономарева Т.В., Хазова С.А. Становление профессионального мировоззрения специалистов оздоровительной и адаптивной физической культуры как задача непрерывного профессионального образования // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Материалы



всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. Краснодар: КГУФКСТ, 2023. С. 96-100.

4. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 N 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» – Сайт информационно-правовой системы «КонсультантПлюс» - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_484654](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_484654). – Дата обращения: 28.09.2024.

5. Яковлева Е.В., Белых А.С. Готовность будущих специалистов по адаптивной физической культуре к профессиональной деятельности как результат их подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета, 2023. № 1(98). С. 391-394.

## РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

А.С. Распопова

SPIN-код: 3762-0286

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

*Аннотация.* В статье изложены результаты изучения самореализации спортсменов-волейболистов подросткового возраста. Описаны личностные ресурсы спортсменов, а также представлены данные об эффективности тренинговой программы. Выявлено, что тренинги способствовали изменениям в экспериментальной группе, которые выражаются в проявлении согласия и взаимной поддержки, усилении чувства общности. Установлены значимые ресурсы самореализации юных спортсменов.

*Ключевые слова:* самореализация, спортивная команда, психологический климат, ресурсы, тренинг.

В условиях трансформации ценностей современного общества проблема самореализации личности приобретает особое значение. Раскрытие личностного потенциала спортсмена имеет важное значение для полной реализации всех его возможностей. Самореализация в спорте предполагает развитие через поиск и утверждение своих ценностей [3]. Основой самореализации в спорте становится постоянное самосовершенствование спортсмена [6]. Одним из приоритетных векторов актуализации личностного потенциала атлета выступает персонализация тренировочного процесса. Движущей силой самоактуализации индивида в контексте спортивной деятельности является стремление к гармонизации индивидуальных характеристик и требований, предъявляемых спортом [2].

В ходе психологических исследований были определены ключевые факторы, способствующие самореализации в спортивных коллективах [1].

Командный вид спорта наглядно демонстрирует, что эмоциональная и коммуникативная компетентность, высокий уровень социальной адаптации, позитивная атмосфера в коллективе и поддержка со стороны тренера, который уважает независимость спортсменов, играют значительную роль в развитии самореализации [5].

Для успешной самореализации в спорте необходимы высокая самооценка, умеренный уровень тревожности и внутренняя мотивация. Эти личностные качества не только способствуют созданию положительного психологического климата в команде и улучшению межличностных отношений, но и повышают уровень спортивной мотивации [4].

Цель исследования – выявить особенности формирования личностных ресурсов успешности самореализации юных волейболистов.

Исследование проводилось при участии 28 юных спортсменов в возрасте 13–15 лет, занимающихся в СДЮШОР г. Краснодара.

Предполагалось, что успешная самореализация юных спортсменов возможна благодаря развитию личностных ресурсов через специально разработанную тренинговую программу.

В рамках исследования мы разделили участников на две группы: экспериментальную и контрольную. В каждой группе было по 14 человек.

Для обеих групп мы разработали программу из 12 тренингов, каждый длительностью один час. Цель программы – скорректировать самооценку и снизить тревожность участников, создать благоприятный психологический климат в спортивном коллективе и сформировать положительную мотивацию к занятиям спортом.

На констатирующем этапе исследования было установлено, что в общей выборке присутствует позитивное отношение к занятиям спортом. Основными мотивами участия в спортивной деятельности являются стремление к получению новых знаний и развитие компетентности в выбранной области.

Большинство испытуемых продемонстрировали завышенный уровень самооценки, при этом 30 % спортсменов обладают очень высоким уровнем самооценки. Уровень притязаний у большинства участников исследования оказался завышенным.

Уровень тревожности у участников оптимальный. Психологический климат в целом благоприятный, но согласие между участниками менее выражено. Перед началом тренингов мы выявили, что участники обеих групп имеют высокую внутреннюю мотивацию. Они стремятся получать новые впечатления, хотят становиться более компетентными и получать новые знания. Это говорит о том, что мотивация у них устойчивая. У большинства волейболистов из экспериментальной группы (75 %) завышенная самооценка. Это проявляется в их личностной незрелости и слабой критичности. У оставшихся 25 % спортсменов из этой группы самооценка высокая.

В контрольной группе ситуация другая: у 75 % спортсменов высокая самооценка, а у остальных – либо завышенная, либо низкая.

Уровень притязаний в обеих группах оказался завышенным.

Уровень тревожности в обеих группах оказался оптимальным. Однако в экспериментальной группе больше всего проявилась межличностная тревожность, а в контрольной – школьная.

Психологический климат в командах оценили как благоприятный. Но анализ достоверности данных показал существенные различия в самооценке, школьной и самооценочной тревожности.

В экспериментальной группе основные мотивы занятий волейболом остались неизменными после тренинга. Это подтверждает его эффективность в поддержании интереса спортсменов к получению удовольствия от изучения нового материала и его эффективного применения. У большинства спортсменов выявлено повышение самооценки до оптимального уровня, что способствует успешной самореализации. При этом уровень притязаний остался завышенным. В экспериментальной группе наблюдалось снижение уровня тревожности по всем компонентам, за исключением школьной тревожности, которая осталась на оптимальном уровне. Все волейболисты оценили психологический климат в

команде как благоприятный. В контрольной группе изменений в области мотивации, самооценки и уровня притязаний не было.

Значимые различия установлены в показателях удовлетворенности и вовлеченности в команде, а также школьной, самооценочной и общей тревожности.

Достоверно значимые различия установлены в экспериментальной группе по межличностной тревожности. Самооценка и ее дифференцированность перешли на оптимальный уровень, а психологический климат улучшился по критериям удовлетворенности, согласия и взаимной поддержки. Таким образом, тренинг оказал положительное влияние на межличностные отношения и укрепил чувство общности волейболистов.

В контрольной группе достоверных различий не обнаружено.

Исходя из полученных данных мы можем заключить. Что разработанный нами тренинг эффективен для поставленных при его разработке целей. Цели тренинга реализованы в полной мере, и данная программа способствует повышению эффективности игры и достижению лучших результатов в спорте, позволяет спортсменам чувствовать себя комфортно, закрепляет устойчивую мотивацию занятий, что важно для продолжения самореализации в избранном виде спорта.

#### Список литературы:

1. Босенко Ю.М. Взаимосвязь отношений спортсменов-подростков с ближайшим окружением и мотивационного климата в команде // Социальная психология: вопросы теории и практики. Материалы IX Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева. Москва, 2024. С. 113-115.
2. Горская Г. Б., Фомиченко Н. Г. Проблема раскрытия личностных ресурсов самореализации (на примере спортсменов высокой квалификации) // Теория и практика общественного развития. 2015. № 22. С. 303 – 306.
3. Гринь Е.И. Личностные ресурсы самореализации спортсменов // Тезисы докладов XXXIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Тезисы докладов конференции. Под редакцией В.А. Якобашвили, А.И. Погребного. Краснодар, 2006. С. 46-47.
4. Золотарева М.Ю. Особенности межличностных отношений спортсменов подросткового возраста в условиях спортивной школы-интерната // Инновационный потенциал развития общества: взгляд молодых ученых. сборник научных статей 4-й Всероссийской научной конференции перспективных разработок. Курск, 2023. С. 372-375.
5. Совмиз З.Р. Психологические ресурсы групповой мотивации спортсменов сборной команды по гандболу // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 537-540.
6. Уляева Л.Г., Мельник Е.В., Сивицкий В.Г., Воскресенская Е.В., Уляева Г.Г. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности. / Монография / Под общ. ред. Л.Г. Уляева. - М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 236 с.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ У МУЖЧИН 40–45 ЛЕТ НА ОСНОВЕ CYCLE TRAINING

**Н.И. Романенко**

SPIN-код: 8229-3245

**Э.С. Попова**

**П.Е. Голопупов**

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

*Аннотация. Во всем мире наблюдается гиподинамия у различных половозрастных групп населения, в том числе и у мужчин 40–45 лет, которая влечет за собой ряд заболеваний. Анализ социологических исследований показывает, что количество мужчин занимающихся физическими упражнениями на регулярной основе уменьшается по сравнению с предыдущими годами. Данный факт, несомненно, отражается как на снижение уровня развития общей выносливости, так и работоспособности в целом. В статье представлена методика развития общей выносливости и повышения работоспособности мужчин 40–45 лет на основе cycle training. Результаты проведенного констатирующего эксперимента доказали эффективность поэтапного повышения физической нагрузки в соответствии с физическими и функциональными возможностями мужчин.*

*Ключевые слова: cycle training, общая выносливость, работоспособность, мужчины 40–45 лет.*

В настоящее время вопросы сохранения здоровья мужчин актуальны, так как их физическое состояние является значимым показателем демографического, трудового и оборонного потенциала нации. Однако по данным здравоохранения, у мужчин в возрасте 40–45 лет наблюдаются отклонения в показателях здоровья, где особую тревогу вызывает наличие избыточного веса тела, ожирения, которые выступают в роли предикторов достаточно широкого круга заболеваний [2, 4]. Одной из причин данного состояния является гиподинамия. Известно, что двигательная активность – это сильнейшее немедикаментозное средство повышения адаптационных возможностей организма. Однако как показывает анализ научных разработок, занятия оздоровительной физической культурой, могут быть эффективными только с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся, уровнем физической подготовленности, мотивационной заинтересованности [1, 3, 5].

Целью исследования являлась разработка методики развития общей выносливости и повышение работоспособности у мужчин 40–45 лет на основе cycle training.

Констатирующий эксперимент проводился в течение 5 месяцев в фитнес-клубе Gold Fit&Spa города Краснодара, участниками которого стали 15 мужчин 40–45 лет.

Методика занятий cycle training включала два этапа: адаптационный (1 месяц) и развивающий (4 месяца). Каждое занятие всех двух этапов состояло из трех частей.

В подготовительной части (10–12 минут) в качестве подготовки к педалированию в режиме Warming up (разогревающим) использовалась суставная гимнастика.

Основная часть (25 минут) каждого этапа имела разное содержание.

На первом адаптационном этапе (1 месяц) под трансляцию на большом экране «езда по равнине» выполнялось педалирование с сопротивлением min – Sitting Flat и скоростью 60–80 об/мин., интенсивностью 50 % от ЧСС максимальной.

Основная часть развивающего или тренирующего этапа состояла из двух вариантов:

1. Также под трансляцию «езда по равнине» выполнялось педалирование с сопротивлением min – Sitting Flat, но уже со скоростью 100 об/мин и интенсивностью 60 % от ЧСС максимальной.

2. Под трансляцию «езда по пересеченной местности» осуществлялось педалирование с использованием среднего Average сопротивления и скоростью 70–80 об/мин, интенсивность в пределах 65–75 % от ЧСС максимальной.

Заключительная часть (10 минут) носила восстановительный характер – педалирование в режиме Recovery (восстановительный) для плавного понижения ЧСС и стретчинг на нижнюю часть тела и мышцы спины и груди.

В начале проведения эксперимента мужчины прошли вводный инструктаж, где обучились регулировке сопротивления, определению своего самочувствия по субъективным показателям, использованию кардиомонитора Polar с целью деятельности сердечно-сосудистой системы (выхода на целевую зону мощности физической нагрузки). Весь цикл педагогического эксперимента включал 60 занятий – 3 раза в неделю по 45 минут.

Результаты первых контрольных испытаний мужчин 40–45 лет показали низкие значения в тестах, оценивающих общую выносливость. Через месяц было проведено повторное тестирование, целью которого являлась проверка развития выносливости в ходе адаптационного этапа занятий на основе cycle training мужчин 40–45 лет, который показал изменения во всех исследуемых тестах, однако ни один из показателей не являлся достоверным (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели развития общей выносливости мужчин 40–45 лет в ходе эксперимента

Тесты	Показатели				Достоверность различий		
	Исходные P(0)	Через 1 месяц P(1)	Через 3 месяца P(2)	Через 5 месяцев P(3)	P(0) - P(1)	P(0) - P(2)	P(0) - P(3)
	M±m	M±m	M±m	M±m			
Бег 2000 м (мин, с)	15,5±0,7	15,0±2	14,1±0,5	13,1±0,3	>0,05	<0,05	<0,01
Кросс 3000 м по пересеченной местности (мин, с)	24,2±1,4	23,5±3,1	23,1±1,2	22,3±0,4	>0,05	>0,05	<0,05
Тест Купера (м)	4900±12,3	5400±10,4	6200±8,6	7500±6,2	>0,05	<0,05	<0,001

Через три месяца занятий были выявлены достоверные изменения с точностью 5 % в тестах бег 2000 м и тесте Купера. А через пять месяцев обнаружены достоверные различия по всем тестам, а именно, достоверность 5 % в тесте кросс 3000 м по пересеченной местности, 1 % – в тесте бег 2000 м, 0,1 % – в тесте Купера.

Наибольший относительный прирост по отношению к исходному выявлен в тесте Купера и составил 14,9 %, на втором месте бег 2000 м – 3,5 %, на третьем месте бег по пересеченной местности – 2,9 %. Такое же соотношение относительного прироста наблюдалась и через три и пять месяцев. Наибольший относительный прирост выявлен в велосипедном 12 минутном тесте Купера – 31,9–59,6 %, далее в беге 2000 м – 9,3–14,9 % и наименьший в тесте кросс 3000 м по пересеченной местности – 4,4–7,9 % соответственно (рисунок 1).

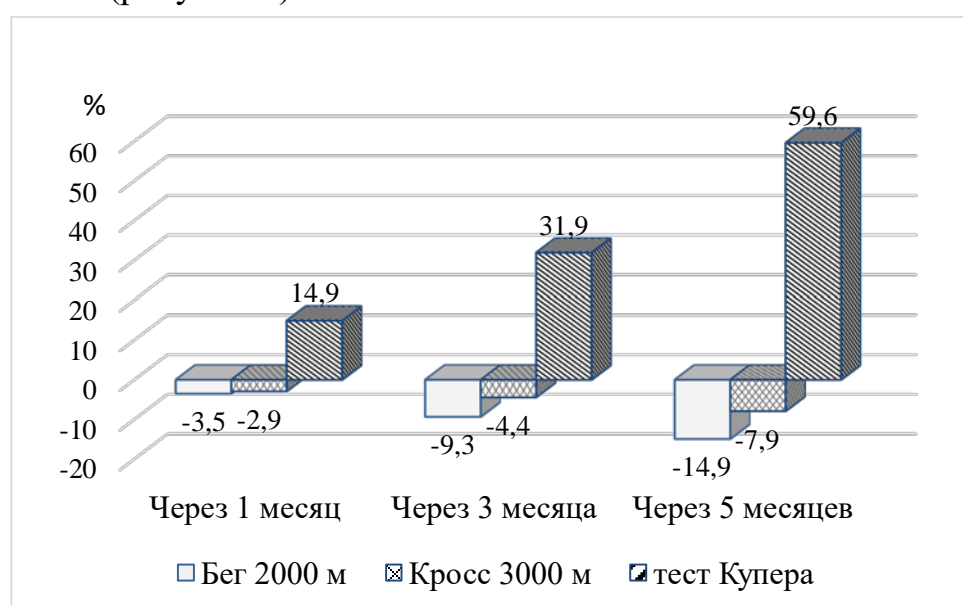


Рисунок 1 – Относительный прирост показателей общей выносливости у мужчин 40–45 лет

При оценке деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в начале эксперимента выявлен уровень ниже среднего по Гарвардскому степ-тесту и максимальному потреблению кислорода. Через три месяца занятий выявлена положительная динамика показателей, однако они не являлись достоверными (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели работоспособности мужчин 40–45 лет в ходе эксперимента

Тесты	Показатели			Достоверность различий	
	Исходные P <sub>(0)</sub>	Через 3 месяца P <sub>(1)</sub>	Через 5 месяцев P <sub>(2)</sub>	P <sub>(0)</sub> - P <sub>(1)</sub>	P <sub>(0)</sub> - P <sub>(2)</sub>
	M±m	M±m	M±m		
Гарвардский степ-тест (у.е.)	56,8±2,5	60,9±1,3	69,3±2,5	>0,05	<0,01
Максимальное потребление кислорода (мл/мин/кг)	35,4±0,7	37,6±2,7	39,6±0,5	>0,05	<0,01

Включение в тренировочный процесс мужчин 40–45 лет езды по пересеченной местности, с педалированием со скоростью 70–80 оборотов в минуту и интенсивностью 65–75 % от ЧССтах позволило достоверно при  $p < 0,01$  увеличить показатели Гарвардского степ-теста и максимального потребления кислорода и перейти на средний уровень.

Через три месяца занятий относительный прирост в исследуемых тестах выявлен практически одинаково. А через пять месяцев наибольший прирост обнаружен в Гарвардском степ-тесте и составил 22,5 % и 12,8 % в тесте максимальное потребление кислорода (рисунок 2).

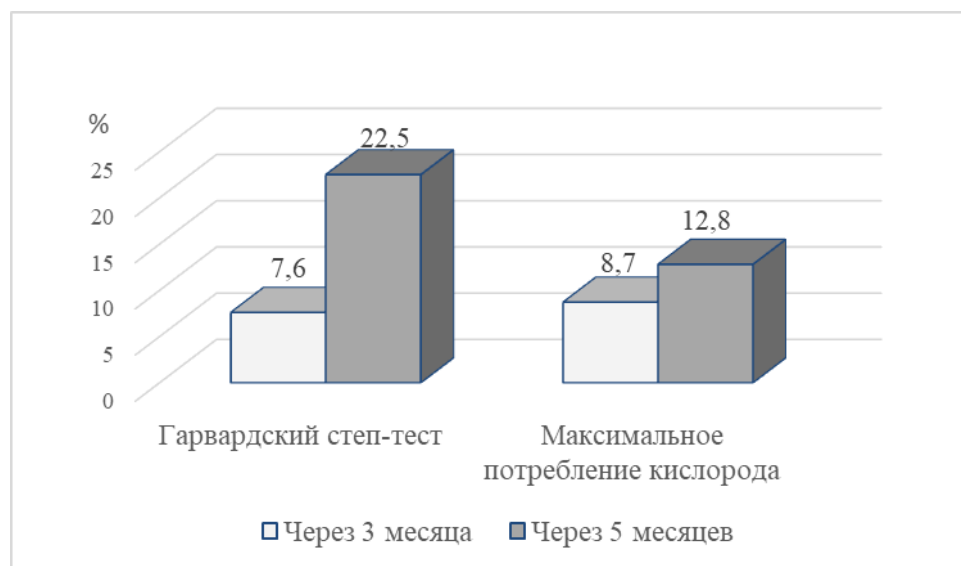


Рисунок 2 – Относительный прирост показателей работоспособности мужчин 40–45 лет

Таким образом, результаты проведенного исследования доказали эффективность разработанной методики *cycle training*, состоящей из адаптационного и развивающего этапов с плавным повышением ЧСС, способствующей развитию общей выносливости и повышению работоспособности у мужчин 40-45 лет.

#### Список литература:

1. Маврудиев, П. Новые направления тренировок в фитнес индустрии / П. Маврудиев, А. Н. Кудяшева, Г. Р. Шамгуллина // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 27 октября 2023 года. – Казань: ПГУФКСТ, 2023. – С. 242-244.

2. Ончукова, Е. И. Влияние занятий оздоровительным бегом на физическое состояние мужчин 45-50 лет / Е. И. Ончукова, Я. А. Манакова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: Сборник статей V Международной научно-практической конференции, Пенза, 11–12 июля 2022 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2022. – С. 121-125.

3. Ончукова, Е. И. Эффективность методики повышения физической подготовленности мужчин 45-50 лет средствами фитнеса к выполнению норм ГТО / Е. И. Ончукова, Д. С. Осипов, С. С. Тузов // Спортивная медицина и реабилитация: традиции,



опыт и инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 25 апреля 2024 года. – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2024. – С. 136-139.

4. Романенко, Н.И. Методика занятий силовой направленности мужчин 40-45 лет с использованием петель TRX / Н. И. Романенко, С. А. Горбунова, Е. С. Шенцова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2(216). – С. 399-402.

5. Сабадырь, Н. В. Методико-организационные особенности фитнес-тренировки силовой направленности для мужчин 35-48 лет / Н. В. Сабадырь, В. В. Сударь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 383-387.

## ОСОБЕННОСТИ МЕТАКОГНИТИВНЫХ УМЕНИЙ И ПЕРСОНАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ У ТРЕНЕРОВ РАЗНОГО ПОЛА

Ю.С. Ромашко

SPIN-код: 3591-7085

Г.Б. Горская

SPIN-код: 1265-6602

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

*Аннотация.* Представлены результаты сравнительного и корреляционного анализов параметров метакогнитивных умений и персональных ресурсов у тренеров разного пола. В исследовании приняли участие 88 тренеров по различным видам спорта (24 мужчины и 64 женщины). Установлено, что тренеры мужского пола чаще применяют процедурные знания, а тренеры женского пола – стратегии управления информацией. Выявлены положительные взаимосвязи метакогнитивных умений и приобретения персональных ресурсов у тренеров женского пола.

*Ключевые слова:* метакогнитивные умения, метакогнитивные процессы, персональные ресурсы, потери и приобретения, тренер, спорт высших достижений.

Необходимость поиска ресурсов для преодоления стрессовых ситуаций в спорте высших достижений обусловлена стремительно изменяющимися условиями современного мира [1, 2]. В большей степени уровень подготовленности спортсмена к соревнованиям зависит от тренера, наиболее важной функцией которого является развитие спортивных навыков и психологическая готовность к выступлениям. Успех выступления спортсменов зависит не только от его физической подготовки, но и от умений правильно анализировать соперника, контролировать свои эмоции, своевременно активизировать свои сильные стороны и успешно адаптироваться к соревновательным условиям. Необходимость формирования у спортсменов подобного рода умений подтверждается также повышенным интересом в современной психологии к изучению метакогнитивных процессов у субъектов различных сфер деятельности [3, 5, 6]. При этом недостаточно изученным остается вопрос формирования метакогнитивных умений у самого тренера, которому крайне важно обладать данными умениями для успешного развития их у спортсменов и достижения высоких результатов [4]. Метакогнитивная психология представляет феномен метапознания как способность осознавать, регулировать и изучать собственные познавательные процессы. Исследователь Дж. Флейвелл, основоположник данного направления, выделяет в метакогнитивных умениях их способность к регуляции не только когнитивных, но и мотивационных стратегий, что и позволяет их отнести к умениям более высокого порядка [7].

С учетом вышесказанного определена **цель нашего исследования** – установить особенности метакогнитивных умений и персональных ресурсов у тренеров разного пола.

**Организация исследования.** Выборку составили тренеры по различным видам спорта от 20 до 66 лет (n=88, в том числе 64 тренера мужского пола, 24 тренера женского пола) со стажем профессиональной деятельности от 1 года до 39 лет.

**Методы и методики исследования.** Для исследования метакогнитивных умений применялась методика «Метакогнитивная включенность в деятельность» (Е.И. Перикова, В.М. Бызова). Для определения степени взаимодействия потерь и приобретений личностных ресурсов тренеров применялся опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (Н. Водопьянова, М. Штейн). Обработка результатов осуществлялась с помощью статистических методов U-критерий Манна-Уитни и корреляционный анализ r-Спирмена и r-Пирсона.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Сравнительный анализ значений метакогнитивных умений и персональных ресурсов у тренеров разного пола позволил выявить достоверные различия по параметрам метакогнитивных умений «Процедурные знания» и «Стратегии управления информацией» (таблица 1).

Таблица 1 – Медианы параметров метакогнитивных умений тренеров разного пола

Параметры	Тренеры мужского пола (n=64)	Тренеры женского пола (n=24)	U-критерий	p
<i>Метакогнитивные умения</i>				
Метакогнитивные знания	50	48,50	659,500	0,308
Метакогнитивное регулирование	79,50	86,00	624,000	0,177
Декларируемые знания	21,00	21,00	689,000	0,456
Процедурные знания	<b>13,00</b>	<b>12,00</b>	<b>556,500</b>	<b>0,045</b>
Условные знания	16,00	16,00	751,000	0,872
Планирование	17,50	17,00	727,000	0,696
Стратегии управления информацией	<b>8,00</b>	<b>9,00</b>	<b>511,000</b>	<b>0,013</b>
Контроль компонентов	24,00	25,00	596,000	0,105
Структура исправления ошибок	16,00	17,00	610,000	0,134
Оценка	17,00	17,00	758,500	0,928
<i>Персональные ресурсы</i>				
Потери	56,50	52,00	749,000	0,859
Приобретения	88,50	97,00	636,000	0,216
Уровень ресурсности	1,03	1,44	656,000	0,294

Результаты свидетельствуют о том, что тренеры мужского пола в большей степени применяют полученные знания для реализации процесса в сложных ситуациях и адаптируют свое поведение при решении проблем. При этом тренеры женского пола в большей степени осуществляют организацию процесса, разработку плана, обобщение полученной информации. В полученных данных прослеживается гендерный аспект, в соответствии с которым мужчины в своей деятельности чаще нацелены на результат и

достижение успеха, в то время как женщинам свойственно ориентироваться на организацию и непосредственно процесс выполнения поставленных задач.

Следующим этапом исследования был проведен корреляционный анализ взаимосвязей изучаемых компонентов у тренеров разного пола (таблица 2).

Таблица 2 – Корреляционные связи метакогнитивных умений и персональных ресурсов у тренеров разного пола (мужчины n=24, женщины n=64)

Метакогнитивные умения	Потери ресурсов		Приобретение ресурсов		Уровень ресурсности	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен
Метакогнитивные знания	-0,050	-0,186	-0,072	<b>0,278*</b>	0,018	0,138
Декларируемые знания	0,041	-0,206	-0,154	0,189	-0,149	0,105
Процедурные знания	0,126	-0,231	0,046	<b>0,259*</b>	-0,048	0,154
Условные знания	-0,265	-0,114	-0,056	<b>0,249*</b>	0,235	0,117
Метакогнитивное регулирование	-0,238	-0,166	0,022	0,083	0,172	0,024
Планирование	-0,389	-0,195	-0,046	-0,148	0,239	-0,087
Стратегии управления информацией	-0,100	-0,184	0,126	<b>0,256*</b>	0,251	0,191
Контроль компонентов	-0,056	0,027	0,150	0,008	0,127	-0,098
Структура исправления ошибок	-0,077	-0,218	-0,169	0,196	-0,150	0,158
Оценка	-,0352	-0,208	-0,027	0,114	0,260	0,087

Примечание - \* Корреляция значима на уровне 0,05 (2-сторонняя);  
муж – тренеры мужского пола, жен – тренеры женского пола.

Согласно полученным данным, чем чаще тренеры женского пола применяют свои знания для осуществления запланированного процесса реализации целей, понимают когда, для чего и как их использовать, организуют процесс решения сложных ситуаций, тем в большей степени они адаптируются к новым условиям и повышают возможность приобретения ресурсов. При этом с ростом потенциала к приобретению ресурсов, тренеры женского пола могут чаще в процессе осуществления своей деятельности применять полученные знания для сознательной регуляции поставленных задач. Иными словами, учитывая организационные моменты в процессе тренировочного и соревновательного процессов, находя для них решение, понимая какие действия предпринимать в критической ситуации, заблаговременно разрабатывая план реализации поставленных задач, тренеры женского пола в большей степени могут повысить свой ресурсный потенциал и сопротивляемость к стрессу.

Следует отметить, что результаты корреляционного анализа между параметрами метакогнитивных умений и персональных ресурсов показали отсутствие взаимосвязей у тренеров мужского пола. Вероятно, это связано с количественными особенностями выборки и соответственно, представляется перспективным для дальнейшего исследования.

**Выводы.** Таким образом, полученные результаты в той или иной мере отражают особенности специфики спортивной деятельности. Тренеры мужского пола в процессе подготовки спортсменов используют метакогнитивные умения, ориентированные на достижение наивысших результатов, применяя для этого имеющиеся знания. Тренерам женского пола для достижения воспитанниками спортивных результатов свойственно применять метакогнитивные умения, направленные на организацию процессуальной успешности, с ростом которых вероятно формирование потенциала к приобретению ресурсов, повышению адаптивности к постоянно изменяющимся условиям и устойчивости к стрессу.

#### Список литературы:

1. Босенко, Ю. М. Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена / Ю. М. Босенко, А. С. Распопова, Е. И. Берилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7(185). – С. 470-472.
2. Горская, Г. Б. Типы изменения ресурсов поддержания психической устойчивости у спортсменов высокого класса на протяжении соревновательного сезона / Г. Б. Горская // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х томах, Казань, 16–17 февраля 2023 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 266-270.
3. Кашапов, М. М. Профессиональное развитие личности спортивного арбитра / М. М. Кашапов, Т. В. Огородова, М. Т. Ибрагимов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. – Т. 33. – С. 15-30. – DOI 10.26516/2304-1226.2020.33.15.
4. Ловягина, А. Е. Исследования метакогнитивных процессов у спортсменов: теоретические и прикладные проблемы / А. Е. Ловягина // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2023. – № 13. – С. 115-117.
5. Ромашко Ю.С., Горская Г.Б. Предикторы самоэффективности специалистов сферы физической культуры и спорта в профессиональной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 605-610.
6. Ромашко, Ю. С. Роль метакогнитивных умений в проявлении спортсменами проактивного совладающего поведения / Ю. С. Ромашко, Г. Б. Горская // Психология психических состояний : сборник материалов XVIII Всероссийской научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов, Казань, 01–02 марта 2024 года. – Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2024. – С. 134-137.
7. Флейвелл, Д. Х. Когнитивное развитие и метапознание. М. : Российский гос. гуманитарный ун-т (РГГУ). – 2012. – 160 с.

## РАЗРАБОТКА ЛОКАЛЬНЫХ АКТОВ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ ПЕДАГОГА В ДЕТСКОМ САДУ

Л.Г. Самоходкина

SPIN-код: 8061-3829

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

*Аннотация.* В статье рассматриваются результаты анализа профессиональной деятельности педагогов детского сада с целью изучения профессиональных компетенций в условиях дошкольной образовательной организации; описываются содержательные аспекты формирования компетенций на основе разработки и реализации локальных нормативных документов.

*Ключевые слова:* дошкольник, образовательная программа, профессиональный стандарт, дошкольная образовательная организация.

В детском саду присутствует множество документов, разрабатываемых сотрудниками. Данные локальные акты утверждаются руководителем – заведующим дошкольной образовательной организацией. Для разработки документов необходимо участие сотрудников, как людей, осуществляющих и реализующих составленные документы. Критерии к осуществляемой профессиональной деятельности представлены в профессиональных стандартах и являются неотъемлемой частью формирования компетенций педагогов детского сада [1].

Разработка образовательной программы старшим воспитателем, воспитателем, педагогом-психологом, инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем осуществляется коллективно на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования. Первым этапом разработки выступает изучение федеральных документов, затем обсуждение, дополнение, адаптация к условиям детского сада, региона, контингента [3, с. 8].

Наполнение программы воспитания и плана воспитательной работы необходимо составлять самими участниками мероприятий, в том числе с родителями и детьми. При составлении плана воспитательных мероприятий активную роль должны играть родители и дети, а педагоги, создать условия мотивации и участия всех категорий участников образовательного процесса. Важной компетенцией в данном аспекте является умение мотивировать и актуализировать на совместную деятельность педагогов, детей и родителей для решения воспитательных задач. Составление плана воспитательных мероприятий от педагогов требует знаний региональных особенностей экологии, миграции, национального состава населения, традиций. Это все адаптируется к укладу и традициям конкретного образовательного учреждения.

Для эффективной реализации образовательной деятельности педагогами ежедневно разрабатываются сценарии игровых ситуаций или адаптируются примерные к условиям конкретного детского сада. Разработка сценария

предполагает наличие знаний дидактики, возрастной психологии, актуальных нормативных документов. А современный педагог – это часто не имеющий базового педагогического образования и не обладающий перечисленными компетенциями. Качество осуществления профессиональной деятельности снижается, а старшие воспитатели и методическая служба вынуждены проводить обучающие мероприятия по формированию компетенций [2].

Педагоги в детском саду наряду с реализацией образовательной деятельности детей осуществляют планирование деятельности по самообразованию и саморазвитию. Результатом которых является разработка и публикация пособий, сборников, статей, картотек, программ дополнительного образования. Компетенции по разработке методических продуктов наименее развиты у современного педагога, что подтверждается качеством публикуемых материалов, участием в конференциях и семинарах. Данные компетенции нуждаются в формировании на уровне получения образования, повышения квалификации и самообразовании педагогов [5, с. 125].

Компетентный педагог – это профессионал, обладающий положительным опытом разработки и реализации нормативных документов локального уровня. Современный педагог эту функцию стремится переложить на администрацию и методическое сопровождение более статусных сотрудников. Данное решение проблем уменьшает спектр компетенций педагогов. Следовательно, отсутствие опыта разработки документов для современного педагога детского сада – фактор, отрицательно влияющий на проявление и развитие компетенций [4].

Таким образом, знания и умения педагогов разрабатывать и адаптировать образовательную и воспитательную программу, план воспитательной работы, сценарии игровых ситуаций, пособия и картотеки, составление описаний опыта работы и их публикация, положительный опыт профессиональной деятельности – показатель компетенций, необходимых современному педагогу детского сада.

#### Список литературы:

1. Государственные и образовательные стандарты в системе общего образования. Теория и практика / Под ред. В. С. Леднева, Н. Д. Никандрова, М. В. Рыжакова. – М., 2002.
2. Завалишина Д. Н. Психологическая структура деятельности // Развитие и диагностика способностей. – М., 1991.
3. Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования // Эксперимент и инноватика в школе. – 2009. – № 2. С. 7-14.
4. Оценка качества профессионального образования / Под ред. В. И. Байденко, Дж. ван Занворта. – М., 2001.
5. Тупичкина Е.А. Модель содержания подготовки специалистов, ориентированных на реализацию преемственности в интеллектуальном развитии дошкольников и младших школьников// Теория и практика общественного развития. – 2013. - № 1. С. 123-130.

## ПРОБЛЕМЫ ВОВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

**С.В. Седоченко**  
SPIN-код: 5091-5371  
**О.Н. Савинкова**  
SPIN-код: 7326-4300

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, Россия

*Аннотация. В статье представлен анализ деятельности модельных площадок, реализовывавших с 2019 года вовлечение населения в систематические занятия спортом по месту жительства (во дворах). Целью работы: изучить количественные показатели работы модельных площадок в субъектах России (Санкт Петербург, Тюменская область, Удмуртская Республика). На основе изучения деятельности регионов России можно сделать заключение о наиболее значимых факторах, способствующих увеличению количества населения, занимающегося физической культурой и спортом по месту жительства.*

*Ключевые слова: спорт во дворе, физическая культура и спорт, вовлечения населения в занятия, дворовый спорт, фокус-группа, модельные площадки, регионы России.*

По мнению А.И. Логинова «Социальный дворовый спорт — это особая часть спорта, направленная на социальное спортивное просветительство, социализацию, реабилитацию, личностное спортивное самовыражение граждан, повсеместный социально-спортивный оздоровительный импринтинг, формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) и общефизической культуры, а также на организацию и проведение регулярных и системных спортивных соревнований в рамках специализированных дворовых лиг, общеоздоровительных и терапевтико-реабилитационных мероприятий и программ по месту жительства с целью максимального раскрытия человеческого капитала и укрепления здоровья любого участвующего – субъекта социально-спортивных отношений.» [1, 2].

Модель дворового спорта это система социального партнерства горожан, некоммерческих организаций, предпринимателей на развитие массового спорта и спортивного досуга по месту жительства. Практически все авторы, изучавшие систему дворового спорта, считают, что в основе организации дворового спорта лежит, прежде всего, самоорганизация и инициативность граждан [5, 6].

Целью исследования является этап выполнения технического задания на выполнение работы по научно-методическому обеспечению темы: «Разработка модели вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом, основанных на систематизации деятельности модельных площадок по обобщению и распространению опыта по вовлечению различных категорий населения («фокус-групп») в занятия физической культурой и спортом» (на 2023–2025 годы).

В исследовании рассмотрены отчеты регионов России, реализовывавшие деятельность по вовлечению населения в систематические занятия физической



культурой и спортом (ФКиС) во дворе, согласно приказов Министерства спорта РФ от 1 марта 2019 г. № 175 и от 3 марта 2022 г. № 171 [3, 4].

Санкт Петербург реализовывал деятельность модельной площадки по вовлечению фокус-группы «Спорт во дворе» в систематические занятия ФКиС с 2019 года. К участию в реализации проекта привлечены 18 администраций районов Санкт-Петербурга. Непосредственную работу по реализации проекта осуществляют 664 инструктора по спорту (более чем по 50 видам спорта), осуществляющие свою деятельность в центрах физической культуры, спорта и здоровья (ФКСИЗ) [7]. По итогам 2021 года количество занимающихся в центрах ФКСИЗ составило более 82 тысяч человек. По результатам 2022 года 67 182 чел., из них:

- дети и подростки (6-17 лет) – 28 110 чел.;
- трудоспособное население (женщины 18-55 лет, мужчины 18-60 лет) – 21 225 чел.;
- лица пожилого возраста (женщины от 55 лет и старше, мужчины от 60 лет и старше) – 14 691 чел.;
- лица, занимающиеся адаптивной физической культурой – 6 023 чел.;
- дети и подростки, находящиеся в социально-опасном положении (состоящие на учете в Отделах по делам несовершеннолетних ГУ МВД) – 314 чел.

Количество массовых физкультурных мероприятий, проведенных за отчетный период – 1265 мероприятий.

Количество участников, привлеченных к массовым физкультурным мероприятиям – 100 970 чел.

Материально-техническое обеспечение для реализации деятельности модели:

- плоскостные спортивные сооружения (универсальные игровые спортивные площадки);
- спортивные площадки с возможностью выполнения нормативов комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с нормативами и нормами, установленными приказом Минспорта от 19.08.2021 № 649 «О рекомендованных нормативах и нормах обеспеченности населения объектами спортивной инфраструктуры»;
- спортивные площадки, оснащенные оборудованием для проведения тренировочных мероприятий по игровым видам спорта (более 700 дворовых площадок) (таблица 1);
- объекты рекреационной инфраструктуры, приспособленные для занятий физической культурой и спортом.

Центры ФКСИЗ в рамках государственных заданий на безвозмездной основе организуют физкультурно-спортивную работу по месту жительства граждан. К примеру, в ЦФКСЗ «Царское село» Пушкинского района на 2023–2025 годы запланировано 13728 бесплатных занятий физкультурно-спортивной направленности на базе спортивного сооружения, в течение календарного года по различным видам спорта [7].

Таблица 1 – Количественные показатели работы модельных площадок в субъектах РФ реализовывавших вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом по месту жительства

	Санкт-Петербург	Тюменская область	Удмуртская республика
к-во чел. привлеченных к занятиям физической культурой и спортом	67182	25232	10000
виды физической активности для вовлечения «Фокус-группы» в систематические занятия ФКиС	50	44	5
к-во тренеров, привлеченных к вовлечению населения в занятия ФКиС	664	220	67
к-во клубов, площадок и др. спорт объектов в мат тех обеспечения деятельности МП	719	419	67

На этот период запланировано так же проведение 6 спортивно-оздоровительных мероприятия ежегодно, 190 спортивных и физкультурных мероприятия для всех категорий граждан, в том числе в рамках ГТО. Ежегодно проводится 16 мероприятий, направленных на пропаганду ФКиС и ЗОЖ. Для обеспечения участия в официальных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях запланировано создание 145 сборных дворовых команд. Проведение тестирования выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО планируется раз в год. Для осуществления занятий на безвозмездной основе запланировано 2304 часа в год для бесплатных занятий на физкультурно-спортивных объектах (городской стадион) [7].

В Тюменской области модельная площадка по вовлечению фокус-группы «Спорт во дворе» в систематические занятия ФКиС так же действует с 2019 года. В проекте запланирован охват населения 36 435 чел. Систематически проводятся занятия (2-3 раза/нед.) с разными категориями населения по 44 видам спорта [7]. В качестве материально-технического обеспечения занятий используются: плоскостные сооружения во дворах и спортзалы образовательных учреждений. Количество привлеченного населения к систематическим занятиям ФКиС в 2019 г. – 21 000 чел., 2020 г. – 25 180 чел., 2021 г. – 25 238 чел., 2022 – 25 232 чел (таблица 1). В регионе разработано несколько проектов: «Лето на даче с физкультурой» (для дачников в летний период); «Лето со спортом» (для детей, отдыхающих в лагерях с дневным пребыванием); «Спорт доступен каждому» (бесплатные занятия для льготных категорий граждан и для детей в социально-опасном-положении на базе фитнес-центров); «Спортивный заряд» (зарядка для всех желающих на придомовых площадках, в фитнес-центрах, в парках и на набережной); «Физкультура на производстве» (производственная гимнастика в организациях и на предприятиях г. Тюмени, проводятся студентами и волонтерами);

«Дворовый фитнес» (бесплатные утренние тренировки с профессиональными тренерами на общедоступных городских площадках) «Организация физкультуры по интересам обучающихся 9–11 классов общеобразовательных школ города Тюмени в условиях интеграции основного (общего) и дополнительного физкультурного образования», а так же «Спорт в общеобразовательную школу» (на спортплощадках и в спортзалах образовательных учреждений и учреждений дополнительного образования). В регионе в рамках бюджетного финансирования данного направления выделено 60 ставок инструкторов по спорту (168 чел). В рамках муниципально-частного партнерства 52 фитнес-тренера работают с населением [7].

В Удмуртской Республике деятельность модельной площадки началась с 2022 года, однако деятельность ее была направлена не на реализацию вовлечения всей «фокус-группы» в систематические занятия ФКиС, а на вовлечение граждан пенсионного возраста (мужчины старше 60 лет и женщины старше 55 лет) в рамках проекта «Удмуртское долголетие» [7]. Было создано 67 пенсионных физкультурных клубов на базах школ, центров тестирования ГТО и фитнес-клубов, где работают 67 инструкторов (таблица 1). В систематические занятия физической культурой удалось вовлечь 10 000 занимающихся пенсионных физкультурных клубов [7].

Корреляционный анализ выявил наличие положительных взаимосвязей количества населения привлеченного к занятиям ФКиС во дворе со всеми изучаемыми параметрами: с видами физической активности для вовлечения «Фокус-группы» в систематические занятия ФКиС ( $r=0,79$ ); с количеством тренеров, привлеченных к вовлечению населения в занятия ФКиС по месту жительства ( $r=1,0$ ); и с количеством клубов, площадок и других спортивных объектов материально-технического обеспечения деятельности по вовлечению населения в дворовый спорт ( $r=0,79$ ).

Таким образом, можно заключить, что увеличение населения систематически занимающегося дворовыми видами ФКиС будет увеличиваться, при условии увеличения количества тренеров, видов ФКиС во дворе и спортивных объектов дворового спорта.

#### Список литературы:

1. Логинов А.И. Дворовый спорт и народные традиции: вчера, сегодня, завтра // Вестник спортивной истории. – 2016. – № 4 (6). – С. 35-41.
2. Логинов А.И. Социальный дворовый спорт: краткие ответы на популярные вопросы. Инструкция к социальному спорту // Липецк: ООО «Гравис», 2017. – 260 с: ил.
3. Седоченко С.В., Региональный опыт организации модельных площадок России по вовлечению фокус-группы «корпоративный спорт» в систематические занятия физической культурой / С.В. Седоченко, О.Н. Савинкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 297-301.
4. Седоченко С.В. Модельные площадки регионов России, обеспечивавшие вовлечение школьников в систематические занятия спортом / С.В. Седоченко, А.Ю. Горобий, Н.И. Годунова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2024. - № 4 (230). - С. 73-77.

5. Шеметов С.В. «Дворовой» спорт - как база для популяризации и агитации здорового образа жизни среди молодежи / С.В. Шеметов, Я.А. Гончарук // Евразийский научный журнал – 2016. – № 10. – С. 59-60.

6. Шутова Т.Н. Способы привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом / Т.Н. Шутова, Г.Б. Глазкова, О.Н. Андриющенко // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – №4 (218). – С. 486-491

7. Модельные площадки по обобщению и распространению опыта по вовлечению различных категорий населения («фокус – групп»). Спорт во дворе [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт – Москва – URL: <https://minsport.gov.ru/activity/mass-sport/modelnye-ploshhadki-po-obobshheniyu-i-rasprostraneniyu-opyta-po-vovlecheniyu-razlichnyh-kategorij-naseleniya-fokus-grupp/sport-vo-dvore/> (дата обращения: 25.09.2024).

## ВЛИЯНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ НА ДОСТИЖЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ШОРТ-ТРЕКЕ

**Н.Ш. Фазлеев**

SPIN-код: 7067-2572

**А.Н. Забиров**

SPIN-код: 3542-3025

**М.В. Седунова**

SPIN-код: 9705-7615

**Э.Э. Свих**

SPIN-код: 5408-1131

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма» г. Казань, Россия

*Аннотация. Данная статья посвящена влиянию предстартового состояния на достижение спортивных результатов в шорт-треке. В условиях современного спорта высших достижений, когда спортсмены в основном имеют примерно одинаковый уровень физической, технической и тактической подготовленности, возрастает значимость психической готовности к соревнованию.*

*Ключевые слова: предстартовое состояние, психологическая подготовка, спортсмены, психологическое состояние.*

Шорт-трек – это один из молодых видов спорта, который требует от спортсменов высокой физической формы и ментальной подготовки. Психологическое состояние шорт-трекиста перед соревнованиями играет важную роль в его успехе. В условиях современного спорта высших достижений, когда спортсмены в основном имеют примерно одинаковый уровень физической, технической и тактической подготовленности, возрастает значимость психической готовности к соревнованию. Важно раскрыть в спортсмене все его потенциальные возможности, которые заложены в него природой. Учет данных факторов нужно учитывать при реализации спортивной деятельности, ведь только с учетом всех психологических процессов, человек может превзойти свои лучшие результаты. Также от психологического состояния зависит активизация всех резервных возможностей перед стартом.

Предстартовое состояние (ПС) – это эмоциональная реакция спортсмена, сопровождающаяся усилением и мобилизацией всех вегетативных функций организма, наступающая перед началом соревнований. Многогранный спектр эмоций и мыслей волнует спортсмена уже задолго до состязания. Здесь сливаются все его мечты, все ожидания от предстоящих соревнований. Также можно отметить и большую внешнюю эмоциональную нагрузку на спортсмена, определенные ожидания от его личного круга общения: родителей, друзей, тренеров, однополчан и т.д. Каждый спортсмен переживает предстартовое состояние по-разному. Кому-то лучше погрузится в свои мысли и послушать любимую музыку, кому-то важно поговорить со своим тренером или

наставником, чтобы успокоит свои переживания перед стартом. Для каждого свой индивидуальный подход и нельзя говорить об одной определенной методике. Также важно отметить адаптацию спортсмена к условиям внешней среды. Например, малоопытный спортсмен может испугаться от размеров стадиона и большого количества зрителей, которые могут эмоционально давить на него, слишком остро будет ощущаться ответственность за результат перед людьми, которые поддерживают его. Другим спортсменам сложно перестроиться на климат и часовой пояс, если соревнования проходят в других регионах или странах. Акклиматизация, которая не произошла у спортсмена перед стартом, будет давить не только психологически, но и физически [3].

А.Ц. Пуни выделил три формы предстартовых состояний: боевую готовность (оптимальное эмоциональное состояние), предстартовую лихорадку и предстартовую апатию (неблагоприятные эмоциональные состояния. Наличие той или иной формы предстартового состояния, а следовательно, и признаков, его характеризующих, связано с определенным уровнем эмоционального напряжения [1, 2]. От этих эмоциональных напряжений зависит результат старта, а также самочувствие спортсмена перед соревнованиями. Тренерам и спортивным психологам особенно важно выявлять данные состояния о спортсменах, а также проводить тренировки, которые будут предотвращать негативные ситуации перед соревнованиями.

Боевая готовность – одно из самых оптимальных эмоциональных состояний спортсмена. В этом случае личность находится в гармонии со своими амбициями и реальными шансами на соревнования. В этом случае основной эмоциональный спектр – это уверенность в своих силах, рациональный взгляд на своих соперников, адекватная реакция на высказывания тренера и товарищей по команде. Спортсмен настроен на соревнования и его не отвлекают внешние раздражители, все его резервы направлены на достижения лучшего спортивного результата.

Предстартовая лихорадка – эмоциональное состояние, при котором спортсмен не может в полной степени контролировать свои эмоции. В этом случае преобладает: сбивая речь, активная жестикуляция, дрожь во всем теле, неадекватная реакция на слова и действия людей, излишняя самоуверенность и болтливость. Спортсмен отвлечен на внешние раздражители и не способен сконцентрироваться на свою ближайшую цель перед стартом, также заметны неадекватные поступки во время соревнований. Если брать специфику шорт-трека, то в этом случае спортсмены чаще допускают ошибки, которые ведут к падению или к дисквалификации.

Предстартовая апатия – эмоциональное состояние, где спортсмен излишне спокоен. Это состояние приводит человека к безразличию к старту. В этом случае преобладает: упадок сил, безразличие к соревнованиям, неуверенность в своих силах, преувеличение сил соперника, спортсмен будто «летает в облаках» и не слышит никого вокруг. Спортсмен не готов к соревнованиям и не ощущает важность предстоящего старта. В этом случае человек чаще показывает результат намного хуже, чем на прошлых соревнованиях, либо же на тренировках. Если смотреть по виду спорта шорт-

трек, то можно отметить снижение скорости на забеге, заторможенную реакцию на старте и во время забега, что приводит к падению спортсмена.

Таким образом, можно сказать, что самое оптимальное состояние – боевая готовность спортсмена перед стартом. Важная задача тренера и спортивного психолога в том, чтобы подобрать свою методику саморегуляции для каждого спортсмена. Здесь важно учитывать индивидуальные особенности человека: характер, темперамент, тип личности. Также нужно всегда быть готовым к тому, что спортсмен не сможет самостоятельно выйти из предстартовой лихорадки или предстартовой апатии. В таком случае тренер или спортивный психолог обязан помочь человеку восстановить баланс и гармонию во внутреннем мире.

Результаты исследования и их обсуждение.

Мы провели анализ результатов соревнований:

Испытуемый	Разряд	1000 м	500 м
1	КМС	18 место	17 место
2	КМС	3 место	3 место
3	КМС	7 место	8 место
4	КМС	10 место(PEN)	2 место
5	КМС	13 место	10 место
6	КМС	10 место	18 место
7	1 взрослый	17 место	24 место
8	1 взрослый	24 место	28 место

В проведенном нами эксперименте участвовали восемь спортсменов – конькобежцы в возрасте 13–14 лет, имеющие спортивную квалификацию 1-й взрослый разряд – 2 человека и КМС – 6. Тест проходил перед забегами на соревнованиях дети Азии II. Были изучены предстартовое состояние каждого спортсмена и его влияние на результат соревновательной деятельности с помощью анкетирования. Анкета состояла из 10 вопросов, которые относятся к психологическому состоянию спортсмена перед стартом, проводился за тридцать минут до забега.

Из данной анкеты можно сделать несколько выводов:

1. Только 37,5 % опрошенных уверены в своих силах.
2. 50 % опрошенных хотели бы поговорить с тренером перед стартом.
3. 50 % опрошенных уверены перед стартом, что физически недостаточно подготовились к соревнованиям.
4. Только 25 % опрошенных перед стартом боялись упасть или получить дисквалификацию.

Проанализировав результаты анкеты и соревнований, мы можем утверждать о том, что половину спортсменов психологически не были готовы к старту. Они ощущали страх, апатию, неуверенность в своих силах. Также можно заметить эту закономерность в результатах соревнований. Испытуемый 4 боялся упасть или получить дисквалификацию. А также в его поведении отмечались все признаки предстартовой лихорадки. Как мы можем заметить,

спортсмен не смог справиться со своими эмоциями и получил дисквалификацию на 1000 метров. Испытуемый 6 и 7 показали совершенно разные результаты на двух дистанциях, что объясняется их эмоциональной нестабильностью перед стартом. У испытуемого 6 отмечались признаки предстартовой апатии, он не реагировал на замечание тренера и не смог подготовиться к старту. Испытуемый 2 показал стабильные результаты на двух дистанциях. Перед стартом он хотел поговорить с тренером и убедить в своих убеждениях. Спортсмен 2 был сосредоточен и в меру спокоен, он не отталкивал от себя людей и тщательно ознакомился со своими соперниками, и подготовился на старт.

Из этого можно сделать вывод, что предстартовое состояние имеет большое значение на соревнованиях высококвалифицированных спортсменов в шорт-треке. На исход забега влияет не только физическая и тактическая подготовка, но и эмоциональное состояние перед стартом.

#### Список литературы:

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. - М.: Академия, 2000. - С. 63 - 78.
2. Попов Д.В. Взаимосвязь предстартовых состояний тренера и спортсмена (на материале единоборств): Автореф. дис. канд. психол. наук. СПб, 2003. - 17 с.
3. Чернощекова К.В. Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. с. 147-149.
4. Кузнецов О.В., Вишняков А.В., Фролова Т.С. Международный научно-исследовательский журнал. 2023. № 2 с. 128.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТАНЦОРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УСТОЙЧИВОСТИ СОСТАВА ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПАРЫ

Н.С. Шумова

SPIN-код: 5956-2585

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

*Аннотация.* Успешность выступления танцоров высокой квалификации зависит от адекватности самооценки способностей, здоровья и социального статуса, а также от готовности улучшить свой характер. На значимых соревнованиях распавшиеся танцевальные пары демонстрировали достоверно более низкий результат, чем устойчивые, из-за излишней траты сил, борьбы за доминирование в паре, нежелания изменить свой характер при отсутствии различий в результативности на соревнованиях более низкого уровня.

*Ключевые слова.* Эмоциональная напряженность, гипертимическая ригидность, экспрессивность, социально-эмоциональный мотив, устойчивость состава танцевальной пары, самооценка, уровень притязаний, утомляемость, коммуникабельность, конфликты.

Психологические особенности танцоров оказывают существенное влияние на реализацию творческого потенциала и достигнутого танцевальной парой уровня подготовленности. Так, неадекватная самооценка, как заниженная, так и завышенная, способствует росту уровня стресса, возникновению чрезмерного возбуждения. Сочетание высокого уровня притязаний с низкими уровнями подготовленности и самооценки приводит к появлению неуверенности в себе. При завышенной самооценке личность становится чувствительной к мнению со стороны других людей, что снижает устойчивость внимания, правильность и четкость выполнения соревновательных действий.

Эмоциональная напряженность снижает уровень прогностических и аналитических способностей, отражается на продуктивности познавательных процессов, в том числе внимания, памяти [Захарьева, Н.Н., 2021] и т.д.

В исследовании приняли участие 23 танцора от 17 до 35 лет высокой квалификации, танцующие как латиноамериканскую, так и европейскую программу, имеющие разряд от кмс до мсмк, разделенные на 2 группы – устойчивые и не устойчивые танцевальные пары. Данные получены магистрантом кафедры психологии, философии и социологии Спириной А.А.

Таблица 1 – Достоверные (выделены жирным шрифтом) и близкие к достоверным (выделены курсивом) различия между устойчивых танцевальных пар (1 группа, n=13) и неустойчивых (распавшихся) танцевальных пар (2 группа, n=10) по U-критерию Манна-Уитни

Методики	Показатели	1 гр.		2 гр.		U эмп.	p
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
Тест Кеттела взрослый вариант 16 ФЛО-187-А, СТЕНы	F «Сдержанность – Экспрессивность»	4,2	1,48	5,5	2,12	38,0	0,094

Методики	Показатели	1 гр.		2 гр.		U эмп.	p
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
«Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас, баллы	Социально-эмоциональный мотив (СЭ)	7,6	1,26	8,4	1,26	37,5	0,088
Самооценка и уровень притязаний, методика Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации Прихожан, баллы	Самооценка способностей	74,5	14,41	85,5	10,12	35,5	0,067
	Разница самооценки и притязаний на способности	20,8	13,15	10,5	9,56	31,5	<b>0,038</b>
Эмоциональное состояние в обычной ситуации, баллы	Оптимизм	6,3	2,18	7,9	1,60	<b>28,0</b>	<b>0,022</b>
Эмоциональное состояние в неблагоприятной ситуации, баллы	Активный	5,9	2,25	7,6	1,51	35,5	0,067
	Хорошее настроение	4,1	1,66	5,2	1,03	35,0	0,063
	Оптимизм	4,8	1,77	6,7	2,41	<b>31,5</b>	<b>0,038</b>
Спортивный результат в стрессовой ситуации (значимые соревнования, соревнования в трудных условиях), баллы		200,6	40,68	140,1	36,08	<b>16,0</b>	<b>0,002</b>

Как видно из Таблицы 1, в стрессовой ситуации (на значимых соревнованиях, в трудных условиях). распавшиеся танцевальные пары демонстрировали достоверно более низкий результат, чем устойчивые, из-за излишней траты сил, борьбы за доминирование в паре, нежелания изменить свой характер. Различия между 1 и 2 группами по спортивному результату, полученному на контрольной тренировке, на «проходных» соревнованиях, отсутствуют.

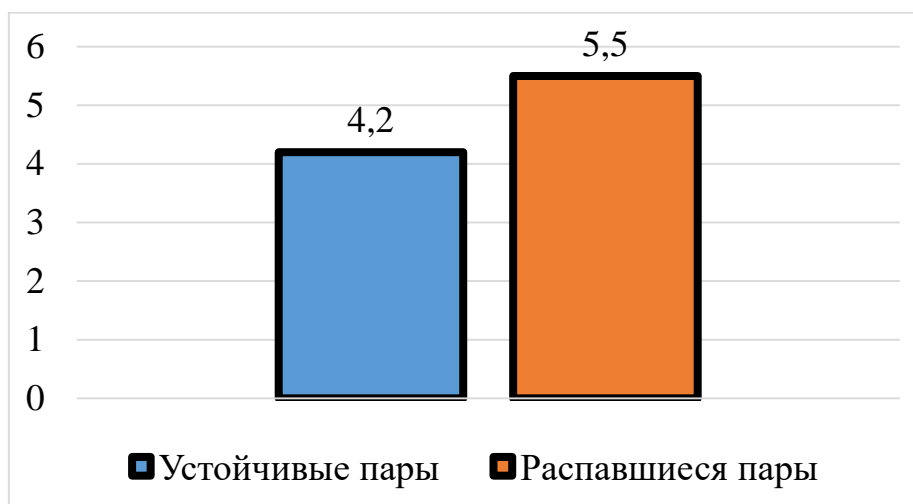


Рисунок 1 – Средние значения фактора F «Сдержанность-экспрессивность» теста Кеттела в устойчивых и распавшихся танцевальных парах

Как видно из Рисунка 1, в распавшихся танцевальных парах достоверно выше уровень экспрессивности, о чем свидетельствует значение фактора F

теста Кеттела. Одной из характеристик экспрессивности является безрассудность в выборе партнеров и стиля общения, эмоциональная яркость общения и взаимодействия. Данные характеристики могут негативным образом отражаться на качестве спортивной деятельности, препятствовать стабильности взаимодействия между партнерами.

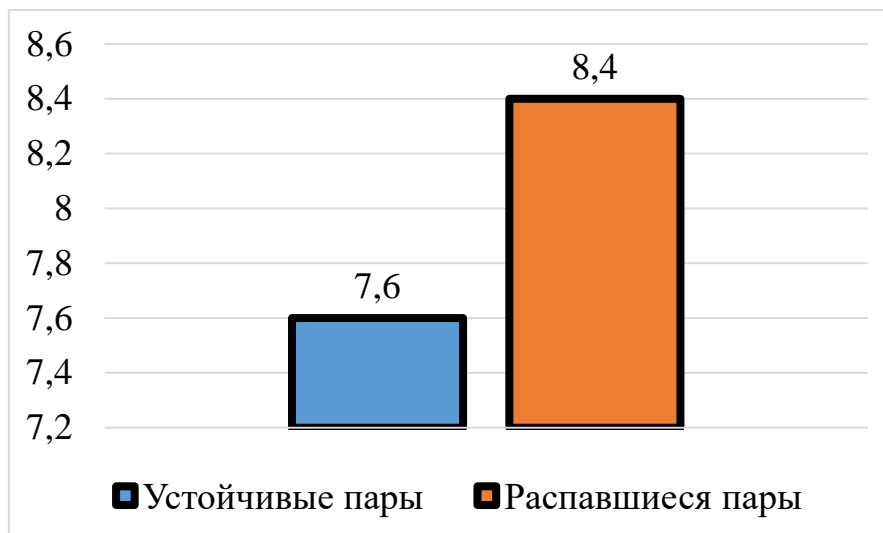


Рисунок 2 – Средние значения показателя «социально-эмоциональный мотив» методики «Мотивы занятия спортом» А. В. Шаболтас устойчивых и распавшихся танцевальных пар

В распавшихся парах преобладало стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности и раскованности (Рисунок 2). В том случае, если пары не достигали успех либо деятельность партнеров не удовлетворяла их, они испытывали более сильную фрустрацию вследствие более высокого уровня этого мотива.

Неадекватно высокий уровень притязаний побуждает танцоров к излишней трате сил, приводит к переутомлению, в результате они не могут реализовать на значимых соревнованиях достигнутый на тренировках уровень подготовленности.

Распавшиеся танцевальные пары стремятся во всех ситуациях, и обычных, и благоприятных, и неблагоприятных, сохранять приподнятый, мажорный эмоциональный фон, неадекватную оптимистичность, что повышает утомляемость, способствует быстрой трате ресурсов, снижает коммуникабельность, так как в благоприятной ситуации остается очень узкий диапазон, в котором можно повысить и без того положительное фоновое эмоциональное состояние и трудно понять, как личность относится к позитивным переменам.

В стрессовой ситуации (на значимых соревнованиях, в трудных условиях). распавшиеся танцевальные пары демонстрировали достоверно более низкий результат, чем устойчивые, из-за излишней траты сил, борьбы за доминирование в паре, нежелания изменить свой характер. Различия между 1 и

2 группами по спортивному результату, полученному на контрольной тренировке, на «проходных» соревнованиях, отсутствовали.

Выводы:

1. Всем исследованным танцорам свойственна гипертимическая ригидность «Образа Я» и неадекватно высокий уровень притязаний по 6 шкалам из 7 (85,7%). Во всех ситуациях (и обычных, и благоприятных, и неблагоприятных) личность стремится сохранять приподнятый, мажорный эмоциональный фон, что повышает утомляемость, снижает коммуникабельность «Я-образа» для окружающих в приемлемых для общения границах, хотя партнеры чувствуют при этом некоторый дискомфорт.

Нереалистично высокий уровень притязаний, отсутствие самокритики свидетельствует о неумении правильно ставить перед собой цели, личностной незрелости.

2. Танцоры распавшихся танцевальных пар:

– подчеркнуто экспрессивны, завышено оценивают свои способности и здоровье, что побуждает их к излишней трате сил, приводит к переутомлению, в результате они не могут реализовать на значимых соревнованиях достигнутый на тренировках уровень подготовленности;

– стремятся к эмоциональному удовлетворению в спортивной деятельности, что при неудачах на соревнованиях не позволяет сохранить оптимистичность эмоционального реагирования;

– удовлетворены своим характером и не считают, что им нужно работать над развитием тех или иных черт и корректировать свое отношение, которое способствует проявлению этих черт;

– имеют завышенную самооценку социального статуса, что приводит к борьбе и конфликтам за доминирование в паре.

3. Устойчивость состава танцевальной пары снижается при сочетании у танцоров таких индивидуально-психологических особенностей, как:

– стремление сохранять приподнятый, мажорный эмоциональный фон, в сочетании с завышенной самооценкой способностей и здоровья, побуждающее танцоров к излишней трате сил, приводящее к переутомлению;

– завышенная самооценка социального статуса и нежелание изменить свой характер, приводящие к борьбе и конфликтам за доминирование в паре.

Список литературы:

1. Жаворонкова, И.А. Комплектование пар в спортивных балльных танцах (на примере 12-15 лет): диссертация ... кандидата педагогических наук 13.00.04 / Жаворонкова И.А. – БГУ Белгород, 2006. – 148 с.

2. Захарьева, Н.Н. Влияние психоэмоционального напряжения на психофизиологические характеристики и физические качества танцоров и танцовщиц высокой квалификации / Н.Н. Захарьева, И.Д. Коняев, И.В. Абдрахманова // Вестник антропологии. – 2021. – С. 381-395.

3. Захарьева, Н.Н. Влияние психоэмоционального напряжения на функциональное состояние танцоров / Н.Н. Захарьева, И.Д. Коняев. – М.: РГУФКСМиТ, 2020. – 293 с.

4. Зирин В.А., Овсяник О.А. Социально-психологические причины завершения совместной деятельности высококвалифицированных пар в танцевальном спорте / В.А. Зирин, О.А. Овсяник // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2022. – Vol. 2. – Т. 2, № 3. – С. 17-22.

5. Коняев, И.Д. Психофизиологические характеристики танцоров высокой квалификации с различной степенью психоэмоционального напряжения / И.Д. Коняев // Физическая культура и спорт в современном мире : Сборник научных статей. К 70-летию факультета физической культуры ; Редколлегия Г.И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2019. – С. 321-327.

6. Шумова, Н.С., Байковский Ю.В., Щербина О.А. Факторы возникновения эмоциональной неустойчивости в спортивных бальных танцах // Спортивный психолог. – 2019. – № 1 (52). – С. 36-42 <https://elibrary.ru/item.asp?id=37604842>

## СЕКЦИЯ 4

### СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

---

УДК 342.721: 316.334.4

#### МИГРАЦИОННАЯ ПОЛИТИКА В СОВРЕМЕННОМ ПРАВОВОМ ГОСУДАРСТВЕ КАК ДЕТЕРМИНАНТА СТАНОВЛЕНИЯ ПРАВОВОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ АНАЛИЗ

**О.О. Айвазян**

SPIN-код: 8864-6548

**А.А. Кукушкина**

SPIN-код: 3066-9911

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

**Хадаа Батмэнд**

г. Улан-Батор, Монгольская Народная Республика

*Аннотация. Статья посвящена исследованию особенностей миграционной политики в современном правовом государстве. В работе представляется социально-правовой анализ нормативно-правовых актов (далее – НПА) и иных источников, направленный на выявление особенностей, проблем и перспектив миграционной политики в стране. Также авторы представляют статистические данные, связанные с миграционными процессами в России. Описываются основные направления миграционной политики, способствующие формированию правовой культуры общества. В заключении отмечаются выводы, проведенного исследования и представляются некоторые практические рекомендации по усовершенствованию миграционной политики.*

*Ключевые слова: миграция, миграционная политика, правовая культура, миграционное право, социология миграционного права, социально-правовое общество.*

Специфика миграционной политики вызывает повышенный интерес в современном правовом государстве с учетом происходящих изменений, условий осуществления жизнедеятельности, а также введенных санкций разными государствами. Различные страны встают перед вызовом обеспечения устойчивого развития, сохранения культурного многообразия, становления правовой культуры и решения гуманитарных проблем, связанных с миграцией.

Многие государства разработали собственные стратегии в области миграционной политики с учетом имеющихся потребностей и особенностей. Одни страны стремятся к привлечению высококвалифицированных специалистов из-за рубежа, чтобы обновлять и развивать свою экономику. Другие, напротив, ставят перед собой задачу преодоления негативных последствий нелегальной миграции и защиты своих границ. Некоторые страны предпочитают строгий контроль за миграцией и ужесточение правил выдачи

виз и разрешений на жительство, чтобы предотвратить нелегальную миграцию. В то же время, другие предпринимают шаги по улучшению условий для интеграции мигрантов, обеспечению защиты их прав, и содействию социокультурной и социально-правовой адаптации.

Различные государства традиционно привлекают к себе мигрантов как рабочую силу, особенно из стран из Кении, Вьетнама, КНДР, стран Африки и Азии и других регионов. Также продолжают приезжать в Россию мигранты из Армении, Киргизии, Узбекистана и Таджикистана. Однако недавние миграционные кризисы, вызванные войнами, конфликтами, и экономическими проблемами в некоторых странах, привели к напряжению в обществах и вызвали волну негативного отношения к мигрантам, что обуславливает актуальность представленного исследования.

Методы и организация исследования: социально-правовой анализ нормативно-правовых актов и иных источников, направленный на выявление особенностей, проблем и перспектив миграционной политики в стране.

Прежде чем проводить анализ НПА следует отметить статистику миграционных процессов в России. Так, в соответствии со статистическими данными интернет-портала СНГ и МВД России [6; 7], в 2021 году в стране находилось на миграционном учете 14 940 455 иностранных граждан и лиц без гражданства. В 2022 году эта цифра увеличилась до 16 870 094 человек. Однако к 2023 году количество зарегистрированных иностранцев снизилось до 9 831 008 человек. Несмотря на существенный рост миграционного потока в Россию в 2021–2022 годах, обусловленный рядом факторов, наблюдается резкое его сокращение в 2023 году. Что связано с эффективной деятельностью МВД РФ по предотвращению нарушений законодательства в сфере миграционной политики, а это в свою очередь, позволяет совершенствовать правовую культуру общества. Из чего следует то, что «... формирование позитивной правовой культуры стоит на страже безопасности человека и общества ...» [5, с. 88].

Анализ современной нормативно-правовой базы позволяет отметить наличие множества разнообразных актов, регламентирующих особенности миграционной политики в мировом пространстве. Основным НПА России в сфере миграции является Конституция РФ, в которой закреплены основополагающие принципы, гарантирующие основополагающие права человека и гражданина, включая сферу миграции [1]. К ним относятся право на свободное перемещение и выбор места жительства (ч. 1 ст. 27 Конституции РФ), свободный выезд из страны и беспрепятственный въезд в нее (ч. 2 ст. 27 Конституции РФ), а также применение национального режима к иностранным гражданам (ч. 3 ст. 62 Конституции РФ).

Среди НПА о миграционной политике страны выделяются и другие акты, в которых закреплены особенности учета мигрантов, их правовое положение, а также нормы и правила получения гражданства России. Для удобства восприятия информации нормы НПА отображены на рисунках 1,2,3,4.

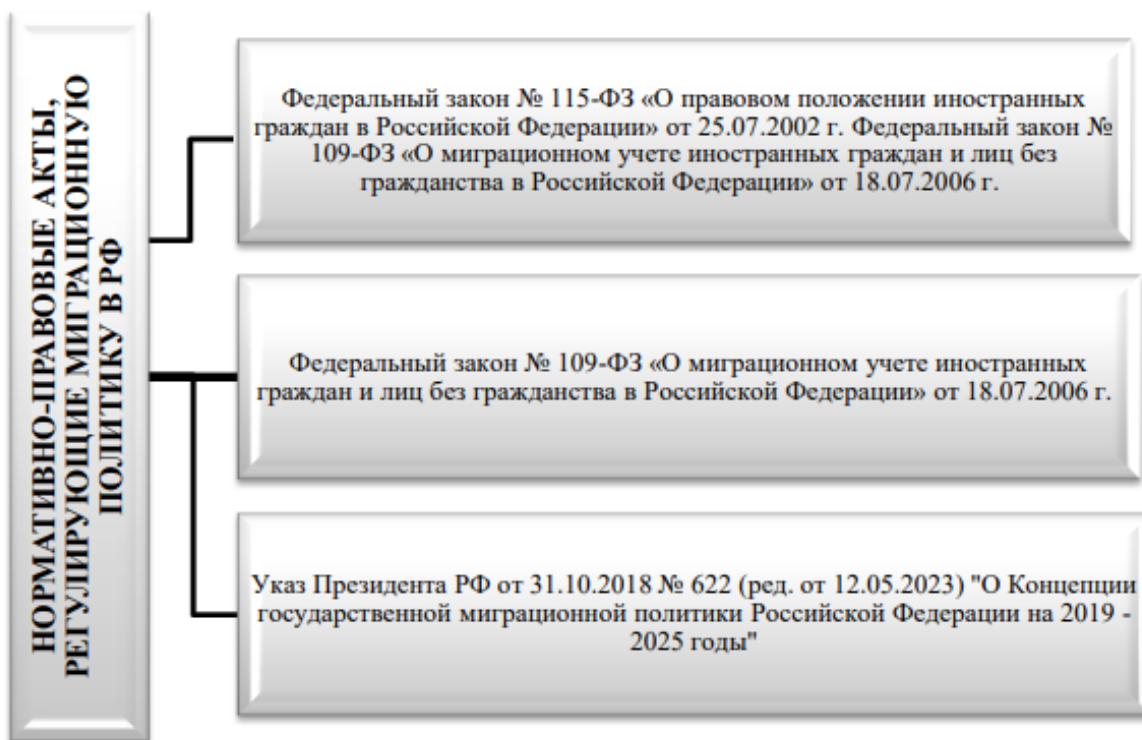


Рисунок 1 – Нормативно-правовые акты, регулирующие миграционную политику в РФ

О миграционном учете иностранных граждан и лиц без гражданства в Российской Федерации  
Федеральный закон

Федеральный закон № 109-ФЗ «О миграционном учете иностранных граждан и лиц без гражданства в Российской Федерации» от 18.07.2006 г.

- регулирует отношения, возникающие при осуществлении учета перемещений иностранных граждан и лиц без гражданства, связанных с их въездом в Российскую Федерацию, транзитным проездом через территорию Российской Федерации, передвижением по территории Российской Федерации при выборе и изменении места пребывания или жительства в пределах Российской Федерации либо выездом из Российской Федерации.

**СТАТЬЯ 6.** **Права иностранных граждан при осуществлении миграционного учета.**  
Иностранные граждане при осуществлении миграционного учета имеют право:

- 1) на ознакомление со своими персональными данными, содержащимися в государственной информационной системе миграционного учета;
- 2) на защиту своих персональных данных, содержащихся в государственной информационной системе миграционного учета;
- 3) на исправление своих персональных данных, содержащихся в государственной информационной системе миграционного учета, в случае обнаружения в них ошибок;
- 4) на внесение изменений и дополнений в свои персональные данные, содержащиеся в государственной информационной системе миграционного учета;
- 5) на получение в установленном порядке справок персонального характера в органах миграционного учета;
- 6) на осуществление иных прав, предусмотренных настоящим Федеральным законом.

**СТАТЬЯ 7.** **Обязанности иностранных граждан при осуществлении миграционного учета**

1. При осуществлении миграционного учета иностранные граждане обязаны представлять достоверные сведения и осуществлять другие юридически значимые действия, установленные настоящим Федеральным законом, другими федеральными законами и принимаемыми в соответствии с указанными нормативными правовыми актами иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.
2. Постоянно или временно проживающие в Российской Федерации иностранные граждане подлежат регистрации по месту жительства и учету по месту пребывания.
3. Временно пребывающие в Российской Федерации иностранные граждане подлежат учету по месту пребывания.
4. Иностранные граждане, отбывающие уголовное или административное наказание, подлежат учету по месту пребывания в учреждении, исполняющем соответствующее наказание, в порядке, установленном уполномоченным федеральным органом исполнительной власти.

Рисунок 2 – Особенности Федерального закона № 109-ФЗ [2]



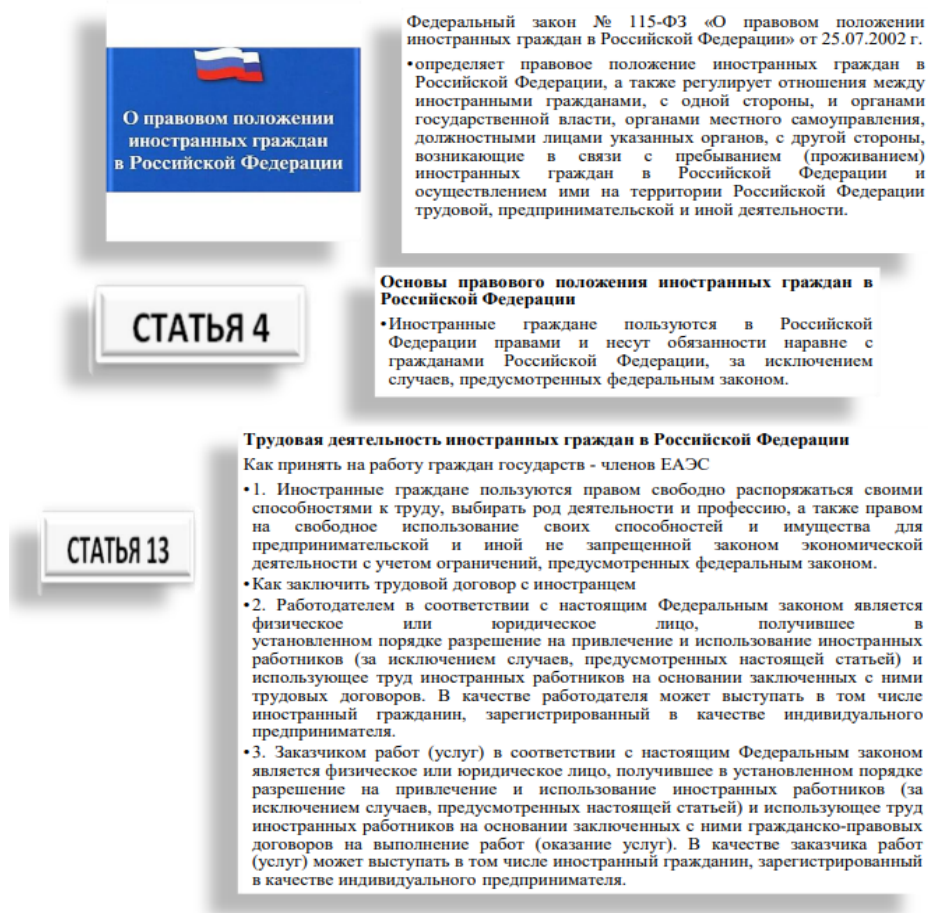


Рисунок 3 – Особенности Федерального закона № 115-ФЗ [3]

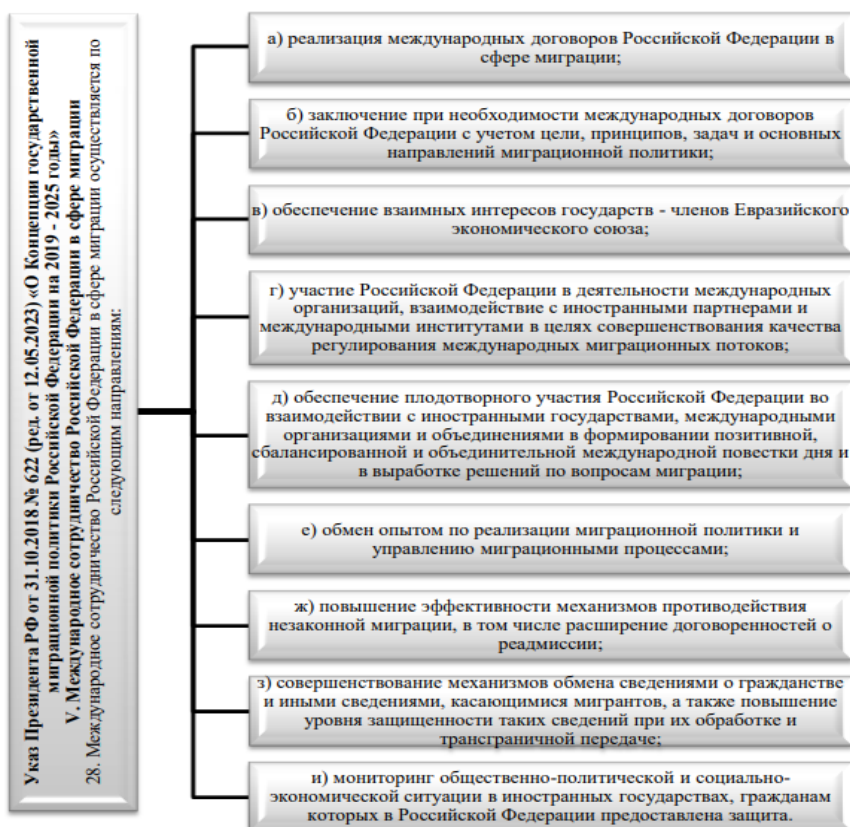


Рисунок 4 – Особенности Указа Президента РФ от 31.10.2018 № 622 [4]

Результаты анализа НПА, регулирующих миграционную политику страны, позволяют отметить ключевыми направлениями миграционной политики, способствующие формированию правовой культуры общества:

1. Привлечение квалифицированных специалистов. Многие страны активно привлекают иностранных специалистов, чтобы укрепить экономику, развивать инновационные отрасли и поддерживать социальное благополучие. Для этого разрабатывают программы по привлечению талантливых работников из-за рубежа, предоставляют возможности для обучения и стажировок, и облегчают процессы получения разрешения на работу и жительство.

2. Интеграция мигрантов. Важным аспектом миграционной политики является обеспечение успешной интеграции прибывших в страну людей. Это включает в себя оказание поддержки в обучении языку, адаптации к новой культуре, поиске работы и жилья, а также защите их прав и свобод.

3. Борьба с нелегальной миграцией. Многие страны ведут активную борьбу с нелегальной миграцией, принимая меры по ужесточению законодательства, контролю за границами, и сотрудничеству с другими государствами. Целью является предотвращение незаконного пересечения границ и выявление нелегальных мигрантов с целью их депортации.

4. Гуманитарная защита. Большое внимание уделяется защите прав беженцев, беженцев-миноров, и других уязвимых категорий мигрантов. Выстраивание системы приема и помощи беженцам, предоставление им услуги по размещению, медицинскому обслуживанию, и образованию.

Заключение. Итак, миграционная политика страны и ее правовое регулирование как основа правовой культуры находится в стадии развития и нуждается в дальнейшем совершенствовании. Для эффективного урегулирования вопросов, связанных с миграцией, требуется разработка и принятие Миграционного кодекса РФ. Данный вопрос неоднократно обсуждался в течение последних нескольких лет. Утверждение Миграционного кодекса РФ позволит унифицировать терминологию, тем самым ликвидировав разночтения в толковании правовых норм. Это также позволит упорядочить существующие нормы права, выявить и устранить пробелы в их систематизации и дополнить законодательство новыми нормами, соответствующими современным требованиям.

Таким образом, миграционная политика находится в постоянном развитии и изменении, отражая вызовы и проблемы современного социально-правового мира. Важно найти баланс между экономическими, социальными, правовыми и гуманитарными аспектами этой сложной проблемы, чтобы обеспечить справедливое и эффективное управление миграцией.

#### Список литературы:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ, от 14.03.2020 г. № 1-ФКЗ). [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал

правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202007040001> (дата обращения: 28.07.2024).

2. Федеральный закон от 18.07.2006 № 109-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «О миграционном учете иностранных граждан и лиц без гражданства в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Собрание законодательства РФ, 24.07.2006, № 30, ст. 3285. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_61569/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_61569/) (дата обращения: 28.07.2024).

3. Федеральный закон от 25.07.2002 № 115-ФЗ (ред. от 08.08.2024) «О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Собрание законодательства РФ, 29.07.2002, № 30, ст. 3032. – URL: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=482682&dst=100001#wJB8NMUMXnm1VDIN1> (дата обращения: 28.07.2024).

4. Указ Президента РФ от 31.10.2018 № 622 (ред. от 12.05.2023) «О Концепции государственной миграционной политики Российской Федерации на 2019 - 2025 годы» [Электронный ресурс] // Собрание законодательства РФ, 05.11.2018, № 45, ст. 6917. – URL: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=446992&dst=100113#aHI7NMUw5weDNbyu2> (дата обращения: 28.07.2024).

5. Кукушкина А.А., Айвазян О.О. К вопросу о правовом воспитании в системе развития правовой культуры молодежи в условиях социальной реальности: социологический анализ // SocioTime / Социальное время. – 2021. – № 2 (26). – С. 76-90. – DOI: 10.25686/2410-0773.2021.2.76

6. Миграционная ситуация в государствах - участниках СНГ [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал СНГ «Пространство интеграции». – URL: <https://e-cis.info/cooperation/3717/> (дата обращения: 25.08.2024).

7. Статистические сведения по миграционной ситуации в РФ [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал МВД РФ – URL: <https://мвд.рф/dejatelnost/statistics/migracionnaya/item/50771357/> (дата обращения: 25.08.2024).

**НЕОДНОЗНАЧНОСТЬ КАТЕГОРИИ «ИНФОРМАЦИЯ»  
В СОВРЕМЕННОМ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНОМ  
ПРОСТРАНСТВЕ**

**THE AMBIGUITY OF THE CATEGORY "INFORMATION"  
IN THE MODERN INFORMATION AND COMMUNICATION SPACE**

**О.О. Айвазян**

SPIN-код: 8864-6548

**А.А. Кукушкина**

SPIN-код: 3066-9911

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

**Хуссейн Мохамед Хассан Али**

г. Асьют, Арабская Республика Египет

*Аннотация. Статья посвящена рассмотрению неоднозначности категории «информация» в современном информационно-коммуникативном пространстве, реализуемого с помощью современных информационно-интеллектуальных технологий, и благодаря использованию новейших средств коммуникации. Также авторы анализируют различные трактовки термина «информация» и «информатизация» как социальных институтов. Описываются основные факторы продуцирования информации как средства уменьшения неопределенности и осознания «себя» в новом информационно-коммуникативном мире. В заключении отмечаются выводы по анализируемой проблематике.*

*Ключевые слова: информация, коммуникация, социология коммуникации, информационно-коммуникативная культура, средства массовой информации, общество.*

В современном информационно-коммуникативном и социально-правовом пространстве в условиях развития информационных технологий одной из важнейших целей в аспекте становления компетентной личности является формирование высокого уровня информационной просвещенности, а соответственно и информационно-коммуникативной культуры. При этом информационный поток настолько многообразен, что возникают сложности в ее адаптации в сознании граждан, чем обусловлена актуальность представленного исследования. Не следует забывать также и о существующих проблемах адаптации традиционных ценностей в новых условиях, транслируемых посредством передачи негативной информации, обусловлено это тем, что «... глубинные деформационные тренды происходят в сфере морали, которая в интерпретации глобалистов становится предметом бесконечных конвенциональных споров в отрыве от базовых гуманистических ценностей» [5].

Процесс передачи информации в современном мире в условиях развития информационных технологий должен прививать в молодежном сознании «...традиционные ценности, что возможно посредством системы образования» [3].

Понятие информации является одним из ключевых в современном мире, которое охватывает широкий диапазон значений и интерпретаций.

В научных источниках понятие «информация» трактуется по-разному. Так, например, в Большой российской энциклопедии звучит следующим образом: «Информация (от лат. *informatio* – разъяснение, осведомление, понимание), сообщение или сигнал, совокупность данных, сведения, рассматриваемые в контексте их содержания, структурной организации, динамики (процессов создания, передачи, восприятия, использования, репрезентирования, анализа, хранения и т. п.)» [4]. При этом процесс передачи информации в современное социально-коммуникативное пространство называется – информатизацией.

В соответствии с Федеральным законом от 27 июля 2006 г. № 149 «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» процесс информатизации общества состоит в следующем: «...представления информации – действия, направленные на получение информации, обеспечивающей круг лиц или передачу информации в кругу лиц; популяризация информации – действия, направленные на получение информации неограниченным кругом лиц или передачу информации неограниченному кругу лиц» [1].

«В основе современного информационно-коммуникативного общества лежат принципы универсальности, мгновенности и доступности передачи и освоения переменного вида и объема информации, что влияет на преобразование всей сферы жизнедеятельности социума. Эта тенденция реализуется с помощью современных информационно-интеллектуальных технологий, и благодаря использованию новейших средств коммуникации создается возможность эффективного оперирования информационными методами». [2]

Итак, понятие «информация» ассоциируется с передачей и получением различных сведений. Однако, несмотря на его повсеместное использование, понятие информации неоднозначно по ряду причин.

Прежде всего, понятие «информация» представляется относительным и субъективным, поскольку то, что один человек считает информацией, для другого подобным не является. Информация всегда имеет целевую аудиторию, которая несет свои интересы, знания и значимость. То, что является информативным и ценным для одной группы людей, может быть пустым звуком для другой. Определение ценности информации тесно связано с контекстом и обстоятельствами, в которых она используется, что добавляет неопределенности в ее интерпретацию и оценку. Например, в современную эпоху информационного «бума» социум обладает доступом к огромному объему информационных сведений, при том, что далеко не вся информация является значимой или полезной для определенного контингента. Предпочтения и интересы у каждой личности индивидуальны, так как что одному человеку полезно, то для другого неважно. Люди по-разному воспринимают и интерпретируют информацию. Культурные, образовательные и личностные факторы особо значимы в этом процессе, освоение

информационных данных индивидуально и относительно. Следовательно, информационные ресурсы служат основой для постижения и получения знаний, а также причиной недопонимания и конфликтов.

Более того, содержание категории «информация» также зависит от контекста, в котором оно используется. Так, в рамках научных исследований информацию можно определить как объективные, достоверные сведения, основанные на реальных событиях и явлениях или текст, содержащий результаты экспериментов. Однако, в социально-коммуникативной сфере и масс-медиа, информация может быть представлена не только словесным содержанием, но и посредством символов и знаков, транслируемых через разнообразные каналы коммуникации.

Одним из факторов, усложняющих неоднозначность определения информации, является ее тесная связь с процессами передачи и интерпретации. Информация может быть представлена в различных формах, включая текстовую, визуальную и аудиальную, а также их сочетания. Информация может передаваться в устной, письменной или электронной, каждая из которых обладает своими специфическими характеристиками и подвержена различным способам восприятия. Так, устная информация может быть искажена или неправильно истолкована в процессе передачи, в то время как письменная информация отличается большей точностью и структурированностью. Информация может проявляться в явной, непосредственно выраженной форме, а также в неявной, подразумеваемой или скрытой, требующей дешифровки и дополнительных знаний для полного понимания. Любая форма информации, независимо от своего характера, способна породить многообразные интерпретации и значения, что привносит дополнительную сложность в ее полное постижение.

Следует также учитывать, что понятие информации находится в постоянном развитии и видоизменяется под воздействием прогресса информационно-коммуникативных технологий и общественных преобразований. В прошлом доминировали устные и письменные формы передачи информации. С появлением интернета и цифровых технологий объем доступной информации значительно расширился, предоставив возможность мгновенного получения данных из многочисленных источников.

Известный ученый Claude Shannon отметил следующее: «Информация — это то, что уменьшает неопределенность» [7]. Автор утверждает, что информация играет ключевую роль в познании и структурировании окружающего мира. Приобретение новых знаний посредством получения информации позволяет нам глубже понимать происходящие события и принимать взвешенные решения. При этом неопределенность всегда будет существовать. Мир полон неизвестных фактов и возможностей.

Информация служит важным средством для сближения с пониманием и управлением неопределенностью. Она играет ключевую роль в непрерывном противостоянии неизвестному.

Таким образом, информация является действенным инструментом для минимизации неопределенности. Она способствует более глубокому

постижению современного информационно-коммуникативного пространства, принятию взвешенных решений и укреплению уверенности в собственных знаниях.

Другие ученые Gregory Bateson и Stafford Beer указали на то, что «информация – это то, что изменяет нас» [6]. Данное высказывание призывает к расширению кругозора и самопознанию посредством получения новых знаний. Информация оказывает существенное влияние на наши мысли и поступки, обладая потенциалом для личностного преобразования. Формирование наших мыслей напрямую зависит от информации, которой мы располагаем. Но информация не только меняет наше мышление, она также влияет на наше поведение. Мы делаем выборы, основываясь на информации, которую мы имеем. Если мы получаем неправильную или недостоверную информацию, то наши действия могут быть ошибочными и неблагоприятными.

Более того, информация может иметь эмоциональное воздействие на нас. Она может вызывать радость, грусть, страх или любовь. Информация может вызвать эмоции и изменить наше настроение. Но самое интересное, что информация не всегда очевидна, поскольку также бывает скрытой и незаметной. Даже самые незначительные детали порой содержат большой объем содержательной информации.

Исходя из отмеченного следует логический вывод о том, информация – это то, что изменяет нас. Она влияет на наши мысли, чувства, поведение и эмоции.

Таким образом, понятие информации остается неоднозначным и открытым для обсуждения и разных толкований. Ее многогранность, относительность и субъективность делают ее гибкой и непостоянной, вызывая множество дебатов и споров. Тем не менее, это именно та неоднозначность, которая делает информацию живой и разнообразной, побуждая искать пути освоения и продуцирования в современном информационно-коммуникативном пространстве.

#### Список литературы:

1. Федеральный закон от 27 июля 2006 г. №149-ФЗ (ред. от 02.12.2019) «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.12.2019) [Электронный ресурс] // Собрание законодательства РФ. 2006. №31 (1 ч.). Ст. 3448. Официальный интернет-портал запрещает информацию. URL: <http://www.pravo.gov.ru>, 02.12.2019 (дата обращения: 19.08.2024).

2. Айвазян, О.О. Правовая информатизация как детерминанта совершенствования коммуникативно-правовой культуры молодежи: социологический анализ // Знание. Понимание. Умение. – 2020. – №3. – С. 202-218. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravovaya-informatizatsiya-kak-determinanta-sovershenstvovaniya-kommunikativno-pravovoy-kultury-molodezhi-sotsiologicheskii-analiz> (дата обращения: 20.08.2024).

3. Еремина, Е.А., Найдено, Е.А., Тонковидова, А.В. О роли социально-гуманитарных дисциплин в формировании солидарной личности спортсмена / Е.А. Еремина, Е.А. Найдено, А.В. Тонковидова // Материалы научной и научно-методической конференции

профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2019. – № 1. – С. 104-105.

4. Информация // Большая российская энциклопедия: научно-образовательный портал – URL: <https://bigenc.ru/c/informatsiia-50086f/?v=5875027>. – Дата публикации: 13.01.2023

5. Нехай, В.Н., Хачецуков, З.М., Самсоненко, Т.А. Коммерциализация спортивной деятельности в условиях глобальных трансформаций / В.Н. Нехай, З.М. Хачецуков, Т.А. Самсоненко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2022. – № 1. – С. 137-142.

6. Beer, Stafford A. The heart of enterprise / S.A. Beer // Chichester: John Wiley. – 1979. – 582 p.

7. Shannon, Claude E. A mathematical theory of communication / C.E. Shannon // Bell Syst. Tech. – J. 27. – 1948. – pp. 623-656.



## **ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**А.С. Александровская**

SPIN-код: 7945-7278

**Т.А. Самсоненко**

SPIN-код: 1257-1859

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

*Аннотация.* Гуманизация спорта прочно вошла в систему образования обучающихся старших классов Краснодарского края. Актуальным в образовании обучающихся являются проблемы патриотического воспитания, идеалы и символы российского спорта, тематические беседы в рамках проекта «Разговоры о важном». Исследование рассматривает новые формы патриотического воспитания среди школьников в Краснодарском крае.

*Ключевые слова:* гуманизация спорта, проект в спорте – «Герои – среди нас», патриотическое воспитание, массовый спорт, школьник, Краснодарский край.

Проблемами патриотического воспитания обучающихся старших классов на Кубани занимаются органы власти регионального и муниципального уровня, общественные организации и учителя общеобразовательных учреждений. Проект «О людях Кубани – о силе России», реализацией которого занимается Краснодарский историко-археологический музей-заповедник имени Фелицына – это новая форма работы с учащимися старших классов. Согласно проекту ежемесячно устраиваются тематические встречи с героями Кубани. Представители школ – старшеклассники проводят обсуждения, диалоги, диспуты с выдающимися личностями нашего края. Особой популярностью пользуются спортсмены. На тематическую встречу были приглашены спортсмены, достигшие высоких результатов в условиях санкционной политики и дискриминации российских спортсменов в спорте высоких достижений[1].

На одну из тематических бесед был приглашен Федор Дурыманов – известный кубанский самбист – победитель всех существующих в мире турниров и чемпионатов по самбо. Самбо в крае становится популярным видом спорта и входит в программу физической подготовки школьников старших классов. Федор Дурыманов – мастер спорта по семи видам единоборств. Пятикратный чемпион Вооруженных сил по армейскому рукопашному бою. Чемпион мира, двукратный чемпион Европы, трехкратный обладатель Кубка мира, заслуженный мастер спорта России по боевому самбо, помощник депутата Государственной Думы, советник вице-губернатора, атамана Кубанского казачьего войска по спортивному направлению. В одной из встреч со школьниками Краснодарского края, он рассказал, как долог и тернист был его путь к победе. Школьники отмечали, что рассказ о детстве тронул своей искренностью. Сам родом из маленького поселка Станционного и, проживая в семье с небольшим достатком, не мог мечтать о

том, чтобы куда-то выехать. Он хотел уйти из спорта, поскольку долгое время не мог выиграть ни одного боя. Упорные занятия спортом изменили его жизнь. Поездка на первый в его жизни Чемпионат Европы в Испанию осуществила детскую мечту. Школьники слышали, какими ценностями он ориентируется по жизненному пути. «Вера и патриотизм – это то, что помогает нам двигаться вперед и не сдаваться перед лицом трудностей. Он подчеркнул, что спорт помогает не только развивать физические способности, но и формировать характер, учит дисциплине и ответственности. Он выразил надежду, что каждый школьник найдет собственный путь в жизни и будет гордиться своей Родиной. Его встречи со школьниками – это уроки жизни, которые помогают людям формировать свои ценности. Воспитание патриотизма у юных спортсменов – это и привитие чувства гордости за свою Родину, знание истории, культуры и традиций России [5].

Детско-юношеский спорт развивается на Кубани быстрыми темпами. Инициаторами просветительских бесед о развитии спорта на Кубани занимаются учителя- предметники по физическому воспитанию и кураторы. Проводятся фестивали, спартакиады, показательные выступления юных спортсменов, которые способствуют развитию массового спорта[4]. За период 2024 года уже есть достижения и успехи их сверстников, учеников детско-юношеских и общеобразовательных школ. Гордостью школьников становятся факты спортивных достижений. Кубанские спортсмены завоевали 24 медали на всероссийских соревнованиях по бадминтону. В Темрюкском районе прошли Всероссийские юношеские состязания «Кубок двух морей» среди игроков до 17 лет. В них приняли участие почти 270 сильнейших спортсменов из 12 регионов России. По итогам соревнований представители кубанской школы бадминтона отличились практически во всех видах программы: в одиночном, парном, и смешанном парном разрядах. Они завоевали 24 медали: 2 золотые, 7 серебряных и 15 бронзовых. Бадминтоном на территории Краснодарского края занимается более 29 тысяч человек, в том числе почти 1,1 тысячи спортсменов тренируются на базе 15 спортивных отделений. Для развития этого направления в Краснодарском крае также работает региональная федерация. С каждым годом увеличивается число медалистов в детско-юношеских возрастных группах[2].

Отличились и краснодарские студенты- спортсмены, которые завоевали призовые места на IX Всероссийской летней универсиаде в башкирском городе Салавате. Кубанские спортсмены показали свое превосходство в гандболе. Женская команда Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма выиграла золотые медали, а мужская – серебряные. Директор Департамента по физической культуре и спорту администрации Краснодара Борис Тихоненко отметил: «Мы благодарны молодым спортсменам и тренерам за развитие спорта в городе и надеемся, что после выпуска из вуза, они возьмут новые высоты и на других турнирах». Соревнования IX Всероссийской летней универсиады-2024 проводились по 15 дисциплинам: бадминтон, бокс, волейбол, гандбол, дзюдо, легкая атлетика, настольный теннис, плавание, регби, самбо, вольная и греко-римская борьба, шахматы,

спортивное ориентирование, тхэквондо. Учащиеся старших классов с гордостью обсуждают достижения паралимпийцев. Кубанцы завоевали медали на Всероссийской специальной олимпиаде в Москве по легкой атлетике, флорболу, баскетболу и теннису. Соревновались спортсмены с ментальными особенностями, более чем из трех десятков регионов России, а также атлеты из Беларуси и Узбекистана. Краснодарский край представляла команда Армавирского реабилитационного центра. Специальная олимпиада России – это самое крупное спортивное инклюзивное движение. Команда из Армавира продемонстрировала отличную технику и стремление бороться в каждом поединке. Команда достойно выступила в мужских и женских соревнованиях по толканию ядра, в беговых и прыжковых дисциплинах, завоевав 5 золотых, 4 серебряные и 2 бронзовые медали [5].

Старшеклассники обсуждают и победы кубанских спортсменов в российском футболе. В Сочи провели товарищеский гала-матч по футболу. Мероприятие приурочили к Всероссийскому олимпийскому дню. В нем приняли участие около 30 слушателей, завершивших обучение в Российском международном олимпийском университете, а также представители ФК «Сичи» и тренеры футбольной академии клуба. За последние четыре года в Сочи появилось около 20 футбольных полей. Количество детей, занимающихся футболом, в муниципальных спортивных школах увеличилось до шести тысяч человек. Турнир был также инклюзивным, составы команд были смешанными – в них вошли и девушки и юноши. На поле вышли заслуженные паралимпийцы – член сборной России по футболу с церебральным параличом 7на7, Сослан Дзугкоев, Мастер спорта международного класса по спорту слепых Василий Кутуев. В состав сборной были включены чемпионы и призеры Олимпийских Игр Ангелина Шкатова, Максим Вылегжанин, Иван Алыпов. Капитаном первой сборной команды университета стал главный тренер команды «Медиалиги» – «Чисто Питер» Владислав Радимов. Капитаном второй команды стал серебряный призер чемпионата России среди вузов по футзалу Алексей Толдонов. Костяк второй команды составили легионеры из 7 стран [5].

Краснодарский край традиционно является одним из лидеров по развитию спортивной отрасли детско-юношеского спорта. Опираясь на опыт олимпийцев юные спортсмены прокачивают навыки в разных дисциплинах, ставят личные рекорды и становятся новыми спортсменами. Несмотря на санкционные ограничения, кубанские спортсмены показывают блестящие результаты на международной арене в олимпийских видах спорта. Выдающиеся спортсмены Кубани стали примерами для подражания многим обучающимся старших классов общеобразовательных школ. Но особый эмоциональный подъем охватывает школьников, когда они узнают о своих сверстниках, их спортивных победах и достижениях. Проект «Герои спорта-среди нас» – это прекрасная возможность пропагандировать спорт, достижения, победы и награды юных чемпионов[3].

Популяризация развития массового спорта на Кубани связана не только со стратегией развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае. Необходимо учитывать эстетическую составляющую зрелищных видов спорта,

где красота, ловкость и грация могут способствовать притоку юных спортсменов в спортивные секции. Этика спорта помогает осознать подростку свою ответственность перед соперником и не допускать «грязных приемов» на аренах спортивных состязаний. «О, спорт – ты красота» – это идеал, на котором должны воспитываться юные спортсмены и их сверстники [6].

#### Список литературы:

1. Битарова Л.Г. Информационное воздействие СМИ на формирование ценностных ориентаций студентов вузов физической культуры и спорта на примере КГУФКСТ/ Л.Г.Битарова, О.Н.Мальченко, А.В.Леонтьева, И.В.Рубежанская //Физическая культура, спорт, наука и практика. – 2010.- № 4. – С.32-38.

2. Битарова Л.Г. Развитие массового спорта и формирование культуры здоровья населения в Краснодарском крае/ Бич Ю.Г., Мишустина Е.Л. //Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2021. № 1. С. 24-31.

3. Бич Ю.Г, Битарова Л.Г., Мишина Т.В. Межкультурные коммуникационные возможности спорта и роль в этом процессе музея (на примере музея спорта Кубани). Электронный сетевой политематический журнал "Научные труды КубГТУ". 2020. № 3. С. 85-94.

4. Мишина Т.В./Особенности организации массового праздника. Мишина Т.В., Самсоненко Т.А., Ронь И.Н.IntenentionalJonalofProfessionalSince, 2020.№11. С. 24-28.

5. Официальный сайт министерства физической культуры, спорта и туризма Краснодарского края [Электронный ресурс] URL:<https://kubansport.krasnodar.ru>(дата обращения 25.09.2024)

6. Найденко Е.А.,Битарова Л.Г.,Тонковидова А.В. ,Самсоненко Т.А. Этика и эстетика: учебно-методическое пособие. Краснодар:КГУФКСТ, 2021. – 244 с.

## ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ И МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА

Альсайед Ахмад Вардан

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

*Аннотация.* В предлагаемой статье приводятся информация о некоторых показателях внутренних ресурсов студентов-спортсменов разного пола, занимающихся волейболом и баскетболом. Особое внимание уделяется таким аспектам: различные виды мотивации, а также амотивация. Помимо этого, нашему анализу поддавались и особенности уверенности в своих силах и способность прикладывать определенные усилия с целью выполнения разнообразных задач.

*Ключевые слова:* спорт, студенты-спортсмены, внутренняя и внешняя мотивация, амотивация, вовлеченность в спортивную деятельность.

Мотивация – это внутренний источник энергии, который имеет огромное значение в спорте высших достижений. Она часто является залогом того, чтобы быстро и уверенно продемонстрировать свое мастерство и стать победителем среди соперников, которые встречаются на пути спортсмена в ходе соревнований [1, 2, 3]. С ростом заинтересованности в спорте анализ уровня мотивации спортсменов во время тренировок занимает все более важное место. Такое положение событий не случайно, поскольку именно благодаря мотивации спортсмены стремятся к максимальным спортивным показателям. Тем не менее, на этом фоне есть и свои минусы: например, излишняя мотивированность чревата серьезными проблемами психологического характера, выливающимися в виде ситуации перетренированности [2, 3].

Следует отметить, что вовлеченность в спортивную деятельность также имеет большое значение для спортсменов и их результатов [5]. Важность вовлеченности в спортивную деятельность у спортсменов заключается в том, что она влияет на внутреннюю мотивацию.

Мотивация и увлеченность – это главные составляющие успеха в спорте, которые закладываются с самого начала. Они находятся в непосредственной взаимосвязи с социальными факторами и личностными особенностями. С каждым новым шагом в развитии спортивного мастерства мотивация может, как расти, так и угасать. Поэтому очень важно поддерживать ее с самого начала тренировок [3, 4].

Все это обуславливает актуальность исследования изучения спортивной мотивации и вовлеченности в спортивную деятельность у спортсменов-студентов.

В этом исследовании приняли участие 60 человек, обучающихся в КГУФКСТ и занимающихся волейболом и баскетболом. Среди них было 30 юношей и 30 девушек в возрасте от 18 до 24 лет.

Цель – изучение гендерных особенностей спортивной вовлеченности и мотивации спортивной деятельности у студентов-спортсменов КГУФКСТ.

Были использованы следующие методики: «Почему я занимаюсь спортом» и «Вовлеченность в спортивную деятельность», а достоверные различия определялись по t-критерию Стьюдента.

Мы выявили различия в спортивной мотивации у студентов, занимающихся волейболом и баскетболом, в зависимости от их пола. Эти различия были замечены по таким показателям, как: внутренняя мотивация, связанная с получением новых знаний и впечатлений, и внешняя мотивация, которая связана с идентификацией.

Гендерные различия проявляются в том, что студентки, занимающиеся спортом, демонстрируют наибольшую внутреннюю мотивацию, в то время как у студентов-спортсменов преобладает внешняя. Это может быть связано с тем, что для юношей крайне важно достичь успеха и реализовать себя, заслужить уважение окружающих и признание. Они больше склонны заниматься спортом под влиянием внешних факторов, таких как поощрение или принуждение со стороны авторитетных для личности спортсмена людей. Это может быть сопряжено с необходимостью нести ответственность перед другими людьми, боязнь не соответствовать их ожиданиям и стыдом за, возможно, несбывшиеся надежды.

В отличие от них, девушки-студентки, занимающиеся баскетболом и волейболом, характеризуются более устойчивой мотивацией, они больше ориентированы на приобретение знаний в области своего любимого вида спорта и на открытие новых горизонтов впечатлений в своей спортивной карьере.

Что касается показателей «Внутренняя мотивация (компетентность)» и «Амотивация», то достоверные различия между юношами и девушками не были выявлены. Это может говорить о том, что указанные показатели имеют схожий уровень у представителей обеих выборок.

Далее мы обратимся к изучению показателей спортивной вовлеченности у студентов-спортсменов, занимающихся баскетболом и волейболом. В ходе анализа были выявлены статистически значимые различия между студентами разных выборок по показателю «Уверенность в достижении спортивных целей». Этот показатель гораздо сильнее проявляется среди студентов-спортсменов женского пола, следовательно, девушки характеризуются большей уверенностью в собственных силах и своем успехе, чем юноши-спортсмены.

По показателю «Готовность активно работать для достижения целей» достоверные различия не установлены. Данный показатель у двух выборок спортсменов-студентов выражен на среднем уровне, что указывает на необходимость увеличения показателя мотивации и вовлеченность для достижения наибольшего результата в спортивной деятельности.

Таким образом, было установлено, что в спортивной деятельности для спортсменок-студенток в большей степени характерна внутренняя мотивация и уверенность в достижении своих намеченных спортивных задач, в отличие от них, студенты-спортсмены чаще всего руководствуются внешними стимулами

на пути реализации в спорте. Установленные результаты подчеркивают непосредственную важность конструктивной и надежной мотивации и устойчивой вовлеченности в спортивную деятельность и их значения на эффективность тренировочного процесса и результативность.

#### Список литературы:

1) Босенко Ю. М., Распопова А. С. Особенности мотивации у студентов спортивного вуза на разных этапах обучения // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. С. 241-243.

2) Воробьева С. М. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудач на стрелковые результаты спортсменов-студентов, занимающихся пулевой стрельбой // Kant. 2022. №4 (45). С. 211-217.

3) Горская Г.Б. Мотивационная регуляция деятельности спортсменов в спорте высших достижений: теория и практика реализации // Вестник Псковского государственного университета. 2017. № 5. С. 27-39.

4) Корниенко Д.С. Взаимосвязь самоэффективности и спортивной мотивации в разных видах спорта пилотажное исследование // Вестник ПГГПУ. 2016. №1. С. 69-84.

5) Юречко О.В. Исследование мотивации студентов к занятиям избранным видом спортивной деятельности // Среднее профессиональное образование. 2021. № 8(312). С. 32-34.

## ТРАНСФОРМАЦИЯ ИДЕОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ И МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТЕ

Л.Г. Битарова

SPIN-код: 7884-8256

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

*Аннотация.* Трансформация общественного сознания происходит под влиянием аксиологических установок, ценностей разных культур и этносов. Причины идеологических различий между Востоком и Западом исследовали теоретики, начиная с середины XIX века. Трансформация идеологий, под влиянием политических стереотипов, широко распространилась в международном спортивном движении. Автор анализирует новые альтернативные формы проведения спортивных состязаний в условиях дискриминационной политики российских спортсменов.

*Ключевые слова:* трансформация идеологий, цивилизационное сознание, идеология «русского мира», альтернативное международное состязание, пропаганда.

Истоки формирования идеологий зависят от исторических форм чередования и сосуществования самобытных, эквивалентных по своей ценности больших и малых культур [1]. Русский мыслитель Н.Я Данилевский в труде «Россия и Европа» обращает внимание на различие цивилизационных ценностей. Древний Восток мировоззренческими истоками восходит к религиозным ценностям. Древняя Греция была ориентирована на создание художественных ценностей. Древний Рим стремился создать обширное и прочное государство с устоявшимися нормами права, законности и порядка. По утверждению Н.Я Данилевского, в основе каждой из культур лежит национальное начало, способное к развитию, благодаря сообщенной ему божественной энергии. С середины XIX века, по мнению философа, европейская цивилизационная модель переживает упадок. Двигателем мировой культуры становится восточнославянский тип, центром которого является Россия. Чтобы стать достойной этой исторической миссии, Россия должна осознать себя единым народом вместе со славянством, поставив своей целью воссоединение и расцвет славянской культуры. Цель Данилевского вдохновить русский народ исторической перспективой. Дать ему силы подняться над обыденностью для создания новой цивилизации [5]. Актуальность исследования определяется базисными основаниями «русского мира» и трансформацией идеологий в современном международном спортивном движении.

Э. Фромм в трудах «Иметь или быть», «Здоровое общество», «Революция надежды» определил кризис современного общества и показал возможности его преодоления. Причины кризиса «общества потребления» XX века, по его мнению, состоят в том, что человек стремится к неограниченному удовлетворению всех желаний, а это не способствует благоденствию. Во всех сферах жизнедеятельности люди, как главная производительная сила



общества, стали винтиками системы бюрократической машины. Философ отмечает, что «мы выхолащиваем свою духовность, менталитет, так как нашими мыслями, чувствами и вкусами манипулируют правительства, индустрия и находящиеся под их контролем средства массовой информации» [2]. Сверхчеловек, наделенный силой, еще не поднялся до уровня возможностей собственного разума. Человек в большинстве случаев еще недостаточно созрел, чтобы быть независимым разумным, объективным. Человек не в силах, пока еще осознать то, что он предоставлен собственным силам. По Ницше бог в душе человека умер и, он должен сам придать смысл своей жизни, а не получить его от какой-либо высшей силы. Люди, лишившись божественной опоры, ищут спасение в идолах, мифах современного прагматичного общества. Человек преклоняется перед властью деньгами, суверенным государством, национальными интересами, облаченными «двойными стандартами»: выгодно то, что приносит пользу. На словах человечество отдает должное учениям великих духовных вождей – Будды, Сократа, Иисуса, Магомета, но эти учения превратились в клубок суеверий и идолопоклонства. Согласно Э. Фромму, назрел конфликт между преждевременной интеллектуально - духовной зрелостью и эмоциональной отсталостью. Социальная аномия западно - европейского общества привела к трансформации общечеловеческих ценностей и имморализму политической идеологии [4].

Реалии современной жизни актуализируют проблемы, назревшие в российском образовании в преподавании гуманитарных дисциплин. Так называемая «дружба» с западным миром, нежелание некоторых политиков и представителей бизнеса разорвать «гордиев узел» проблем, явившихся следствием лоббирования их личных интересов в экономике и финансовой деятельности, нашли свое отражение и в образовательной среде. В исторической науке в течение длительного времени не было единого подхода в освещении фактов российской истории. Оценка деятельности политических лидеров советского государства в западных СМИ была представлена, зачастую, с использованием «грязных технологий». Желание переписать итоги Второй мировой войны и принизить заслуги героических побед советского народа в Великой Отечественной войне преподносились европейскому обывателю, как норма. Некогда лидер кубинских патриотов, борец за освобождение Латинской Америки от внешней агрессии, бывший президент Республики Куба утверждал: «Следующая мировая война – между Россией и фашизмом. Только фашизм будет называться демократией» [1]. Прикрываясь демократическими лозунгами мировые политики, ведомые транснациональными корпорациями, планомерно проводят в жизнь теории, которые еще лет двадцать назад казались утопическими: «золотой миллиард», или сокращение населения Земли. Расовые теории – разделение народонаселения на элитарные этносы и народы – второстепенные, где некоторые из них доведены до положения рабов. Теории, пропагандирующие войны. В основе своей они содержат идеи уничтожения народов, тем самым решая продовольственные проблемы. Влияние элит на все сферы жизни общества на принципах доминирования. Особенно активно муссируется в политических западных кругах теория транснационального

гуманизма, с идеями несовершенства человека и необходимостью его трансформации с помощью современных технологий и искусственного интеллекта. Это антихристианская идеология с сатанинскими устремлениями.

Некоторые теоретики утверждали, что после окончания «Холодной войны» у западного мира остались неоспоримые идеологические ценности: права человека, либеральная демократия и свободная рыночная конкуренция. Фрэнсис Фукуяма считал, что именно эти константы – единственная идеологическая альтернатива для западных цивилизаций. Следовательно, мир достиг апогея «конца истории» в гегелевском смысле. Противостояние идеологий было отражено в концепте «столкновение цивилизаций». Базиль Мэтьюс рассматривал этот термин как противостояние культур (1926 год). Альбер Камю в 1946 году усилил его экзистенциальными проблемами личности, одиночества в этом «страшном для человека мире». Для Хантингтона «столкновение цивилизаций – это развитие истории. Он выделяет следующие этапы смещающегося баланса цивилизаций: возникающий порядок цивилизаций и будущее цивилизаций. По мнению специалистов, смещение баланса цивилизаций привело к формированию тенденций «глобального конфликта». Специалисты выделяют несколько причин. Первая – межцивилизационные конфликты: распад Югославии, военно-террористические события в Чечне, вооруженные столкновения между Индией и Пакистаном. Вторая – западные убеждения в универсальности ценностей политических систем, постоянное стремление к демократизации государств «второго сорта». Ноам Хомский выступил с резкой критикой концепции «столкновения цивилизаций» как «нового оправдания для США за любые зверства, которые они осуществляли над народами и государствами после «Холодной войны»[4].

Современные теоретики отмечают, что нынешнее противостояние Запада и Востока – это борьба идеологий. Оформились фундаментальные различия между государствами в языке, культуре, традициях, религии, спорте. Происходит рост цивилизационного сознания и формирование идеологии «русского мира». На аренах международных спортивных соревнований разворачиваются конфронтационные баталии, как следствие «кризиса идеологий». Все это усиливается «двойными стандартами» Запада, стремлением к доминированию и в спортивной среде. Международные спортивные организации действуют в интересах спортсменов США, Западной Европы и Украины, умаляя достоинство и принижая мастерство российских спортсменов. Создание альтернативных видов спортивных состязаний с участием команд «дружественных» нам стран – это достойный путь развития международного спорта. «Игры будущего», Всемирные игры дружбы - 2025, международные турниры по боксу, борьбе, шахматные турниры привлекают внимание не только выдающихся спортсменов, но и медийные СМИ[3, 6].

Ф. Достоевский утверждал: «Без идеала не может быть хорошей действительности». По мнению классика, русский язык, этнос, литература – это душа русского мировоззрения, основа патриотического воспитания молодежи [5]. Подкрепленные победами российских спортсменов на аренах мирового

спорта, эти базисные основания становятся стимулом пропаганды непоколебимой стойкости народа, верности традициям и исторической памяти. Гордо нести знамя российского спорта и приумножать спортивные победы – желание большинства выдающихся спортсменов.

#### Список литературы:

1. Аксиологические аспекты международного спортивного олимпийского движения. - Учебно-методическое пособие. Составители: Найденко Е.А., Еремина Е.А., Самсоненко Т.А., Тонковидова А.В.- КГУФКСТ, Краснодар,2023.С.63.

2. Бич Ю.Г, Михайлова Т.А. Роль оздоровительной физической культуры в современном обществе. Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт.2018. Т.1С.98-100.

3. Мишина Т.В. Проблема «нравственного идеала» в современном обществе В сборнике: Российская наука в современном мире. Сборник статей XVII международной научно-практической конференции. 2018. С. 110-111.

4. Современная западная философия. Учебное пособие. Под редакцией д.ф.н., профессора Т.Г. Румянцевой.- Минск,2019.- с.1022.

5. Левицкий С. А. Очерки по истории русской философии [Электронный ресурс] URL: <https://azbyka.ru/otechnik/filosofija/ocherki-po-istorii-russkoj-filosofii/>\_\_\_\_(дата обращения 26.09.2024)

6. Тонковидова, А.В. Философские аспекты определения субстанциального основания звеньев процесса спортивной деятельности / А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Л.Г. Битарова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. -2018. - № 1. - С. 146-147.

## «СТОЛКНОВЕНИЕ ЦИВИЛИЗАЦИЙ» ИЛИ ПРОТИВОСТОЯНИЕ КУЛЬТУР НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ АРЕНАХ

Л.Г. Битарова

SPIN-код: 7884-8256

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

*Аннотация.* В статье анализируется состояние современного общества, как «столкновение цивилизаций». В этом противостоянии культур в международных спортивных организациях развиваются тенденции, где не может быть места «спорту вне политики». Спорт высших квалификаций и Олимпийское движение становятся ареной противостояния политических амбиций государств. Для российских спортсменов в перспективе – развитие альтернативного спортивного движения, где они могут показать свое величие, красоту, физическое совершенство, вне «грязных» дискриминаций.

*Ключевые слова:* «столкновение цивилизаций», политическая амбиция, противостояние государств, международное спортивное соревнование, дискриминация российского спорта.

Современный мир сложен и противоречив в динамике социально-политического развития. Некоторые теоретики называют нынешнее состояние «глобальным кризисом», другие утверждают, что мы живем в условиях второй «Холодной войны». Клубок мировых проблем настолько переплетен, что гибридные войны уже перестали носить локальный характер. Информационные войны становятся рупором пропаганды лжи и насилия. Общечеловеческой традиционной морали противопоставляется новая мораль либеральных ценностей, где человек рассматривается средством для достижения целей мировых политиков. Российское государство приняло вызов Запада и оказалось в эпицентре всех проблем современной мировой цивилизации [2]. Американский социолог и политолог Сэмюэл Филлипс Хантингтон – автор концепции этнокультурного разделения цивилизаций. В труде «Столкновение цивилизаций» (1996 г.) он утверждает, что в «современном мире борьба государств была сменена на борьбу между различными цивилизационными группами за удовлетворение человеческих культурных ценностей». Основным источником столкновения является стремление Запада придать универсальный характер своим ценностям. Нынешнее противостояние государств – это цивилизационный конфликт идентичностей высшего порядка, конфронтация разнородных культур и традиционных различий [5]. Международный спорт, как часть общечеловеческой культуры, стал ареной политических амбиций ведущих мировых держав, откуда планомерно вытесняются российские спортсмены.

*Объект исследования:* рассмотреть тенденции противостояния государств-цивилизаций на арене крупных международных соревнований.

*Предмет:* крупные международные спортивные соревнования как арена политического противостояния.

*Парадоксальность развития современного мирового спортивного*

движения обусловлена двумя тенденциями. Первая – влияние политических элит на международные спортивные организации и финансовый контроль над ними. Вторая – зависимость западных СМИ от крупного олигархического бизнеса [2]. Пять транснациональных международных корпораций установили контроль над всеми западными СМИ. Нынешние решения МОК заключаются в том, что международные спортивные комитеты не желают участия спортсменов из России, занимающих пророссийскую позицию, в олимпийском движении. Витольд Банька, президент всемирного антидопингового агентства, заявил, что русские не могут быть допущены к олимпиадам, пока не докажут, что «они чистая нация»[4]. Российский спорт стараются уничтожить на международном уровне. По оценкам многих российских выдающихся спортсменов маски сброшены, война российским спортсменам объявлена. Инцидент, произошедший с Камиллой Валиевой, известной российской фигуристкой говорит о многом. Фигурное катание не относится к рисковому видам спорта. В момент отбора пробы и обнаружения в ее крови запрещенного препарата ей было всего 15 лет. Порог санкций для спортсменов такого возраста снижен, так как она еще не вправе принимать самостоятельные решения. Об этом свидетельствует Резолюция ЮНЕСКО по борьбе с допингом в спорте. На что В. Банька отвечает, «случай с Валиевой – это повод для изменения законодательства» [4]. По оценкам независимых журналистов, МОК превратился в частный клуб крупного бизнеса, где процветает коррупция.

На международной спортивной арене в отношении к России и российским спортсменам все происходит впервые. В 1923 году Россия отказалась от уплаты членских взносов ВАДА. Представители всемирной антидопинговой организации высказывают сомнения в законности деятельности РУСАДА. По их мнению, главный вопрос в том, есть ли там независимость от государства. Предвзятые «двойные стандарты», используемые политиками западных стран, действуют и в международном спорте. ВАДА приостановила проверку антидопингового агентства на Украине, в то же время усилил контроль по отношению к российским спортсменам. В СМИ просочились сведения, что Американский национальный антидопинговый комитет тайно раздавал спортсменам запрещенные препараты. В то же время деятельность РУСАДА, особенно после Олимпиады «Сочи-2014», подвергается критике и обвинениям в допинговых скандалах. Вопрос в том, почему ВАДА становится главным карательным органом в международном спортивном движении? Главная задача ВАДА – контролировать только допинг, но не выносить решения и санкции. Для нашей страны актуальным становится вопрос о создании альтернативных видов допингового контроля[1]. Тем более, что прецеденты в мировом спорте имеются. Об этом свидетельствует факт, что эксперты Североамериканской профессиональной Лиги отказались от сотрудничества с ВАДА [3]. Противоречивую позицию по отношению к российским спортсменам занял Томас Бах – глава Олимпийского комитета. 8 декабря 2023 года МОК принял решение о допуске российских спортсменов к участию в Олимпийских играх в Париже летом 2024 года. Но условия дискриминационные: российским и

белорусским спортсменам предлагается принять участие в нейтральном статусе с выплатой определенных финансовых обязательств. В интервью нашим пранкерам – Владимиру Кузнецову и Алексею Столярову (Вовану и Лексусу) – он высказался по этой проблеме. Олимпийский комитет, по мнению Томаса Баха, опасается проведения альтернативных международных соревнований, которые могут состояться по инициативе российской стороны. Пранкеры говорили с чиновником от имени одного из африканских политиков. Томас Бах откровенно признался в международном сговоре спортивных чиновников против российских спортсменов. Следовательно, подковерные игры и грязные интриги – это и есть главные принципы МОК [4].

По решению НОК России с 15 по 29 сентября 2024 года в Москве и Екатеринбурге должны были состояться Всемирные Игры Дружбы. Витольд Банька сразу же заявил, «нас там не будет», а международные федерации других стран должны избегать участия в этих соревнованиях. Это противоречит принципам МОК. Последний Олимпийский саммит МОК в Лозанне, призвал олимпийские комитеты других стран не участвовать в этих соревнованиях. По мнению МОК, «Игры Дружбы» – это противодействие Олимпийским играм и надо убедить африканские страны не участвовать в этих соревнованиях. В резолюции МОК предписано, что «недружественные страны» должны объединиться, как спортивные и политические лидеры против России. Александр Садоков, спортивный комментатор высказался об ответной реакции наших спортсменов на это решение. Международная Федерация бокса России приостановила свое членство в МОК. Первые в истории Игры Дружбы, по предложению международных федераций решено было перенести на 2025 год, но интерес к ним огромен. Расширяется и программа Игр: соревнования состоятся в 33 летних видах спорта (олимпийских и неолимпийских). По желанию спорткомитетов дружественных стран дополнительно в двух видах спорта пройдут выставочные турниры.

Международная Федерация шахмат переехала в азиатскую страну. Сергей Карякин утверждает, что ВАДА добралась и до шахмат, поэтому пришлось принять такое решение. Активно проходят в Москве турниры – «шахматные звезды». В апреле 2024 года состоялись мужской и женский шахматные турниры с участием российских спортсменов. Но без скандала не обошлось, так как турнир оказался под угрозой срыва из-за визового скандала. Источник ТАСС сообщал, что соревнования могут быть перенесены по причине невыдачи виз, в том числе и российским шахматистам. По мнению международных гроссмейстеров место проведения шахматного турнира выбрано неудачно. Под давлением международной спортивной общественности Канада одобрила визы всем участникам турнира. «Политика не должна вмешиваться в спорт, если на турнире не будет россиян и индийцев, то смысла в нем никакого не будет», – отметил тренер Сергей Шипов.

Летняя Олимпиада в Париже воплотила в себе все противоречия и проблемы международного спорта. Нарушен главный принцип «честной игры», так как разрешено трансгендерам (бывшим мужчинам), выступать в женском боксе, подвергались дискриминации российские спортсмены, так как всего

15 из них были допущены к олимпиаде. Церемонии открытия и закрытия олимпийских игр были насыщены сатанинскими образами и унижали достоинства и права верующих христиан. Великая российская тренер по художественной гимнастике Ирина Винер отметила, что такая олимпиада нам не нужна [4].

Подводя итоги, необходимо отметить, что в мировом спорте на протяжении десятилетия наблюдается тенденция вытеснения российских спортсменов из «большого спорта». Спорт высших квалификаций становится ареной «столкновения цивилизаций», где участвовать и побеждать российским и белорусским спортсменам можно только отказавшись от идеалов и ценностей собственных государств.

#### Список литературы:

1. Бич Ю.Г, Михайлова Т.А. Роль оздоровительной физической культуры в современном обществе. Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт.2018. Т.1С.98-100.

2. Мишина Т.В. Проблема «нравственного идеала» в современном обществе В сборнике: Российская наука в современном мире. Сборник статей XVII международной научно-практической конференции. 2018. С. 110-111.

3. Найденко Е..А., Тонковидова А.В. К критике гуманизации спорта. / Е.А.Найденко, А.В.Тонковидова // Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование». – КГУФКСТ. – 2020.

4. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации // [Электронный ресурс] URL: <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения 27.09.2024).

5. Хантингтон, Самюэль. Столкновение цивилизаций// [Электронный ресурс] URL: [www.litress.ru](http://www.litress.ru) (дата обращения 26.092024)

## ИЗ ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО И ЕГО ПОЯВЛЕНИЯ НА КУБАНИ

Ю.Г. Бич

SPIN-код: 3237-8232

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

*Аннотация.* Боевые искусства давно известны у многих народов мира, но особой любовью пользуются на Востоке. Мы поставили целью проследить историю и особенности возникновения одного из самых молодых корейских боевых искусств тхэквондо, пути его появления в России и на Кубани. В статье впервые вводятся в оборот материалы воспоминаний одного из первых тренеров этого вида боевых искусств в Краснодарском крае – А.А. Серого.

*Ключевые слова:* тхэквондо, комплексное единоборство, Краснодарский край.

Пожалуй, самым ценным в некоторых направлениях восточных единоборств, издавна процветавшим в Китае, Японии и Корее является то, что в них не используется оружие, т.к. натренированное физически крепкое тело само считалось грозным и сильным оружием. В Корее история единоборств насчитывает более двух тысяч лет.

Рассмотрим ретроспективу одного из самых молодых видов борьбы Кореи – тхэквондо. Считается, что в самом его названии заложена идея гармоничного физического и духовного развития человека. Там есть три составляющие в переводе с корейского: «Тхэ» и «Кван» – это удар ногой и кулаком и слово «До», (от «Дао» означающее жизненный путь воспитания личности и её сознания (искусство)) [8].

В древности на Корейском полуострове существовало три королевства, которые постоянно воевали между собой и отражали нападения внешних врагов. Потому там всегда активно развивались боевые искусства. Япония в 1910 году захватила Корею и стала насаждать там свои единоборства. Колонизация продолжалась вплоть до 1945 года, когда советские и корейские войска освободили страну. Корейские боевые искусства вышли из подполья. Несмотря на частичное сохранение техники боя, философская духовная основа корейских традиций была утрачена и растворилась в массе различных школ боевых искусств [2].

Генералу корейской армии Чой Хонг Хи удалось создать в 1955 году такой вид единоборства, который отличался от всех остальных. На конференции 22 марта 1966 года была учреждена организация, главная задача которой распространять тхэквондо по всему миру. Это по-английски *International Taekwon-Do Federation*, сокращено ITF (ИТФ) [3].

В настоящее время более 40 млн людей во всём мире занимаются тхэквондо, которое по своей сути является многоборьем, состоящим из пяти дисциплин. Это единственное в мире боевое искусство, технику и философию



которого его основатель подробно расписал в 15 томах. Чой Хонг Хи оставался Президентом ИТФ до вплоть до своей смерти в июне 2002 года [2].

Существует несколько современных федераций Тхэквондо. Наряду с Международной Федерацией (возможные сокращения: МТФ, ИТФ, ITF), это Всемирной Федерации Тхэквондо (ВФТ, ВТФ, WTF) и Глобальной Федерации Тхэквондо (ГТФ, GTF) [8].

В своих исследованиях мы столкнулись с двумя точками зрения на создание ВТФ. Часть из них говорит о том, что это направление создано для участия в олимпийских играх [3]. Однако другая часть опровергает данный факт, опираясь на то, что год создания ВТФ совпадает с датой, когда основатель вида борьбы покинул Южную Корею. Первое участие тхэквондо в Олимпиаде состоялось только в 2000 году [7].

Одним из старейших тренеров краснодарской школы и с уверенностью можно сказать основатель школы тхэквондо Кубани является Алексей Алексеевич Серый (1952 года рождения). Он Тренер высшей категории, обладатель черного пояса, II дан. Подготовил 15 Мастеров спорта России (среди которых чемпионка России 2002 г. Зинаида Горелова). Награжден грамотами и дипломами Департамента по ФК и Спорту Краснодарского края за успехи в развитии тхэквондо.

С 1980 А.А.Серый занимается тренерской работой. Эта дата опережает даже официальную дату возникновения тхэквондо в России (1988 год), когда после нескольких лет запретов восточных единоборств в СССР, убрали эту статью Уголовного Кодекса и разрешили ими заниматься. В этот год при Советской Ассоциации Восточных Единоборств образована комиссия, которая начала объединять всех, кто увлекался «корейским каратэ».

Реальная же дата возникновения в СССР этого вида может быть указана только условно – середина 1970-х годов. Привозили данное единоборство в страну советские граждане, работавшие за границей, а также иностранные студенты и специалисты, особенно корейцы. Попадающая в Советский союз литература переводилась энтузиастами и многие из них самостоятельно по учебникам осваивали секреты мастерства. Но все же огромную роль в процессе передачи навыков сыграли иностранные мастера, которые бескорыстно обучали советских людей и оставили после себя сильные школы тхэквондо в Харькове, Москве и других городах [1].

Мы взяли интервью у одного из зачинателей движения тхэквондо на Кубани – Алексея Алексеевича Серого. Он вспоминал: «Тхэквондо в краснодарский край «привез» в 1980 году Станислав Сухих. Он преподавал в то время в Кубанском университете немецкий язык (а сейчас является профессором психологии). Сухих поехал в город Калинин (ныне Тверь) защищать кандидатскую диссертацию и оттуда привез одного из первых тхэквондистов в России Сергея Меденникова, который учился в Харькове в Авиационном институте (ХАИ) и тренировался там же у Луиса Карлахана из Доминиканской республики. Луис был чемпионом стран карибского побережья по каратэ. В свое время он окончил институт боевых искусств мастера Джуна

ри, обладателя 1-го дана, создателя своеобразной техники Тхэквондо. Меденников и провел в КубГУ семинар по тхэквондо» [6].

Первые соревнования провел в КубГУ тренер Алексей Серый в 1991 году. С 1996 г А.А.Серый официально признан в департаменте физической культуры исполнительным представителем Краснодарского края в союзе тхэквондо России.

Вся его деятельность была связана со спортивным комитетом России.

Как рассказал автору статьи Алексей Серый «В то время тхэквондо было представлено в трех городах края Краснодаре, Тихорецкой, Сочи» [6].

На первых российских соревнованиях в 1991 году вывоз своих подопечных в город Ярцево Смоленской области, где Вячеслав Коваленко (президент российской федерации тхэквондо) проводил чемпионат России.

На тот момент федерация тхэквондо России раскололась на две ветви: с одной стороны то направление, которое возглавлял Вячеслав Коваленко. А с другой представители спорта Южной Кореи.

В 1988 году в страну пригласили специалистов из Северной Кореи, т.к. с Южной у СССР не было дипотношений.

Летом 1989 года спортсмены СССР (в качестве экспериментальной сборной) выехали в Пхеньян на международные соревнования. Группа советских тхэквондистов была впервые аттестована. В турнире были взяты бронза и серебро в тяжелом весе.

После распада СССР были созданы организации федерации тхэквондо по разным версиям.

Первого успеха на международной арене добилась молодежная сборная команда России. Это произошло во Франции на первенстве Европы 1992 года, когда спортсмен из Ульяновска Резванов Р. Завоевал серебряную медаль[1].

А через два года в Хорватском Загребе спортсменка из Новгорода Носкова С. стала чемпионкой Европы. С этих пор наблюдается рост успехов россиян на международной арене.

«В 2000 году Россия отбирается на Олимпийские Игры в г. Сидней. В состав сборной команды входят спортсмены Иванова Н. (г. Иркутск) и Дзитиев А. (г. Владикавказ). На Олимпийских Играх Иванова Н. (тренер Палкин А.) становится серебряным призером Олимпийских Игр.» [1].

В Краснодаре в настоящее время популярно направление тхэквондо Му Дук Кван, которое в свое время привез студент КубГУ из Пакистана Сикандар Раза Шахвани [4]. Он являлся трехкратным чемпионом Пакистана по каратэ. С 1989 года Раза стал проводить тренеровки в Университете и консультировать по технике самообороны всех, кто обращался (особенно часто обращались представители силовых структур). В 1990 году в столице Кубани была создана Ассоциация тхэквондо Му Дук Кван.

В 1991 году в КГУ Алексей Серый и Раза Шахвани провели городские соревнования по тхэквондо. А затем оба поехали на Всероссийские соревнования в город Ярцево Смоленской области [6].

В 1994 году Раза успешно окончил КубГУ и покинул Краснодарский край, вернулся к себе на родину, аттестовав перед отъездом 10 человек на черный

пояс 1 дан. Среди аттестованных был Илья Владимирович Герасименко (1973 года рождения), который стал президентом городской ассоциации тхэквондо Му Дук Кван [5]. В наши дни над организацией шефствует главное управление Росгвардии по Краснодарскому краю.

Можно сделать вывод, что такой вид единоборства, как тхэквондо прошел сложный интересный путь развития от искусства воинской защиты до очень зрелищного вида спорта, продолжает быть востребованным и популярным даже не как спорт, но как образ жизни. «Тхэквондо привносит гармонию во взаимоотношения тела и духа, что является необычайно важным в наше стрессовое время. Именно поэтому тхэквондо столь стремительно завоевывает миллионы поклонников на всех континентах» [5]. Ныне тхэквондо объединяет 213 национальных федераций в Всемирную федерацию тхэквондо (ВТФ).

#### Список литературы:

1. История развития тхэквондо в России. Электронный ресурс]: URL: [https://http://www.paratkd.ru/otkd\\_rus.html/](https://http://www.paratkd.ru/otkd_rus.html/) дата обращения 15.09.24
2. История тхэквондо [Электронный ресурс]: URL: <https://www.taekwondoitf.ru/> Дата обращения 12.09.24
3. История возникновения тхэквондо [Электронный ресурс]: URL: <https://wikifight.ru/istoriya-vozniknoveniya-thekvondo/> дата обращения 15.09.24
4. Краснодарская городская ассоциация тхэквондо Му Дук Кван [Электронный ресурс]: URL: <http://www.taekwondo.kuban.ru/AHistory.htm>
5. Лигай Вольмир. Таэквондо - путь к совершенству, 1994
6. Респондент: Серый Алексей Алексеевич, 1954 года рождения. Интервьюер: Бич Ю.Г.. Место проведения: г. Краснодар, КГУФКСТ. Продолжительность 95 минут. Запись 19 февраля 2024 года.
7. Хайрулин А.Р. Путь воина как школа жизни // Философия и наука: Материалы второй межвузовской научно-практической конференции аспирантов и соискателей. Екатеринбург, 2003. С. 176-179.
8. Энциклопедия тхэквондо. Перевод на русский язык АО «ТКД». 2013.

## ПРИЗВАНИЕ – ТРЕНЕР: СТРАНИЦЫ ЖИЗНИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕРВОГО ТРЕНЕРА ТХЭКВОНДО НА КУБАНИ АЛЕКСЕЯ АЛЕКСЕЕВИЧА СЕРОГО

Ю.Г. Бич

SPIN-код: 3237-8232

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

*Аннотация. Тренер – это не просто профессия, это призвание и особый талант вести за собой молодежь. Всеми этими достоинствами обладает один из старейших тренеров восточных единоборств в Краснодарском крае Алексей Алексеевич Серый. В конце далеких 1970-х годов он выбрал один из самых зрелищных красивых и молодых видов восточной борьбы – тхэквондо.*

*Целью нашей работы – зафиксировать основные вехи жизни и профессиональной тренерской деятельности этого человека на Кубани, на основе воспоминаний его и его учеников, а также анализа литературы по истории тхэквондо.*

Старейшим тренером краснодарской школы тхэквондо, тренером высшей категории, обладателем черного пояса, II дан является Алексей Алексеевич Серый (1952 года рождения).

История его прихода в данный вид восточных единоборств и деятельности в спорте стала предметом нашего исторического исследования.

Родился Алексей Серый в Краснодаре, в рабочей семье.

В 1969 году после школы поступил в Краснодарский техникум сахарной промышленности. С 3 курса был призван в ряды пограничных войск. Служил инструктором службы собак, был командиром отделения. Уволился в запас в январе 1973 года. В 1975 году окончил техникум. В 1981 по 1986 учился в КубГУ на экономическом факультете.

С 1978 года Серый занимался каратэ. Начинаясь тренироваться у Марата Абдулаевича Голимова. В 1980 году познакомился с тхэквондо, когда в КубГУ семинар по этому виду провел Сергей Меденников, выпускник авиационного института Харькова. В свое время Меденников учился у Луиса Карлахана из Доминиканской республики (чемпиона стран карибского побережья по каратэ).

Алексей Александрович вспоминает, что «был восхищен разнообразием, эстетикой и скоростной техникой этого вида борьбы и с этого времени стал заниматься тхэквондо» [3].

Действительно, иностранные студенты и специалисты, которые учились и работали в СССР привезли сюда первыми данный вид борьбы и энтузиасты создали сильные школы тхэквондо в городах Москве, Харькове, Казани и других. Официальной датой появления тхэквондо в нашей стране считают 1988 год, когда отменили статью Уголовного Кодекса, запрещавшую единоборства. Неофициально считается, что этот вид борьбы появился в СССР в середине 70-х годов [2].

Когда Алексей увлекся тхэквондо ему пришлось выбирать между направлением вида Северной и Южной Кореи. В южнокорейском тхэквондо

были более развиты средства защиты. Если в северокорейском направлении по правилам был так называемый дозированный контакт боя, и при нокаутировании шла дисквалификация, то южнокорейский бой проводится в полный контакт с наличием защитного снаряжения (шлем хагу и нагрудный жилет, т.е. защита паха, предплечья и голени) [1]. А.Серый как тренер выбрал южнокорейский вид. Однако в СССР присылали тренеров из Северной Кореи, т.к. с Южной не были установлены дипломатические отношения. Приезжали северокорейцы и на Кубань. Во время показательных выступлений в Краснодарском ДК ЖД, желая проверить есть ли в Краснодаре занимающиеся тхэквондо, они предложили кому-то из зала выйти и разбить диски 7 см толщиной, которые держали двое парней. «Вышел мой ученик, - вспоминает Алексей Серый, и смог выполнить это не простое задание. Северокорейские спортсмены вынуждены были признать, что на Кубани есть успешные и талантливые борцы в данном виде» [3].

Алексей Серый стал заниматься в южнокорейском направлении данного единоборства. В 1991 году провел первые соревнования в КГУ. В них участвовал, кроме советских спортсменов представитель Пакистана Раза Шахвани (трехкратный чемпион Пакистана), который в то время был студентом КубГУ [2].

С 1996 г А.А.Серый официально признан в департаменте физической культуры исполнительным представителем Краснодарского края в союзе тхэквондо России.

Вся его деятельность была связана со спортивным комитетом России.

Как рассказал автору статьи Алексей Серый «В то время тхэквондо было представлено в трех городах края Краснодаре, Тихорецкой, Сочи. На первых российских соревнованиях в 1991 году вывез своих подопечных в город Ярцево Смоленской области, где Вячеслав Коваленко (президент российской федерации тхэквондо) проводил чемпионат России» [3].

В 1995 году ученики Алексея Серого выезжали на чемпионат России и чемпионат Вооруженных Сил в город Люберцы. Их выступление прошло удачно - вернулись 2 чемпиона и 1 серебряный призер чемпионата ВС [4].

Уже в 1996 году главенство федерации союза тхэквондо России осуществлялось под эгидой Кореи, т.к. Коваленко не переизбрали. В 1996 году прошли успешные для кубанских спортсменов соревнования в Липецке (воспитанник А. Серого Владимир Хан взял бронзу), в 1997 – в Ульяновске [1].

В тот момент всемерно помогал участию краевой команды в соревнованиях заведующий данными видами спорта в городском спортивном комитете Георгий Динмухаметов. Алексей Серый с благодарностью вспоминает этого неравнодушного человека и его вклад в вопросы организации и проведения многих соревнований.

В ноябре 1997 года прошел чемпионат мира в Гонконге, в котором участвовали кубанские спортсмены.

Замечательной тхэквандисткой была ученица Алексея Алексеевича мастер спорта России Зинаида Горелова[6]. Она выиграла первенство России 2002 года и поехала участвовать в первенстве мира в Грецию в город Ираклион.

Сама Зинаида рассказала в интервью, что Алексей Алексеевич был лучшим тренером в ее спортивной карьере, умным, внимательным, эрудированным, настойчивым, замечательным наставником.

Про соревнования в городе Ираклион вспоминать ей тяжело, т.к. судейство на состязаниях было несправедливым. «В первом же бою я вела со счетом 4 – 1, опережая представительницу Украины. Однако судья, как после выяснилось, подсуживая своей однокурснице из Киева, засчитал мне технические ошибки и вывел таким образом из соревнований. К сожалению, Алексей Алексеевич не смог тогда приехать на состязания (не успел оформить документы для поездки за рубеж). В противном случае так несправедливо поступить бы не посмели.» [5].

Всего за годы тренерской работы А. Серый воспитал 15 мастеров спорта. Среди которых такие его ученики, как Владимир Хан, Зинаида Горелова, Александр Куделя, Юрий Румянцев, Дмитрий Владимирец, Вячеслав Белых, Иван Гульков, Вячеслав Бабаков и другие.

Вячеслав Бабаков стал серебряным и бронзовым призером России.

Приходили к Алексею Алексеевичу учиться и по несколько человек из одной семьи, например, вначале старший брат Лагун Виктор, а затем и младший Лагун Павел.

Виктор Лагун вспоминал, что тренер для него был всегда непререкаемым авторитетом и очень любимым старшим товарищем. «Под руководством Алексея Серого я стал чемпионом Краснодарского края. Тренер подружился со всей нашей семьёй, и они дружат с моим отцом до настоящего времени. А младший брат всегда по-хорошему завидовал мне за то, что я увлечен спортом и имею замечательного наставника. Паша тоже пошел по моим стопам заниматься тхэквондо у того же тренера. Кстати, очень импонировало, что Алексей Алексеевич никогда в жизни не употреблял спиртного и всегда поддерживал хорошую спортивную форму. Его хобби – игра в бадминтон» [5].

С 1990 по 2008 год Алексей Алексеевич Серый был официально президентом федерации тхэквондо Краснодарского края.

20 октября 2000 года А.А.Серый получил единственный на Кубани диплом Союза Тхэквондо России за подготовку спортсменов сборной команды России за подписью Президента Союза тхэквондо России Е.Ю. Ключникова.

В 2008 году за подписью президента федерации А.Н. Жданова было выдано Благодарственное письмо от федерации тхэквондо Краснодарского края, как первому президенту федерации тхэквондо (ВТР) Краснодарского края «за весомый вклад в развитие тхэквондо (ВТР) на территории края, активную жизненную позицию и целеустремленность, истинному последователю и ценителю тхэквондо» [3].

А.А. Серый начинал работать тренером в ДЮСШ 8 (при директоре Н.Ф. Танасиенко), затем его пригласили в ДЮСШОР 8 при отделении греко-римской борьбы (при директоре Устинове). С 1990 по 2008 гг. Алексей Алексеевич – старший тренер сборной Краснодарского края по тхэквондо. Под его руководством с 2003 по 2011 год работала краснодарская региональная детско-молодежная спортивная общественная организация клуб «ТХЭБЭК» [7]. При

его непосредственном участии и ходатайству Л.А.Черновой в 2014 году была создана школа – Центр спортивной подготовке по тхэквондо Краснодарского края. В то время из 60 регионов России мужчины тхэквондисты Кубани занимали 1-е место в России, а женщины Краснодарского края в этом виде борьбы – 4-е место по выигранным чемпионатам.

Спортсмены Кубани впервые в Тихорецке с 1990 года стали заниматься на уровне ВТФ (Всемирной федерации тхэквондо). Именно в Тихорецке начали успешно заниматься тхэквондо Сергей Захаров, Валерий Быстров, а также учитель, специалист по технике боя Сергей Семенович Разиньков [3]. Быстров продолжительное время был главным судьёй Краснодарской федерации тхэквондо. В 1992 году президент российской федерации тхэквондо В.Коваленко провел соревнования в Тихорецке и привез на эти соревнования спортсменов российского уровня.

В Краснодарский край приезжали ребята из Харькова действующие тренеры (чаще других Владимир Агафонов) и проводили семинары на базе института физкультуры. Предоставлял ему аудиторию преподаватель вуза Сергей Степин.

Несмотря на преклонные годы и на трудное для российского спорта время Алексей Алексеевич Серый находится «в спортивном строю». Он продолжает тренировать молодежь в ДЮСШ 4 (директор Л.А. Ахеджак). Его ученики обучаются в КУБГУ на факультетах физкультурно-оздоровительных технологий и восточных единоборств. Такие замечательные спортивные тренеры могут всей своей жизнью служить примером для подражания молодому поколению физкультурников и спортсменов нашей страны.

#### Список литературы:

1. История развития тхэквондо в России. [Электронный ресурс]: URL: [http://www.paratkd.ru/otkd\\_rus.html](http://www.paratkd.ru/otkd_rus.html)
2. Краснодарская городская ассоциация тхэквондо Му Ду Кван [Электронный ресурс]: URL: <http://www.taekwondo.kuban.ru/ANhistory.htm>// Дата обращения 27.09.24
3. Респондент: Серый Алексей Алексеевич, 1954 года рождения. Интервьюер: Бич Ю.Г.. Место проведения: г.Краснодар, КГУФКСТ. Продолжительность 95 минут. Запись 19 февраля 2024 года
4. Респондент: Горелова Зинаида, 1985 года рождения. Интервьюер: Бич Ю.Г.. Место проведения: г.Краснодар, квартира респондента. Продолжительность 45 минут. Запись 15 сентября 2024 года
5. Респондент: Логун Виктор Павлович, 1993 года рождения. Интервьюер: Бич Ю.Г.. Место проведения: г.Краснодар, Квартира Логун Павла Викторовича (отца респондента). Продолжительность 70 минут. Запись 25 марта 2024 года.
6. Тхэквондисты растут! [Электронный ресурс]: URL: <https://www.yuga.ru/news/11286/?ysclid=m1ou202ubn712012741>// дата обращения 17.09.24
7. Тхэбек – спортивный клуб Краснодар. [Электронный ресурс]: URL: <https://krasnodar.orgsinfo.ru/company/3237995-thebek>// дата обращения 20.09.24

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ЧЕШСКОГО СОКОЛЬСКОГО ДВИЖЕНИЯ В КОНЦЕ XIX НАЧАЛЕ XX ВЕКА

**И.И. Болдырев**

SPIN-код: 7091-6148

**О.А. Григорьев**

SPIN-код: 3657-1486

**Н.И. Бугаков**

SPIN-код: 5051-0040

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет»,  
г. Воронеж, Россия

*Аннотация. В статье рассматривается воспитательная функция чешского сокольского движения на этапе его становления и укрепления. Система сокольской гимнастики, разработанная Мирославом Тыршем, рассмотрена с точки зрения ее воспитательного потенциала, что является уникальным явлением именно для сокольских организаций Чехии, в то время как в других странах идеология национально-освободительного движения соколов не была реализована и от комплексной системы физического и нравственного воспитания осталась лишь физическая составляющая.*

*Ключевые слова: сокольское движение, нравственное воспитание, патриотизм.*

Во второй половине XIX века, когда граждане Чехии после долгого угнетения и политической борьбы получили независимость, в стране началась работа по национальному возрождению. Выдающиеся чешские писатели, педагоги и общественные деятели начали работать над просвещением народа, открывали школы, библиотеки, различные просветительские и гимнастические общества. Два выдающихся человека Мирослав Тырш и Йиндржих Фигнер в 1862 году основали сокольское движение, которое сочетало в себе занятия спортом и идеи чешского национализма [4].

М. Тырш был воодушевлен желанием создать для своей страны фонд не только физической, но и нравственной силы, посредством которого чешский народ мог бы приобрести культурное превосходство над немцами. Популярная идея сокольства, идея славянского единства охватила не только всю Западную Европу, но и перешла за океан, что способствовало созданию сокольских обществ в Америке, первая сокольская организация была зарегистрирована уже в 1865 г. в Сент-Луисе [3].

В своем труде «Основы гимнастики», который М. Тырш начал задолго до официального создания сокольства, он отмечает огромное значение «систематического телесного развития» и его влияние на воспитание духовных качеств человека: выдержки, храбрости, настойчивости, честности и др. Это в значительной степени отличало труд М. Тырша от подобных трудов немецких авторов, которые милитаризировали физическое воспитание молодежи. Тырш писал о «правильном воспитании тела и духа», с целью поднять в народе нравственный уровень. Воспитанию духа и укреплению самосознания автор придавал главенствующее значение в своей системе [1].



Успешность чешского сокольского движения заключалась с одной стороны в осознанном участии граждан в спортивно-патриотическом движении, с другой стороны в комплексном подходе к физическому и духовно-нравственному воспитанию, что нельзя сказать о сокольских организациях в других странах. Так например, в Российской Империи гимнастика появилась вскоре после окончания Крымской войны, но она носила тогда исключительно военный характер и только с приездом в Москву иностранных специалистов начала развиваться частная гимнастика. В 1883 году было утверждено русское гимнастическое общество в Москве, которое в 1908 году переименовали и оно стало называться «Первым Русским Гимнастическим Обществом «Сокол» в Москве». К этому времени в крупных городах России уже были организованы сокольские общества (Баку, Белгород, Воронеж, Житомир, Киев, Москва, Одесса, Петербург, Ростов на Дону, Тамбов и др.) Своей главной задачей общества ставили укрепление здоровья, развитие различных видов спорта, не проводя при этом в должной мере образовательно-воспитательной работы [2; 6; 7].

Для пропаганды сокольских идей (свободы, равенства и братства) М. Тыршем был основан журнал «Сокол», девизом которого было: «Физическое и нравственное воспитание народа. Облагородить весь народ и приготовить его к силе, храбрости и просвещению». Как уже было сказано, чешское сокольство выходило за рамки физического развития, оно ставило перед собой образовательно-просветительские задачи, из статистических данных следует, что с 1893 по 1897 год в Чехии было прочитано более 25 тысяч лекций посвященные истории чешского народа, гигиене, нравственному и патриотическому воспитанию [7].

Сокольские общества, по замыслу Мирослава Тырша должны были воспитывать молодежь в том направлении, в котором она не воспитывается ни в семье, ни в школе, то есть в национальных и патриотических интересах. Подрастающее поколение должно научиться подчинять личные интересы общему делу: «... во время войны первое место при исполнении долга перед Родиной, во время мира – быть на страже прогресса» [3, с. 12].

Вести народ к чести, свету и добру – цель которой М. Тырш посвятил свою жизнь и деятельности всех чешских сокольских объединений.

В развитии сокольства огромное значение имели сокольские слеты. Для чехов, не имевших своей армии сокольские слеты, на которых выступала большая масса людей, руководимых сознанием национального единства и патриотизма, имели огромное гражданско-патриотическое значение [2; 5; 6; 7].

Таким образом, рассматривая воспитательную функцию чешского сокольского движения следует отметить, что с точки зрения ее воспитательного потенциала, она является уникальным явлением. Заботясь в первую очередь о патриотическом воспитании молодежи, используя различные формы, методы и средства, участники сокольского движения занимались просвещением населения, что показывает актуальные на современном этапе развития нашей страны возможности физического и нравственно-патриотического воспитания подрастающего поколения через организацию деятельности спортивно-патриотических движений [1].

## Список литературы

1. Болдырев, И. И. Сущность и содержание понятия «спортивно-патриотическое воспитание» / И. И. Болдырев, М. И. Банников // Инновационное развитие профессионального образования. – 2024. – № 2(42). – С. 109-115.
2. Вагнер Я. В. Сокольство, его задачи и значение в связи с настоящим и будущим человека : Публ. лекция / Я.В. Вагнер. – Чигирин: тип. «Резницкого», 1909 - 24 с.
3. Коничек С.О. Сокольство / С.О. Коничек. – М.: «Славянская дума», 1911. – 29 с.
4. Котов В.В. Формирование сокольской культуры и распространение сокольского движения в чешских землях (1861–1871 гг.) : автореферат дис. ... канд. ист. наук. – Москва, 2023. – 24 с.
5. Кузьмин-Караваев В.Д. Сокольство и идея славянского единения / В.Д. Кузьмин-Караваев. - Санкт-Петербург : «Обществ. польза», 1912. – 26 с.
6. Любченко Д. Е. История сокольства / Д.Е. Любченко. – М.: «Полиграф», 1911. – 19 с.
7. Основы русского сокольства : Обязательные лекции по истории, идеологии, организации сокольства и значение телесных упражнений для здоровья человека. – Белград, 1935. - 86 с.

## ЦЕННОСТИ ОЛИМПИЗМА В УСЛОВИЯХ КОММЕРЦИАЛИЗАЦИИ МИРОВОГО СПОРТА

**О.А. Васильева**

**В. Н. Нехай**

SPIN-код: 7277-2673

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

*Аннотация. Олимпийские игры являются уникальным событием, в период проведения которого происходит апробация современных инструментов продвижения спорта в массы. Использование СМИ как способа популяризации и трансляции зрелищности спортивных состязаний, демонстрации агонального характера соревновательного процесса позволяет значительно расширить возможности международного спортивного сообщества по сохранению и пролиферации олимпийских ценностей. Однако, политическое наполнение идеологии Олимпизма в ракурсе дискриминационной риторики международного олимпийского комитета вызывает нарастание конфронтационной доктринальности в мировом спортивном движении и, тем самым, девальвирует его ключевые достижения предшествующего периода.*

*Ключевые слова: современное спортивное олимпийское движение, продвижение спорта, российский спорт, Олимпийские игры современности, ценность.*

Олимпийские игры являются результатом конвергенции противоположностей: бизнеса и меценатства, аполитичной идеологии и политиканства в суждениях, действиях, гуманизма как основы философии Олимпизма и его отсутствие при формировании программ Игр, а также их проведении. Подобные противоречия имеют под собой основания, возникшие в результате более чем сто тридцатилетней истории стихийного развития Международного Олимпийского движения.

Существующее на данный момент состояние Международного Олимпийского комитета сложно поддается описанию и для его объективного рассмотрения мы предлагаем проанализировать путь становления Олимпийских Игр Современности как с точки зрения непосредственного аспекта игр – принципов формирования программы спортивных состязаний, так и с позиции их экономического прогресса.

Изначальная идея возрождения Олимпизма не была коммерческим проектом, однако, уже с 80-х годов XX века Олимпийские Игры перестали быть исключительно спортивным событием, создав уникальную модель реализации инвестиционных проектов как одной из самых брендированных и финансово благополучных организаций в мире. Существование подобной спортивной системы, распространившейся на все континенты земного шара безусловно положительно, с учетом популяризации физической культуры среди населения. Но внушает опасение тенденция, благодаря которой программа Олимпийских игр омолаживается. Как пример данного явления можно привести такие виды спорта, как женскую спортивную гимнастику или женское фигурное катание.

За последние 40 лет они омолодились настолько, что превратилась в вид спорта для 14–16-летних девочек, оканчивающих спортивную карьеру до 20 лет. Явно выраженный мужской тип телосложения девочек, рост до 150 и масса тела до 42 килограмм создает тот стереотип форсированной специальной подготовки, который демонстрирует невозможность позднего вступления в спорт. Нельзя забыть и про те физиологические последствия, которые повлияют на жизнь и здоровье после окончания спортивной карьеры, ввиду вмешательства в деятельность организма в период взросления [5].

Особенно сложным этот вопрос становится, если заметить, что включение вида спорта в программу олимпийских соревнований является едва ли ни символом его официального признания на международном уровне. Что приводит к интенсивному развитию в детско-юношеских спортивных школах, несмотря на всевозможные медицинские противопоказания для включения этого спорта в работу для определенных групп населения. Следовательно, небезосновательны опасения, что губительные для здоровья подрастающего спортивного поколения практики, как социальные, так и медицинские, могут только расширить путь своего влияния.

Популярность и привлекательность Олимпийских игр во многом обусловлена теми идеалами, которые воспевал олимпизм, а именно той философии жизни, превозносящие ценность гармонии воли, разума и тела, устремленных к созданию дружного и мирного спортивного сообщества. Вдохновение идеями солидарности, гармонии, взаимопонимания, справедливости, лучшими образцами культуры и искусства, уважением к истории и традициям послужило возрождению Олимпийских игр как социальному явлению [1]. Насколько же они изменились под влиянием времени и обстоятельств мы можем узнать, только рассмотрев этапы развития Олимпийских игр современности.

Первый этап развития Олимпийских Игр современности датируется 1896-1948 годами, соотносимо с I-XIV Играми Олимпиады. Международный олимпийский комитет на старте своей деятельности не имел структуры, контролировавшей принципы формирования программы Игр, тогда вся ответственность за ее разработку лежала на организационных комитетах, что делало программу непредсказуемой [3]. С экономической точки зрения первые Олимпийские игры характеризуются формированием механизма финансирования не профессионального спорта. Основателям они виделись как любительские игры, свободные от коммерческих целей и выгод, но не смогли обойтись без финансовых вложений греческих меценатов, ратующих за сохранение исторического наследия и иных представителей страны, видевших в Играх потенциал извлечения финансовых прибылей и политических дивидендов.

Представление о втором этапе формируется вокруг временного промежутка с 1948 по 1976 год, от XIV Игр в Лондоне до XXI Игр в Монреале. Важный аспект этого периода это попытки упорядочить существующую систему организации олимпийского движения. Принимая во внимание условие, что для осуществления деятельности МОК уже не хватало организационных

взносов, закономерной становится первая коммерциализация в условиях Олимпийских Игр современности. Для решения экономических вопросов организации Игр МОК была предпринята первая попытка коммерциализации, выражающаяся в продаже прав на телетрансляцию для канала «BBC» в 1948 году [2]. Первые после двенадцатилетнего перерыва Игры в Лондоне привели к решению пятого президента МОК Эвери Брендеджа к включению в Олимпийскую хартию пункта правил, касающихся экономической деятельности организаторов, согласно которому возможные доходы должны использоваться только в целях развития любительского спорта. В период подготовки к Играм в Хельсинки в 1952 году впервые был создан коммерческий отдел, который провел маркетинговую кампанию для привлечения международных компаний и предприятий одиннадцати стран. Эта попытка ввести необратимый процесс коммерциализации спорта, в том числе и олимпийского, в организованное русло и подчинить его интересам МОК. Впервые статус официальных спонсоров 46 компаний получили в Риме на Играх 1960 года [4].

Третий этап развития и становления Олимпийских Игр современности берет свое начало в 1970-х годах и осуществляется до сих пор. Экономически невыгодные Игры Олимпиады XXI в Монреале (1976 г), принесли убыток организаторам почти в 1 млрд. долл. коммерциализация олимпийского спорта стала исключительно вопросом времени. Политика МОК проявилась также и в отношении программы Игр - во многом определилась позицией седьмого президента МОК Хуана Антонио Самаранча. Он был убежден, что тенденции развития мирового спорта должны быть отражены в олимпийском движении, что привело к расширению программы Игр. До прихода Самаранча к руководству МОК наиболее обширная программа Игр Олимпиад (Москва, 1980 г.) включала 203 вида соревнований в 21 виде спорта. Однако, к 2000 году, на играх на Играх XXVII Олимпиады в Сиднее спортсмены соревновались уже в 300 видах соревнований в 28 видах спорта, что демонстрирует резкий скачек в олимпийских видах спорта. Также постоянно росло и количество участников Олимпийских игр, так на Играх с 1960 по 1984 года их было от пяти до семи тысяч и наибольшее количество участников (7123 чел.) было на Играх XX Олимпиады 1972 г. в Мюнхене. В последующие годы число участников продолжало увеличиваться, перешагнув порог в десять тысяч в Атланте в 1996 году [5]. И расширение программы Игр Олимпиад, и резкое увеличение количества спортсменов, привели к серьезным организационным проблемам. Это повлияло на дальнейшую позицию МОК, выражаемую ее восьмым президентом Жаком Рогге, который неоднократно ставил вопрос об ограничении видов соревнований, установив максимальную планку в 300 и для количества участников - не более десяти тысяч.

Формирование современного образа Олимпийских Игр и их места в социально-экономической, исторической и политической международной системе имеет большое значение для понимания пути, который изберет МОК в дальнейшем [6]. Сегодня Олимпийские игры - уникальное событийное явление, обеспечивающее внедрение современных инструментов продвижения

непрофессионального спорта в массы и использование СМИ как способа трансляции универсальной востребованности олимпийских ценностей.

Программа Игр – один из ключевых аспектов спортивной деятельности, и при ее структурировании важно понимать, какое влияние с ее помощью оказывается на мировой спорт в целом, на эстетическое восприятие физкультурной деятельности, на гуманистические ценности и этические идеалы, заложенные в философию Олимпизма. Однако, нарастание деструктивной риторики в адрес субъектов международного олимпийского движения, использование практики двойных стандартов как средства политического давления на крупные спортивные державный, исключение ведущих атлетов из соревновательного процесса - способствует девальвации гуманистического потенциала Олимпизма и превращает Олимпийские игры в предмет политического шантажа. Представляется, что гуманистический ресурс международного спортивного движения не исчерпан и в обозримой перспективе будут найдены необходимые политико-правовые инструменты по возвращению МОК как институциональной репрезентанты в плоскость фундаментальных принципов Олимпийской Хартии.

#### Список литературы:

1. Аксиологические аспекты международного спортивного и олимпийского движения: Учебно-методическое пособие / Найдено Е.А., Еремина Е.А., Самсоненко Т.А., Тонковидова А.В. // Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – 63 с.
2. Бадртдинова, А.А., Эволюция экономических программ организации и проведения Олимпийских игр современности // Наука и спорт: современные тенденции – 2015, № 4. с. 91-98.
3. Битарова, Л.Г., Геополитическое измерение современного спорта высших достижений / Л.Г. Битарова, Т.А. Самсоненко, А.В. Тонковидова, Г.О. Мацеевский // International Journal of Professional Science. – 2020. – № 4. – С. 11-19.
4. Нуреев, Р.М., Экономика олимпийских игр: монография / Р.М. Нуреев, Е.В. Маркин. – М.: Норма: ИНФРА. – М., 2015.
5. Платонов, В.Н., Программа Олимпийских игр: история становления и современное состояние, противоречия и перспективы //Наука в Олимпийском спорте – 2013, №4.
6. Самсоненко, Т. А. Ценностные основания спорта в контексте современных социокультурных трансформаций / Т. А. Самсоненко, В. Н. Нехай, А. И. Догадова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12–13 октября 2023 года. – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. – С. 177-182.

## ОБУЧЕНИЕ СЛУЖЕНИЕМ КАК НОВЫЙ ПОДХОД К СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

**А.А. Витер**

SPIN-код: 2773-2514

**Д.И. Остапец**

SPIN-код: 5835-7188

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

*Аннотация:* В данной статье показана динамика развития реализации подхода обучение служением в системе высшего образования Российской Федерации. Отражены основные цели и задачи реализации данного подхода. Предложено замещение переводных терминов подхода понятийным аппаратом на основе традиционных ценностей российского общества. Отмечено, что обучение служением имеет шансы стать стартом изменений мировоззренческих установок современных молодых людей.

*Ключевые слова:* обучение служением, социальная интеграция, патриотизм, гражданское общество, социальные задачи, некоммерческие партнерства.

Появление концепции обучения служением является ответом на происходящие сегодня в российском обществе изменения. Так или иначе, перспектива успешного развития данного подхода обусловлена не только масштабностью внедрения данного подхода, но и запросом современного российского общества и историческими предпосылками для реализации данного подхода непосредственно в периоде после 2022 года развития общественно политических отношений в Российской Федерации [1].

В России данная программа только начинает формироваться как системная практика, за рубежом она действует давно. Авторы методики используют конструкцию «Обучение служением» как перевод термина «Service-learning». Service означает «оказание помощи», поддержки другому человеку и на благо общества, learning – «обучение в реальных условиях».

Внедрение данной концепции, с одной стороны, является возможностью для молодежи в современном обществе сфокусировать внимание не только на личных потребностях, таких как успешность, карьера и личный статус.

Социальная интеграция, как процесс системного включения индивида в социокультурные отношения посредством организации совместной интерперсональной деятельности наиболее точно отражает суть подхода. Наиболее часто этот термин используют в значении «адаптация», здесь же речь идет о максимальном проникновении задач общества в систему ценностей индивида, а также о возможности каждого человека предложить свой уникальный вклад в систему общественных отношений. [2,3]

Погружение в изучение курса «Обучение служением» на этапе студенчества готовит молодых людей к эмпатичному восприятию запросов общества. Необходимо конкретизировать, что в данном случае под обществом мы понимаем конкретный город, регион, район, небольшое поселение.

Различные формы и этапы реализации подхода «обучение служением» снабжают обучающихся всем необходимым инструментарием. Так, например, реализация одноименной дисциплины дает общее понимание о том, как работать с информационными ресурсами сегодняшнего дня, знакомит с платформами и площадками для поиска проектов, в которых есть возможность принять участие. Это, в первую очередь ресурс «Добро.рф», на котором с июля 2024 года создан специальный сервис для размещения социальных запросов некоммерческими организациями и иными заказчиками. Также в данную систему интегрировано огромное количество высших учебных заведений различных профилей и географической локации.

Образовательный подход «Обучение служением» предполагает академическую нагрузку и встроен в учебные планы вузов, обеспечивая интеграцию обучения и социальной практики. Программа реализуется с сентября 2023 года в 135 университетах нашей страны.

Сегодня ее участникам стали уже 415 образовательных организаций. Программа позволяет студентам, применяя свои профессиональные навыки, приобретать практический опыт в работе с социальными задачами некоммерческих организаций, и приносить таким образом пользу обществу. За 2023–2024 учебный год в Программе было задействовано более 65 тысяч обучающихся и почти 2,5 тысячи преподавателей. Очень важным аспектом реализации проекта являются предполагаемые этапы реализации проекта. Предложенная схема (Рисунок 1) предполагает погружение в проблематику и освоение не только профессиональных навыков через реализацию общественного запроса, а также формирование такого фактора как гражданская ответственность и небезразличие к реальной проблематике, что, в свою очередь приводит не только к профессиональной компетентности молодых людей, но и к психологической зрелости и ответственности будущих выпускников вузов.



Рисунок 1 – Этапы реализации проекта



Также надо отметить, что первыми в реализацию данной программы (в 2023 году), попали те студенты, которые не получили должной ориентации на гражданско-патриотические ценности в процессе обучения в общеобразовательных учреждениях [4, 5].

Таким образом, реализуя эту программу мы также принимаем участие в профилактике «потребительской философии» прижившейся в ценностных рядах молодежи. На рисунке 2 наглядно представлены факторы успеха реализации указанного нами подхода как инструмента социальной интеграции.

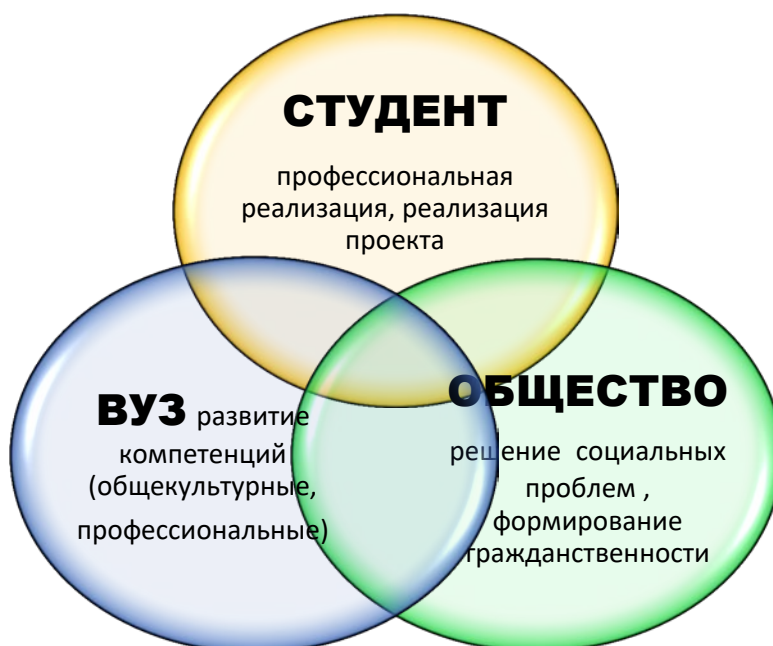


Рисунок 2 – Эффект социальной интеграции обучения служением

С 2024 года количество вузов, включенных в программу, увеличилось, и сегодня мы можем говорить о комплексном внедрении подхода на всей территории страны [4, 5, 6].

Данная программа является высокоэффективным инструментом для воссоздания и актуализации в молодежной среде традиционных для нашего общества ценностей, таких как взаимопомощь, равнодушие, гражданственность и патриотизм.

Формирование общечеловеческих ценностей, определение гражданской позиции каждого участника, формирование индивидуальной, коллективной и профессиональной ответственности за решение социально значимых задач общества еще до завершения студентами вуза закладывает азы социальной ответственности будущих специалистов и руководителей. Внимание к проблематике города, региона направляет фокус внимания не только на вопросы успешности, обогащения и самореализации, а делает эту реализацию полноценной без внесения своей лепты в развитие города, района, региона проживания.

## Список литературы:

1. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей" [Электронный ресурс]/ Гарант, URL:<http://https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>(дата обращения 10.09.2024).
2. Дейкова, Л. А. Программа «обучение служением» в российских вузах - истоки и перспективы / Л. А. Дейкова // Лучшие практики победителей Всероссийского конкурса "Золотые Имена Высшей Школы" : Сборник научных статей участников VI Национальной научно-практической сессии, Москва, 17 ноября – 22 2023 года. – Москва: Образование. Пресс, 2023. – С. 80-86. – EDN FURBCA.
3. Еремина, Е. А. Реализация направленного воздействия олимпийского наследия на процесс развития туристической России / Е. А. Еремина, И. В. Макрушина, В. А. Ильичева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. - Краснодар: КГУФКСТ, 2020. - Часть 2. - С. 176-178.
4. Ключевская, О. А. Актуальность обучения служением для студентов высших образовательных учреждений / О. А. Ключевская // Основы российской государственности: перспективы исследования и междисциплинарного изучения : Сборник трудов по материалам Всероссийской научной конференции, Пенза, 13 декабря 2023 года. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2024. – С. 269-272. – EDN XMNMXS.
5. Методические рекомендации по реализации модуля «Обучение служением» в образовательных организациях высшего образования Российской Федерации / В. С. Никольский, А. Н. Зленко, Т. В. Рябко [и др.]. – Москва : Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики", 2023. – 86 с. – ISBN 978-5-7598-2956-0. – DOI 10.17323/978-5-7598-2956-0. – EDN WSCCRC.
6. Melchior A., Bailis, L. Impact of service-learning on civic attitudes and behaviors of middle and high school youth / A. Furco & S. H. Billig (Hrsg.) // Service-Learning: The Essence of the Pedagogy. - Greenwich, 2002. -С. 201-222.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ – РЕСУРСНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

**С.С. Воеводина**

SPIN-код: 5826-6195

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

*Аннотация. В работе рассматривается взаимосвязь физической культуры и общественного здоровья в формировании новой модели физического развития общества. Цель – определение нормативного обеспечения понятий «физическая культура», «общественное здоровье». Результаты исследования: влияние физической культуры на общественное здоровье отражено в федеральных проектах, определяющих системность государственной политики в нормативном, финансовом обеспечении культуры здорового образа жизни при отсутствии законодательного определения дефиниции «общественное здоровье», используемой в нормативных документах.*

*Ключевые слова: физическая культура, общественное здоровье, федеральные проекты, законодательство, финансовое обеспечение.*

Актуальность темы исследования обусловлена значением физической культуры в формировании общественного здоровья как ресурсного потенциала российского государства, обеспечивающего его развитие, на основе комплекса мер правового регулирования с учетом конституционной нормы о государственном финансировании программ развития физической культуры и спорта, охраны и укрепления здоровья населения [1, 5].

В нашей работе мы проанализируем законодательное определение понятия «общественное здоровье» (таблица 1), которое в литературе рассматривается как объект самостоятельного правового института, обеспечивающего национальную безопасность [3].

Влияние физической культуры на личное и общественное здоровье определено в понятии «физическая культура», предусмотренного Законом о спорте: «физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [2].

Таблица 1 – Законодательное определение понятия «общественное здоровье»

Закон	Предмет регулирования	Использование понятий «здоровье» и «общественное здоровье»
Конституция России	основы конституционного строя, права и свободы человека и гражданина, федеративное устройство, взаимоотношения органов государственной и муниципальной власти	используется дефиниция «общественное здоровье»
Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации	отношения в сфере охраны здоровья	дано определение здоровья - состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма
О международном медицинском кластере и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации	отношения, связанные с созданием, деятельностью международного медицинского кластера.	используется термин «здоровье»
О качестве и безопасности пищевых продуктов	организации питания, обеспечение качества пищевых продуктов, их безопасности для здоровья человека и будущих поколений	используется термин «здо-ровье», дано определение здоровому питанию, ежедневный рацион которого создает условия для физического и интеллектуального развития человека и будущих поколений
Об образовании в Российской Федерации	образовательные отношения	используется термин «здо-ровье» в регулировании вопросов психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних

Конституционная норма о приоритетности государственной политики в создании условий укрепления общественного здоровья, ответственности граждан за личное здоровье определяет профессиональное взаимодействие органов управления в области физической культуры и здравоохранения [7]. Так, в рамках национального проекта «Демография» действуют федеральные проекты «Спорт – норма жизни» и «Укрепление общественного здоровья», включающие меры системной мотивации граждан к приоритету здорового образа жизни, в том числе питание, снижение потребления алкоголя, защиту от табачного дыма, посредством нормативного обеспечения корпоративных программ укрепления здоровья [4].

В таблице 2 отражено соотношение источников финансирования проекта.

Таблица 2 – Финансирование проекта «Укрепление общественного здоровья», %

Источник финансирования/год	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
федеральный бюджет	100	95,4	80,5	79,3	78,3	78	0
консолидированные бюджеты регионов	0	4,6	19,5	20,7	21,7	22	0

Вместе с тем термин «общественное здоровье», используемый в правовом обращении, не определен на законодательном уровне, что касается и профессионального стандарта «Специалист в области организации здравоохранения и общественного здоровья». Решение этого вопроса позволит обеспечить системность государственной политики в формировании культуры общественного здоровья посредством физической культуры, терминологическую четкость и взаимосвязь понятий «общественное здоровье», «здоровье», «физическая культура».

Показателем риска здоровья населения (по данным Всемирной организации здравоохранения) является двигательная инертность [6]. Эффективной формой его снижения является физическая культура и спорт, влияющие на продолжительность жизни населения и общественное здоровье, что подтверждает взаимосвязь данных факторов в создании новой модели физического развития общества.

Таким образом, взаимосвязь физической культуры и общественного здоровья как ресурсного потенциала национальной безопасности отражена в количественных показателях целевых проектов – ведущих здоровый образ жизни и занимающихся физической культурой, что предполагает взаимодействие государственных и муниципальных органов в реализации полномочий в указанных сферах с учетом нормативного обеспечения сферы общественного здоровья.

#### Список литературы:

1. Воеводина, С.С. Социально-экономическое значение физической культуры и спорта в современных условиях // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2024. № 1. - С. 88-89.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Консультант Плюс. Законодательство. Версия Проф [Электронный ре-сурс]/АО «Консультант Плюс». – М., 2024.
3. Правовая политика государства в сфере общественного здоровья : научно-практическое пособие / отв. ред. Н. В. Путило. — Москва : Проспект, 2022. – С. 8
4. Паспорт национального проекта «Национальный проект "Демография"» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mintrud.gov.ru>.
5. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р (ред. от 29.04.2023) «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации

на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. - Официальный интернет-портал правовой информации - <http://pravo.gov.ru>.

6. Цомартова, Ф.В. Общественное здоровье: от принципа управления здравоохранением до конституционно-правовой ценности / Ф.В., Цомартова, Н.В. Путило // Журнал российского права. 2023. - № 1. С. 93 – 109.

7. Федошенко, А.А. Правовое обеспечение профессионального взаимодействия в области физической культуры и спорта / А.А. Федошенко, С.С. Воеводина // Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль–март 2023 г.) г. Краснодар: материалы конференции / ред. коллегия Г.Д. Алексанянц, И.Н. Калинина, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Т.А. Самсоненко, М.М. Шестаков, С.С. Воеводина, Е.А. Еремина, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023.

**ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ  
ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЕЙНОЙ ЭКСПОЗИЦИИ  
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА**

**М.А. Возисова**  
SPIN-код: 3300-0381

**И.Т. Сумина**  
SPIN-код: 9634-4800

**П.А. Сергеева**

ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»,  
г. Чайковский, Россия

*Аннотация. Представлен опыт организации и проведения мероприятий с включением музейной экспозиции «Мир спорта ЧГАФКиС», посвященной наследию Олимпийских игр в городе Сочи 2014. Рассмотрена роль студентов в рамках проведения мероприятий и формирования их профессиональных качеств. Раскрыты примеры заданий и обратной связи от участников мероприятия.*

*Ключевые слова: олимпийское образование, дошкольник, физкультурный вуз, музейная экспозиция, мероприятие.*

Вопросы образования дошкольников, связанного с олимпийским движением, в своих работах рассматривали О.В. Козырева, Е.А. Тупичкина, В.И. Усакова, С.О. Филиппова и др. Вызовы современного общества, в котором мотивация и модели поведения рыночной экономики превалируют над идеями олимпизма, указывают на необходимость использования идей олимпизма в воспитательном и образовательном процессе на всех уровнях образования.

Олимпийское движение – важная часть культуры человека, и изучение его истории должно стать частью его образования. Олимпийское образование дошкольников дает возможность объединить воспитательные, развивающие и обучающие цели и задачи процесса образования [2, 3].

В учебном пособии для олимпийского образования [1] дано понятие олимпизма, как философии жизни, «возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума».

Объединение спорта с воспитанием, образованием и культурой способствует формированию гармоничной, социально ответственной личности.

Студенты, сотрудники и преподаватели Чайковской государственной академии физической культуры и спорта принимали участие в играх в городе Сочи 2014 году, в таком масштабном мероприятии не только в качестве спортсменов, тренерского штаба, но и выступали в качестве спортивных волонтеров и судей. Позже на базе учебного заведения была создана музейная экспозиция с включением личных вещей, сувенирной продукции, факела и униформы эстафеты олимпийского огня.

В период 2023–2024 учебного года на базе нашего вуза было проведено 7 мероприятий для 138 воспитанников дошкольных образовательных учреждений Чайковского городского округа.

Каждое мероприятие начиналось со знакомства с волонтером олимпийских игр (Сочи-2014), который рассказывал о выполняемых функциях в период проведения игр и своих эмоциях. Рассказ сопровождался демонстрацией фотографий с церемонии открытия, а также участники могли ознакомиться с экипировкой, автографами и другими экспонатами [4, 5].

С участниками выполнялась зарядка, которая сопровождалась рассказом о пользе физических упражнений. В зарядке присутствовал игровой элемент с символами игр – белый медведь, заяка, леопард, лучик и снежинка. Для каждой группы и дошкольного учреждения разрабатывалось индивидуальное содержание упражнений и сопровождающего текста с учетом дня проведения, предшествующих праздников или событий (День России, Масленица, День рождения Пермского края).

В лекционной аудитории проходила презентация видов спорта, представленных на играх в городе Сочи в 2014 году. Одним из видов активных заданий выступил выбор олимпийских колец из представленных вариантов (10 обручей различных цветов).

Для закрепления информации в спортивном зале вуза проводилась эстафета олимпийского огня, и каждый ребенок мог прикоснуться и сделать памятную фотографию с факелом Олимпийских или Паралимпийских игр (хранящихся в музейной экспозиции) [3, 4, 5].

В рамках исследования был проведен опрос на выявления уровня знаний детей дошкольного возраста об Олимпийских играх и видах спорта. Общее количество опрошенных 138 человек. Получены результаты: среди воспитанников 4–5 лет (2019–2020 гг. рождения) об олимпийских играх знают 37 %, а о видах спорта 54 %, среди воспитанников 6–7 лет (2017–2018 гг. рождения), информацией о видах спорта владеют 78 %, а об Олимпийских играх 69 %. Обратная связь была получена от воспитателей и родителей посредством анкет обратной связи, стоит отметить высокую заинтересованность детей к различным видам спорта 89 %.

В проведении мероприятия задействованы студенты направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» профиль «Спортивно-оздоровительный туризм» и «Физическая культура» профиль «Менеджмент в физической культуре и спорте», которые проявляли свои профессиональные умения на практике.

Студенты разрабатывали технологическую карту мероприятия, проводили зарядку, выстраивали логистику передвижения (соотнося расположение музейной экспозиции, лекционной аудитории, библиотеки, спортивного зала и свободного времени по расписанию занятий), обрабатывали результаты исследования. Все эти задачи студенты решали в качестве волонтеров мероприятия, проходя регистрацию на сайте Добро.ру.

В проведении мероприятий приняло участие 15 студентов, 3 преподавателей и 5 сотрудников вуза (делопроизводители, библиотекари и специалисты по внеучебной работе).



Данный формат работы позволили сформировать у дошкольников представление об Олимпийском движении, играх, маскотах, символах и девизе Олимпиады. В ходе проведения мероприятий дошкольники задавали вопросы волонтерам и отвечали на встречные вопросы об истории Олимпийских игр, видах спорта и т.п. Итогом проведения мероприятий является передача знаний о вкладе города Чайковский и Академии ФКиС в историю мирового спортивного наследия. Студенты получили опыт организации и проведения мероприятий с использованием музейной экспозиции, лекционных аудиторий, спортивного оборудования и инвентаря ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС».

#### Список литературы:

1. Твой олимпийский учебник учебное пособие для олимпийского образования / (В. В. Столбов, В. С. Родиченко, А. Т. Контанистов и др.) ; Олимпийский комитет России. Твой олимпийский учебник. Москва. Издатель: Спорт. 2022, 224 с.
2. Филиппова С.О. Олимпийское образование дошкольников. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. - 152 с.
3. Ефремова В.Е. Смена парадигмы олимпийской ценности «уважение» в современном олимпийском движении и международных отношениях/ В.Е. Ефремова, Е.А. Еремина// Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере. Материалы VII Международной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга. Краснодар, 2021. С. 52-55.
4. Коренева М.В. Опыт реализации олимпийского образования в кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма для подготовки волонтеров с целью обслуживания гостей и участников спортивно-событийных мероприятий/ М.В. Коренева, Д.А. Кружков, Е.А. Еремина // Современные тенденции развития международного туризма в мире и Республике Беларусь в условиях глобализации: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 20-летию основания кафедры международного туризма факультета международных отношений Белорусского государственного университета. – Белорусский государственный университет; главный редактор Л.М. Гайдукевич, 2018. – С. 274-282.
5. Кузьменко А.И., Еремина Е.А. Олимпийское образование детей в дошкольных организациях: традиции и современность/ Кузьменко, Е.А. Еремина// Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ред. С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. Краснодар, 2021. С. 202-203.

## КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО РЕЙТИНГА ФЕДЕРАЦИИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА РОССИИ СРЕДИ МУЖЧИН (НА ПЕРИОД 01.07.2024)

П.Н. Галанов

SPIN-код: 1885-4688

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

*Аннотация. В данной статье подробно рассматривается и проводится количественный анализ спортивного рейтинга «top-100» среди мужчин в настольном теннисе, на период 01 июля 2024 года. Результат получен по исследованиям в рамках федерации настольного тенниса России.*

*Ключевые слова: настольный теннис, рейтинг, спортсмен, оценка, федерация.*

**Цель исследования.** На основе актуального рейтинга, выявить количественный состав спортсменов, которые относятся к тому или иному федеральному округу/региону/городу. На основе данного анализа определить лидирующие регионы по этому показателю.

**Актуальность исследования.** На сегодняшний день в России зарегистрировано 159 федераций по различным видам спорта (в это число входят как Олимпийские, так и не Олимпийские виды спорта). Только около 30% из имеющихся федерации используют, в той или иной степени, рейтинг. Остальные федерации преимущественно пользуются экспертными оценками. Если углубиться в само понятие рейтинг, то классическое (не спортивное) определение будет следующим: рейтинг – это оценка, номинальное значение какого-либо из параметров [2].

Определение спортивного рейтинга звучит следующим образом - это показатель спортивного мастерства, продемонстрированный на различных соревнованиях, входящих в рейтинговую систему. Другими словами, рейтинг спортсмена – это показатель его профессиональных умений и навыков, в определенном виде спорта, который выражается в числовой форме. Следует отметить, что спортивный рейтинг имеет свою разновидность:

- региональный;
- всероссийский;
- международный [1].

Многие отечественные специалисты не видят особой необходимости в спортивном рейтинге, но на наш взгляд данная позиция неверная и значимость рейтинга заключается в следующем:

- Стимулирование мотивации профессионального мастерства;
- Объективная оценка результативности;
- Развитие конкурентоспособности [1].

**Результаты исследования и их обсуждение:** в ходе своего исследования нами была проанализирована первая «сотня» лучших теннисистов России. В

данном рейтинге представлены спортсмены из 30 городов, 26 регионов и всех восьми федеральных округов, Москвы и Санкт-Петербурга.

На первом этапе своего исследования мы распределили спортсменов исходя из их принадлежности к федеральным округам.

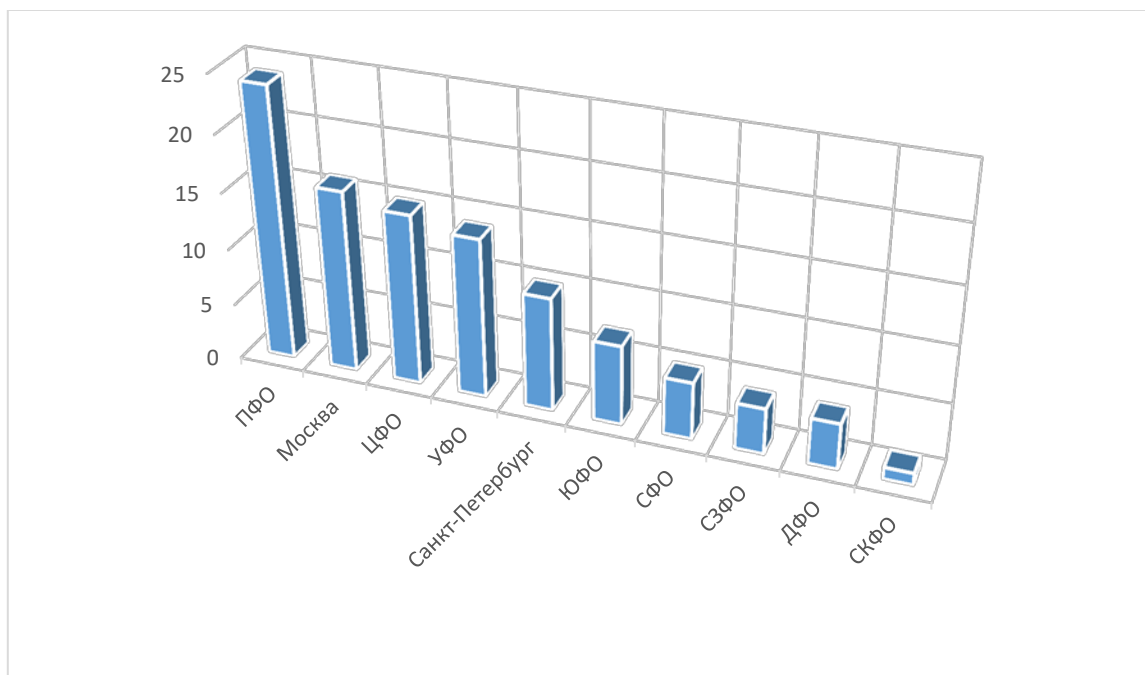


Рисунок 1 – Распределение сильнейших спортсменов России (топ-100) по федеральным округам

Исходя из рис. 1, мы можем наблюдать, что самое количество спортсменов находится в Приволжском федеральном округе – 24 спортсмена. Наименьшее количество представлено в Северо-Кавказском федеральном округе – 1 спортсмен. Детальное распределение спортсменов по федеральным округам выглядит следующим образом:

- 1) Приволжский федеральный округ – 24
- 2) Москва – 16
- 3) Центральный федеральный округ – 15
- 4) Уральский федеральный округ – 14
- 5) Санкт-Петербург – 10
- 6) Южный федеральный округ – 7
- 7) Сибирский федеральный округ – 5
- 8) Северо-Западный федеральный округ – 4
- 9) Дальневосточный федеральный округ – 4
- 10) Северо-Кавказский федеральный округ – 1

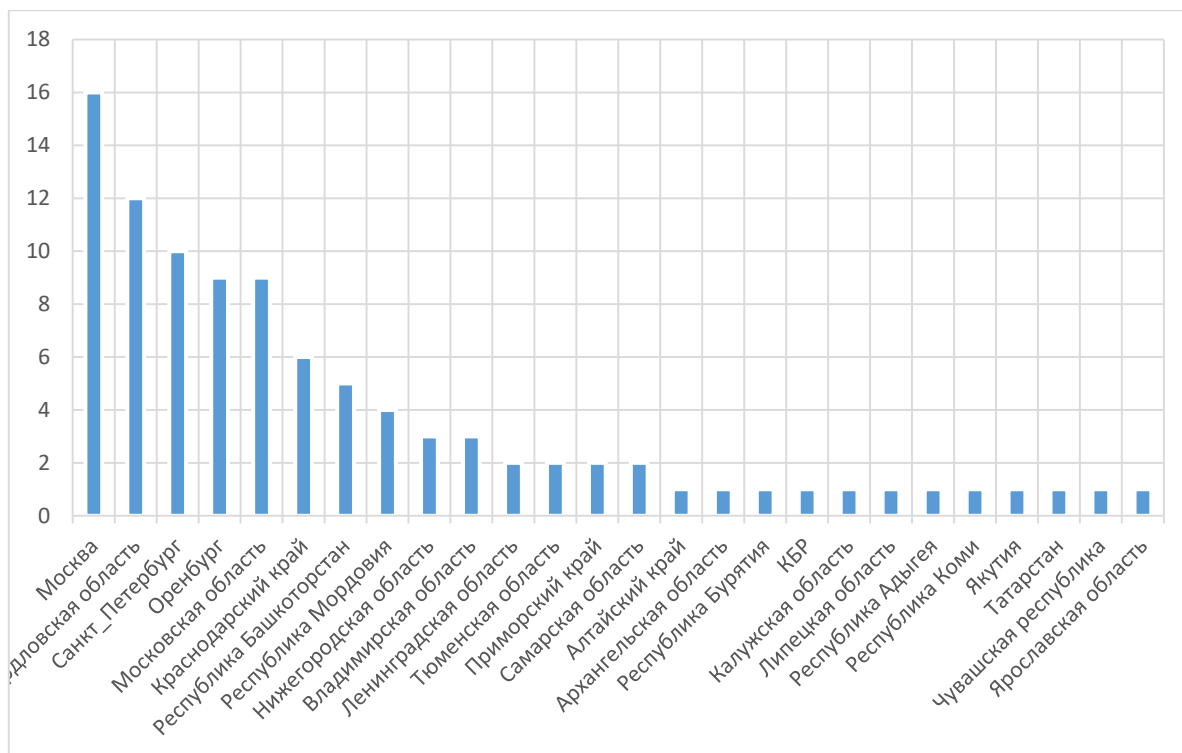


Рисунок 2 – Распределение сильнейших спортсменов России (топ-100) по регионам

На втором этапе исследования распределение спортсменов произошло по регионам. Из рис. 2 наглядно видно, что максимальное количество спортсменов, исходя из регионов, находится в Москве. Минимально же количество (по одному спортсмену) разделили между собой несколько регионов. Детальное распределение спортсменов по регионам выглядит следующим образом:

1. Москва – 16
2. Свердловская область – 12
3. Санкт-Петербург – 10
4. Оренбург- 9
5. Московская область – 9
6. Краснодарский край – 6
7. Республика Башкортостан – 5
8. Республика Мордовия – 4
9. Нижегородская область – 3
10. Владимирская область – 3
11. Ленинградская область – 2
12. Тюменская область – 2
13. Самарская область – 2
14. Алтайский край – 1
15. Архангельская область – 1
16. Республика Бурятия – 1
17. Кабардино-Балкарская Республика – 1
18. Калужская область – 1

19. Липецкая область – 1
20. Республика Адыгея – 1
21. Республика Коми – 1
22. Якутия – 1
23. Республика Татарстан – 1
24. Чувашская Республика – 1
25. Ярославская область – 1

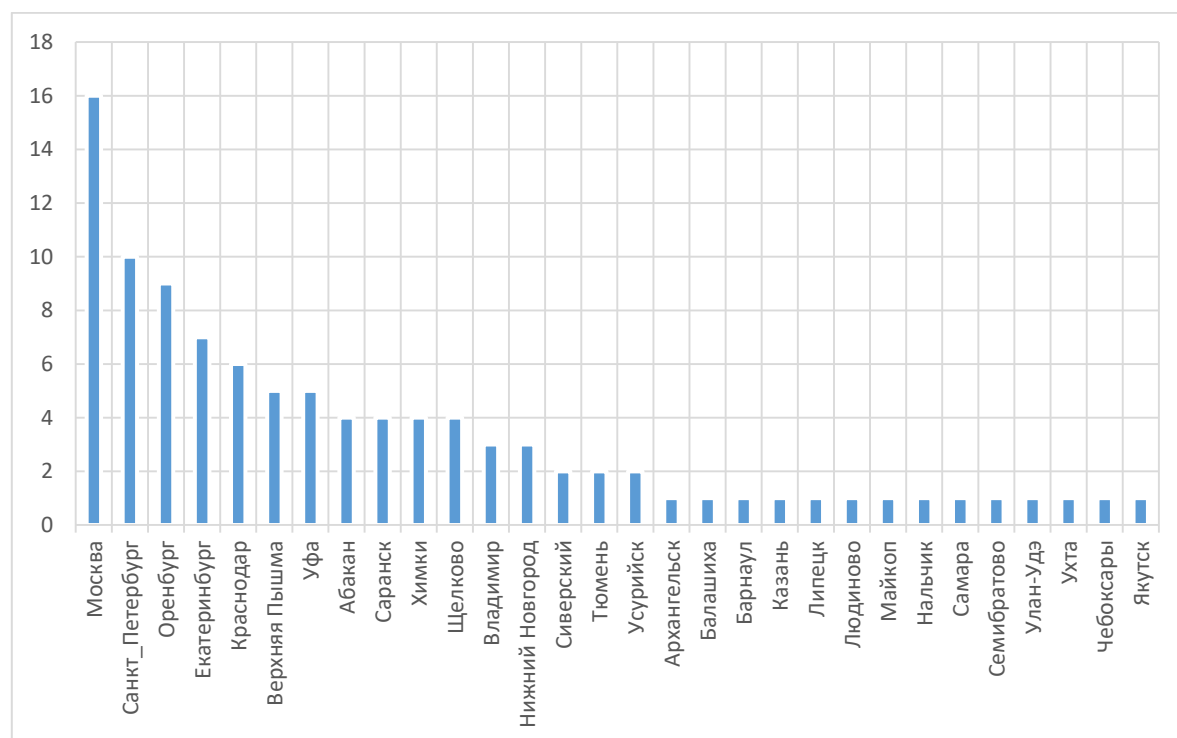


Рисунок 3 – Распределение сильнейших спортсменов России (топ-100) по городам

На заключительном, третьем этапе исследования, разбивка спортсменов произошла исходя из городов. На рис. 3 показана сложившаяся ситуация:

- 1) Москва – 16
- 2) Санкт-Петербург – 10
- 3) Оренбург – 9
- 4) Екатеринбург – 7
- 5) Краснодар – 6
- 6) Верхняя Пышма – 5
- 7) Уфа – 5
- 8) Абакан – 4
- 9) Саранск – 4
- 10) Химки – 4
- 11) Щелково – 4
- 12) Владимир – 3
- 13) Нижний Новгород – 3
- 14) Сиверский – 2

- 15) Тюмень – 2
- 16) Усуйск – 2
- 17) Архангельск – 1
- 18) Балашиха – 1
- 19) Барнаул – 1
- 20) Казань – 1
- 21) Липецк – 1
- 22) Людиново – 1
- 23) Майкоп – 1
- 24) Нальчик – 1
- 25) Самара – 1
- 26) Семибратово – 1
- 27) Улан-Удэ – 1
- 28) Ухта – 1
- 29) Чебоксары – 1
- 30) Якутия – 1

Таким образом, трудно не согласиться с тем, что одной из главных задач рейтинга является определение сильнейших спортсменов (города, региона, страны, мира) в том или ином виде спорта.

Исходя из проведенного нами исследования, можно сделать вывод, что наибольшая концентрация сильнейших игроков в настольный теннис расположено в Москве, Санкт-Петербурге и Приволжском федеральном округе.

#### Список литературы:

1. Корнеева, Т.В. Комплектование и особенности подготовки спортивных пар в теннисе: Автореф. канд. дис. М., 1985. - 24 с.
2. Травина, А.П. Особенности комплектования спортивных команд с различной формой организации совместной деятельности // Тез. докл. 10-й Всесоюзной науч.-практ. конф. психологов спорта. М., 1988, с. 54-55.
3. Усмангалиев, М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: автореф. дис. канд. пед. наук / М. Ж. Усмангалиев. - М., 1990. - 24 с.

## ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ОБЗОР ЛУЧШИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

П.Н. Галанов

SPIN-код: 1885-4688

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

*Аннотация.* В статье подробно рассматриваются и проводится анализ лучших мужских национальных сборных команд по настольному теннису в современном периоде, на основе анализа крупных соревнований. В работе представлены лидирующие команды сборных разных стран.

*Ключевые слова:* настольный теннис, командный чемпионат мира, Олимпийские игры, игрок, команда.

Командные и клубные чемпионаты – это особый формат соревнований. Именно здесь проявляется сплоченность и командный дух. Командный формат – это когда группа добивается определенного результата вместе. Для того чтобы у команды был положительный результат, спортсменов подбирают очень тщательно. Нужно учитывать множество факторов, таких как: техническая и физическая подготовка, психологическая совместимость игроков внутри команды, умение подчиняться общим тактическим действиям и т.д. [4].

Цель исследования – на основе анализа крупных командных соревнований по настольному теннису (чемпионаты мира и Олимпийские игры), в период с 1988 по 2024 гг., выявить лучшие команды национальных сборных.

Составы команд некоторых сборных прошлых лет без преувеличения можно назвать великими и легендарными. Они буквально врезались в наше сознание – создавали прочнейшие ассоциации и вписали свои имена в историю настольного тенниса.

*Сборная Франции 1990 годов.* Главным достижением этой сборной стало серебро Чемпионата мира 1997 года, когда даже против Китая они достойно выступили и уступили в упорной борьбе 1:3. Одно очко принес своей команде Патрик Шила, обыграв самого Лю Голяна.

В технико-тактическом плане сборная Франции была по-своему уникальной командой. Из четырех теннисистов – трое играли левой рукой и все с каким-то особым колоритом:

- Жан-Филипп Гасьен обладал, пожалуй, самой резкой стартовой скоростью в истории;

- Патрик Шила единственный в мире, кто играл на топовом мировом уровне, и при этом держал ракетку нестандартным хватом – за кончик ракетки. Его навесной топ-спин был неповторимым. А такой технический прием, как «клубничка» (*strawberry*), он выполнял еще до рождения тех, кто придумал этот термин;



Рисунок 1 – Жан-Филипп Гасьен, Патрик Шила, Дамьен Элуа, Кристоф Легу

- Кристоф Легу был феноменальным атлетом и его физическую подготовку считали одной из самых лучших в мире. Он обладал сложнейшими подачами, а благодаря его работе ног он мог побеждать, казалось бы, в самых безнадежных розыгрышах. К сожалению, после изменений в правилах выполнения подачи, его карьера пошла на спад. Кстати Кристоф Легу – это родной дядя братьев Лебрунов (сегодняшних перспективных теннисистов, входящих в топ 20 мирового рейтинга);

- Дамьен Элуа он был, пожалуй, самым эксцентричным теннисистом того времени. Мало того, что он своеобразно держал указательный палец на середине ракетке, так он еще и на этой самой ракетке спилил края, тем самым придав ей некую формы гитары. Следует так же отметить, Дамьен Элуа настолько эффективно выполнял скидку справа, что ему могли бы позавидовать современные теннисисты топ уровня.

Из особых достижений сборной Франции можно считать командный чемпионат мира 1997 года (серебро). Помимо этого, сборная Франции имеет в своей копилке 4 медали командного чемпионата Европы (1986 – серебро, 1994 – золото, 1996 – серебро, 1998 – золото).

*Сборная Южной Кореи середины 2000-х.* Рю Сын мин, О Сан Юн, Чу Се Хек – три талантливых теннисиста и три диаметрально противоположности.

- Чу Се Хек – его игру все защитники мира до сих пор считают иконой настольного тенниса, атлетичный с эталонной техникой форхэнда, которому позавидовал бы любой нападающий. На чемпионате мира 2003 года он тактически переиграл самого Ма Лина, а в полуфинале вытаскивал топ-спины из средней зоны Калиникоса Креанги. Финал с Вернером Шлагером тоже был очень ярким, правда чемпионом он так и не стал, но этот рейд по звездам молниеносно сделал Чу Се Хека игроком мировой элиты, которую он не покидал до самого окончания своей карьеры.



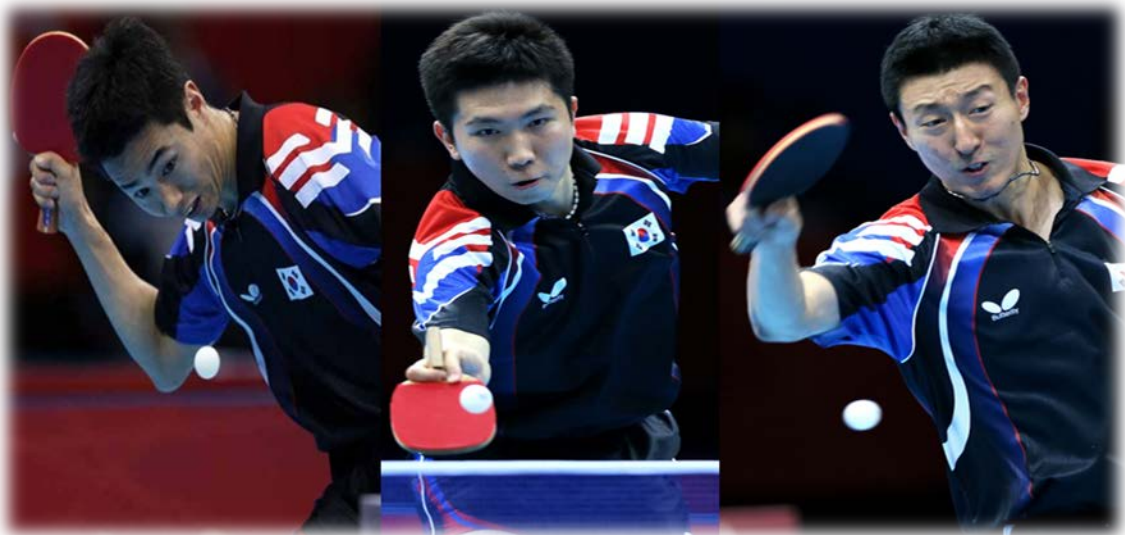


Рисунок 2 – Рю Сын мин, О Сан Юн, Чу Се Хек

- О Сан Юн – его смело можно включить в топ-8 теннисистов мира с лучшим чувством мяча за всю историю настольного тенниса. Когда он играл, то порой было непонятно: напрягается ли он вообще. Он мог делать с мячом все что угодно: короткая игра, четкая скидка, филигранный прием атаки, усиление с двух рук не смотря на свои габариты. О Сан Юн обыграл абсолютно весь мир: Владимиру Самсонову не дал взять чемпионата мира 2005, Тимо Боллу преградил дорогу на Пекинской Олимпиаде, а на гранд финале обыграл самого Ма Лина.

- Рю Сын Мин – локомотивом этой сборной был именно он. Победитель Афинской Олимпиады 2004 года. Единственный теннисист мировой элиты, который использовал хват ракетки – перо.

Суммарно это команда была настолько сильна, что трижды играла в финалах чемпионата мира и даже завоевала серебро на Лондонской Олимпиаде 2012 года. Но, пожалуй, самый большой шанс у этого созыва был в 2006 году: Рю Сын Мин тогда был в роскошной форме, уверенно вел за собой команду и в финале шикарно играл против Ван Ли Чина, но уступил со счетом 2:3. Итог – еще одно командное серебро, а имена этого состава укрепились как самая яркая Южно-Корейская сборная в истории [2].

*Сборная Китая 2010-х.* Эта сборная тотально доминировала над всеми и над каждым, но больше всего запомнилась своей внутренней конкуренцией. На заре этого состава главной звездой был Жан Джике, но все же безоговорочным лидером команды был Ма Лонг. Тренер сборной Китая, Лю Голян, при любых раскладах ставил его на сильнейший номер и на тот момент, еще только будущая легенда, всегда оправдывала доверие.



Рисунок 3 – Ма Лонг, Ксю Ксинь, Жан Джике

Что касается Ксю Ксиня, то из-за нестандартного стиля игры, он практически издевающимся образом обыгрывал всех третьих номеров, где его таланту никто не мог ничего противопоставить. К слову, на закате этого созыва, в 2016 году, когда Жан Джике начал сбавлять обороты, Ксю Ксинь все же дважды сыграл наверху в финалах против японца Мизутани. Кстати оба своих полуфинала чемпионатов мира 2013 и 2017 гг. Ксю Ксинь играл как раз против своих партнеров по команде Жан Жике и Ма Лонга и в обоих случаях он был безоговорочно переигран по 0:4. Причина была в том, что внутри сборной его стиль игры считался немного устаревшим. В общем это был выдающийся состав, где каждый был эталоном чего-либо:

- Ксю Ксинь – эталон пера;
- Ма Лонг – эталон форхенда;
- Жан Жике – эталон бэкхенда.

*Сборная Китая середины 2000-ых.* Если подробнее рассмотреть спортсменов сборной Китая этого созыва, то у каждого из них был «свой» командный чемпионат мира:

- 2004 год, однозначно турнир Ван Хао. Он провел его блестяще и сыграл в финале против Тимо Болла так, что это обсуждали еще долго, называя это теннисом будущего. А еще тогда никто не понимал что делать с его подачей, которая напоминала современную вариацию «топорика». Вроде все было очевидно – нужно выполнять скидку, но он разыгрывал по этим скидкам так, что шансов не было не у кого.



Рисунок 4 – Ма Лин, Ван Хао, Ван Личин

- 2006 год, это был чемпионат Ван Ли Чина. Его матчи против Тимо Болла и Рю Сын Мина – это эталон технико-тактической подготовки той эпохи. У него было полное понимание где нужно было сделать акцент на промежуточную игру, а где на контр-атаке или переиграть соперника в средней зоне.

- 2010, Ма Лин. Именно когда ему было 30 лет, он показывал пик своей формы. Запредельная вариативность подач и промежуточной игры и гроссмейстерское чтение любой игровой ситуации. Сначала он не оставил не единого шанса Дмитрию Овчарову, а затем переиграл Тимо Болла, который на тот момент находился в идеальной форме. Одним словом – это была не сборная страны, это была сборная целой эпохи [1].

*Сборная Швеции 1990-2000 гг.* Если две великие сборные Китая укрепляли и продолжали уже заложенные традиции, то вот эта команда должна была в прямом смысле слова переломить ход истории и времени.



Рисунок 5 – Йорген Перссон, Микаэль Аппельгрэн, Ян-Уве Вальднер

В 1980-х годах Шведы были лидерами Европейского настольного тенниса и трижды добивались до финалов чемпионата мира: в 1983; в 1985; в 1987.

Но все эти финалы против Китая оказывались провальными, так как сборная Китая не оставляла не единого шанса своим конкурентам по финалу. В те времена командный матч длился до пяти очков, и общий счет за три финала был разгромным – 15:1.

Финал чемпионата мира 1989 года являлся переломным во всех смыслах. Это было очередное противостояние Китая и Швеции. Исходя из опыта трех предыдущих финалов чемпионата мира – в сборную Швеции не верил абсолютно никто. Но как оказалось, что Шведы уже доросли и в игровом и психологическом плане. Ян-Уве Вальднер, Йорген Перссон, Микаэль Appelgren – каждый из них выиграв свою встречу в упорной борьбе, нанесли поражение со счетом 5:0. Этой победой Шведы изменили ход истории, создав первый прототип сегодняшней игры.

Ян-Уве Вальднер, Йорген Перссон, Микаэль Appelgren став в одночасье легендами, продолжали только наращивать свои обороты. Через два года, в 1991 году, они уже в статусе фаворитов повторили свой командный успех – снова переиграв сборную Китая в финале. А в 1993 году довели количество побед на чемпионатах мира для европейской команды просто до неприличия – вновь переиграв сборную поднебесной, уже следующего созыва.

Следует отметить 2000 год. К этому времени уже считалось, что Китай вновь перехватили лидерство, а их состав был укомплектован молодыми суперзвездами. Перед финалами, со Шведами, где 39-летний Микаэль Appelgren уже был тренером команды, а остались только 35-летние Ян-Уве Вальднер и Йорген Перссон, а на подмоге 30-летний Карлсон – китайский тренер выдал знаменитую фразу: «Ну как мы можем им проиграть? Им ведь на троих больше ста лет». И вот - эта столетняя шведская сборная обыгрывает китайцев и завоевывает свое четвертое золото на командных чемпионатах мира и тем самым доказывая, что перелом хода истории был не случайным. После этого финала (2000 года) уже 24 года на командных чемпионатах мира побеждает лишь только китайская сборная. Этот факт только повышает легендарный статус золотого шведского поколения [3].

Таким образом, исходя из проведенного нами теоретического анализа лучших мужских команд в современном настольном теннисе (исходя из завоеванных титулов и наград) можно расположить команды следующим образом:

- 5 место сборная Франции 1990 годов;
- 4 место сборная Южной Кореи середины 2000-х;
- 3 место сборная Китая 2010-ых;
- 2 место сборная Китая середины 2000-х;
- 1 место сборная Швеции 1990-2000 гг.

#### Список литературы:

1. Бабушкин, Г.Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности: - Омск: СибГАФК, 2001. - 110 с.
2. Корнеева, Т.В. Комплектование и особенности подготовки спортивных пар в теннисе: Автореф. канд. дис. М., 1985. - 24 с.
3. Травина, А.П. Особенности комплектования спортивных команд с различной формой организации совместной деятельности // Тез. докл. 10-й Всесоюзной науч.-практ. конф. психологов спорта. М., 1988, с. 54-55.
4. Фатхутдинова А.А. Оценивание регулятивных универсальных учебных действий у юных баскетболистов / В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: в 3 томах. 2018. С. 629-631.

## ВУЗОВСКОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: СОДЕРЖАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ

**О.А. Голубева**

SPIN-код 8761-3376

**К.С. Тихонова**

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г.И. Носова», г. Магнитогорск, Россия

*Аннотация. В статье рассматривается вопрос о необходимости олимпийского образования студенческой молодежи. Авторами обобщен опыт применения форм, средств и методов реализации олимпийского образования в рамках образовательной программы подготовки бакалавров 44.03.01 Педагогическое образование (профиль — физическая культура). Выявлена эффективность проводимых мероприятий по результатам социологического опроса обучающихся факультета физической культуры и спортивного мастерства.*

*Ключевые слова: олимпийское образование, ценности олимпизма, олимпийское движение, образовательная программа.*

В современном обществе ценности олимпийского движения значительно отличаются от ранее сформулированных и обоснованных Пьером де Кубертенем, который в основе олимпизма заложил идеал личности, проявляющийся в полноценно развитых физических, психических и духовно нравственных качествах. Сегодня наблюдается коммерциализация и профессионализация олимпийского спорта, что существенно изменило значимость участия в Олимпийских играх и переориентировало спортсменов на успех, победу, славу, экономическое благополучие и т. п. [4]

По мнению большинства ученых, занимающихся вопросами олимпийского движения, приобщение подрастающего поколения к истинным ценностям олимпизма возможно в рамках олимпийского образования, реализующегося через информационно-просветительскую, образовательную деятельность, направленную на повышение уровня олимпийской образованности. Одной из задач проводимой работы должно быть сохранение культуры, национальных достижений в области физической культуры и спорта, передача знаний и опыта [1].

Подготовка специалистов физкультурно-спортивной сферы должна в обязательном порядке включать основные аспекты олимпийского образования, поскольку от современных педагогов физической культуры и тренеров по избранному виду спорта требуется не только высокий профессионализм, компетентность в своей профессии, но и разносторонность, и эрудия, и широкий спектр навыков воспитания, в том числе в духе олимпизма, национальной гордости за олимпийских призеров и чемпионов [1].

Актуальность и необходимость реализации олимпийского образования, определения действенных методик, форм позволили нам сформулировать цель исследования, в основе которой заложена разработка комплекса мероприятий,

реализация которых способствует освоению ценностей олимпизма, формированию системы знаний в этой области у бакалавров физкультурного профиля.

Анализ программы подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю «физическая культура» показал, что у обучающихся первичное знакомство с ценностями олимпизма, его традициями и особенностями зарождения осуществляется в рамках дисциплины «История физической культуры и спорта» на первом курсе. Дальнейшее изучение личностей и их олимпийских рекордов, в том числе страны и региона, продолжается на протяжении всего периода обучения при освоении профильных дисциплин, таких как «Теория и методика легкой атлетики», «Теория и методика плавания», «Теория и методика спортивных игр», «Теория и методика лыжного спорта», «Теория и методика гимнастики» и т. п., в рамках которых предусмотрены отдельные темы для изучения опыта и достижений в конкретном виде спорта. Дальнейшее закрепление изученного осуществляется в процессе учебной-ознакомительной практики, целью которой является посещение спортивных, физкультурно-оздоровительных учреждений города. В этот момент обучающимся предоставляется уникальная возможность увидеть награды, узнать о ведущих спортсменах города, познакомиться с особенностями развития олимпийских видов спорта в Магнитогорске, Челябинской области. Особое место в графике экскурсий отведено Музеем спорта, в котором отдельные композиции посвящены Олимпийским играм и их участникам [2]. Полученные знания являются фундаментальной основой для участия в дискуссиях, конференциях. Так, в рамках дисциплины «Социология физической культуры и спорта» на втором курсе обучения запланирован семинар «Современные проблемы олимпийского движения», для которого каждому обучающемуся необходимо подготовить эссе по одному из рассматриваемых вопросов. Как одно из практических занятий предусмотрен диспут с обсуждением роли средств массовой информации в олимпийском образовании.

Так же для обучающихся факультета физической культуры и спортивного мастерства ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова» с целью популяризации ценностей олимпизма и привлечение внимания общественности к проблемам олимпийского движения последние 4 года традиционно проводится в середине первого семестра «Олимпийская неделя», открытие которой ознаменовано интеллектуальной игрой-викториной «Конкурс знатоков олимпизма». Участниками являются в обязательном порядке первокурсники, остальные студенты по желанию. Для этого формируются команды в составе 5 человек от каждой студенческой группы, которым предварительно обозначается спектр вопросов и тем для подготовки.

Начинается мероприятие с разминки, предполагающей интерпретацию терминов олимпийской тематики. Каждой команде за 1 минуту предлагается раскрыть несколько понятий. Чем больше правильных ответов получено, тем большее количество баллов заработает каждая команда.

После предусмотрен конкурс капитанов – составление изображения из 30

пазлов. Это может быть эмблема или талисман Олимпийских игр современности. Победителем является тот, кто за более короткий промежуток времени соберет правильно картинку и охарактеризует ее.

На следующем этапе «Конкурса» участникам предлагается видеозадание, состоящее из нескольких изображений, относящихся к одному событию, кроме одного. Команды имеют возможность совещаться и ответить досрочно. Оценивается правильность и полнота ответа – связанный рассказ о том, что изображено с обоснованием лишнего фрагмента. Дополнительный балл предусмотрен за минимальное время обсуждения.

Согласно положению на этапе «ты мне – я тебе» запланировано домашнее задание, включающее подготовку 5-6 вопросов по олимпийской тематике, которые задают поочередно команды друг другу по круговой системе. Победитель определяется по максимально набранному количеству баллов за правильные ответы.

Все этапы конкурса оценивает жюри, фиксируя полученные баллы, время, где это предусмотрено заданием. Членами жюри являются преподаватели кафедры спортивного совершенствования. Победителем становится команда, набравшая максимальное количество баллов.

Также в рамках «Олимпийской недели» предусмотрен круглый стол с чемпионами, призерами и участниками Олимпийских игр. Это мероприятие могут посетить не только обучающиеся и преподаватели факультета ФКиСМ, а также все желающие, прошедшую регистрацию. Формат встречи позволяет задать вопрос спикерам, подискутировать на актуальные темы, в завершении проводится автограф-сессия с «легендами спорта». Мероприятие до и после обязательно освещается на информационных площадках вуза: размещаются афиши и пост-релизы на официальном сайте, в группах мессенджеров и социальных сетях.

Помимо вышеперечисленного программой «Олимпийской недели» запланирован просмотр в актовом зале вуза документального фильма спортивной тематики, на который приглашается не только узкоспециализированная аудитория, но и все желающие. После фильма возможна дискуссия.

Завершается «Олимпийская неделя» «Веселыми Олимпийскими играми», участниками которых являются студенты и преподаватели факультета. Желающие из других институтов по предварительной заявке могут также выставить свою команду. Открывается мероприятие «конкурсом искусств», включающим показательные выступления, подготовленные студентами, воспитанниками спортивных школ города, а также есть возможность посоревноваться в чтении стихов, исполнении песен о физической культуре и спорте. Команды состязаются в шуточных эстафетах: дартс, легкая атлетика (бег с барьерами), метание диска (тарелки), «баскетконф», бадминтон и др.

Подведение итогов проводимых мероприятий в рамках «Олимпийской недели» включает не только награждение победителей, но и проведение социологического опроса с целью выявления мнения о формате такой работы, сбора предложений для внесения возможных дополнений, изменений в



программу. Анализ полученных данных показал, что проводимая работа интересна и познавательна не только для обучающихся, преподавателей факультета, но и вызывает интерес у представителей других структурных подразделений вуза. Так, встречу с олимпийскими чемпионами посетили около 30 человек от каждого института. По мнению респондентов особое впечатление оставил документальный фильм «Солдаты спорта». Для приобщения обучающихся других направлений подготовки нефизкультурного профиля к участию в «Конкурсе знатоков олимпизма» запланирована отдельная тема по олимпийскому движению в рамках лекционного курса дисциплины «Физическая культура и спорт».

Таким образом, реализуемые средства и формы работы в рамках профильных дисциплин в комплексе с активными методами обучения и мероприятиями, проводимыми во внеучебное время, обеспечивают эффективность подготовки специалистов сферы физической культуры и спорта, способствуя усвоению системы знаний, приобщению студенческой молодежи к ценностям олимпизма, к изучению современных проблем олимпийского движения.

#### Список литературы:

1. Андрущишин И. Ф., Бахтиярова С. Ж. Олимпийское образование в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта // Теория и методика физической культуры. 2019. № 3(57). С. 11-15.

2. Голубева О. А., Захарова Е. С., Алонцев В. В. Музей спорта в социокультурном пространстве г. Магнитогорска // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. 2022. Т. 13, № 2. С. 74-77.

3. Григорьев О. А., Стеблецов Е. А. Олимпийское образование будущих бакалавров физической культуры // Олимпизм: истоки, традиции и современность: Сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, 23 ноября 2017 года. Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2017. С. 30-31.

4. Столяров В. И. Проблема реализации ценностей олимпизма и пути ее решения // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. 2018. № 1(26). С. 70-83.

## ИСТОРИЯ И ЗНАЧЕНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

М.Л. Дмитренко

А.А Степаненко

А.А. Шепель

SPIN-код: 5028-8810

ФГКВБОУ ВО «Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков имени Героя Советского Союза А.К.Серова», г. Краснодар, Россия

*Аннотация.* В современном мире в рамках олимпийского образования, важное место выделяется педагогической деятельности, цель которой является приобщение детей и молодежи к гуманистическим идеалам и ценностям олимпизма, задачи, формы и методы олимпийского образования. Развитие олимпийского движения, имеет историческое значение, которое положило начало олимпийскому образованию.

*Ключевые слова:* олимпийское движение, олимпийское образование, гуманизм, ценность, молодежь.

В современных условиях нашей страны учитывая разрушения прежних устоявшихся идеологических стереотипов необходимо привлечение детей, молодежи к олимпийскому образованию, которое направлено на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, формирование основ олимпийской культуры, так как большая часть молодежи безразлична к духовным ценностям, чрезмерна прагматична.

Заглянем в историю зарождения Олимпийского образования, которое началось еще в царской России. Идея возродить античные Олимпийские игры возникла в России еще в XVII веке, великим русским ученым Михаилом Васильевичем Ломоносовым, он обратился к императрице Екатерине II с предложением, но ответа так и не получил.

В 1892 году в Париже Российский генерал Алексей Дмитриевич Бутовский знакомится, с одним из ярких спортивных деятелей и энтузиастов- французом бароном Пьером де Кубертенем. Французский барон встречает у русского генерала поддержку своей идеи возрождения античных Олимпийских игр. Российский генерал А.Д. Бутовский курировал проекты, связанные с образованием и физическим воспитанием в отечественных учебных заведениях. После встречи с Пьером де Кубертенем, Бутовский начинает продвигать в обществе олимпийское движение, идею «олимпизма», выпускает брошюры, читает лекции, издает книги, статьи, методички (более 70 работ). В 1894 году Пьер де Кубертен приглашает А.Д. Бутовского на Международный атлетический конгресс в Париже, где озвучивается первый состав Международного Олимпийского комитета, А. Д. Бутовский в этом списке четвертый. В апреле 1896 года в столице Греции были проведены Первые Международные олимпийские Игры, за открытием которых наблюдал поданный Российской империи генерал Алексей Дмитриевич Бутовский. Огромную роль продвижения «олимпизма» в обществе продолжил Срезневский Вячеслав Измайлович,

Российский и советский ученый и спортивный деятель, первый руководитель российского олимпийского комитета созданного в 1911 году.

В первые годы Советской власти возникает новый тип физической культуры, которая имеет военную составляющую (курсы Всевобуча), идейность направлена на создание «нового человека» - строителя нового социалистического общества. Олимпийские игры считались в СССР того периода «классово чуждым явлением» для советской физической культуры. В качестве альтернативы в стране проводились региональные Красные олимпиады: Сибирская, Приуральская, Поволжская, Кавказская, Среднеазиатская, Алтайская. В 1928 году в Москве состоялась Первая Всесоюзная Спартакиада, в Отечественной прессе писалось о ней, как о «демонстрации мировой рабочей спортивной солидарности против буржуазной Олимпиады в Амстердаме». Только в 1950 году СССР получила приглашение от МОК на участие в XV летних Олимпийских играх и уже 23 апреля 1951 года в СССР был создан Национальный Олимпийский Комитет, председателем назначили Константина Александровича Андрианова.

19 июля 1952 года советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх в Хельсинки. Олимпийское образование в советские годы имела огромное значение, как на мировой политической арене, так и внутри страны. Большое внимание уделялось в проведении Малых Олимпийских Игр в школах, профессиональных учебных заведениях, в вузах. Пропаганда Олимпийского образования несет миротворческую деятельность. «О спорт, ты-мир!» - эта знаменитая фраза Пьера де Кубертена, актуальна и в наше время.

Система Олимпийского образования начала формироваться в 80-90 годы прошлого столетия, в нее были включены школьники и студенты, в дошкольных учреждениях положило развитие в преддверии Олимпийских и Паралимпийских игр в России, в 2014 году. Олимпийское образование включает в себя три составляющие системы такие как знания и представления об олимпизме и олимпийских играх; система мотивов, потребностей, установок на духовно-нравственные ценности олимпизма: система умений, навыков и привычки действовать согласно гуманистическим принципам олимпизма [1,6].

В условиях современного мира стала проявляться дегуманизация спорта, идеалы основателя олимпийского образования Пьера де Кубертена, а также его единомышленников о благородстве спорта, честной борьбе и бескорыстности, являясь оплотом мира, созидателем, а не разрушителем ценностей олимпизма. С каждым годом современный спорт приобретает коммерческую значимость, проявляя себя как крупный бизнес [4].

Кроме этого, среди детей и молодежи должна вестись информационная работа, которая занимает первостепенное место в этой деятельности. Необходимо создать реальные стимулы, направляющие участников олимпийского движения на всесторонне-гармоничное развитие личности, на принципы «честной борьбы», являющиеся важными ценностями олимпизма, ориентироваться на них в своем поведении, в дальнейшем направлять все свои усилия, что б воплотить их в жизнь.

В системе олимпийского образования должны решаться взаимосвязанные задачи, которые предполагают формирование и развитие у детей и молодежи интерес к спорту, необходимость у детей и молодежи активно заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, быть гармонично и всесторонне развитым, умения использовать спорт и сочетать с другими средствами для формирования физической культуры, совершенствования физических, духовных, интеллектуальных, нравственных, эстетических способностей, а не ставить целью для того, чтобы продемонстрировать свое превосходство над другими, заработать деньги, приобрести славу и т.д.

Одной из важных задач должна стоять гуманистически ориентированная система чувств и переживаний, чувства личной ответственности за реализацию в спорте и посредством спорта гуманистических ценностей, прививать честность и справедливость в состязательной борьбе, проявлять мужество, упорство и волю в спорте, в спортивных соревнованиях за исключением в нем антигуманных проявлений, за успешное развитие олимпийского движения, за эстетическое чувства красоты спорта, чувства негодования, связанного с любыми нарушениями нравственности, умений и навыков общения с другими спортсменами, тренерами, судьями, журналистами, зрителями, правильного отношения к природе во время занятий спортом, которое соответствует требованиям высокой экологической культуры и т.д.

Проанализировав работы, посвященные данной проблеме, практической работы по олимпийскому образованию детей и молодежи можно увидеть, что многие задачи упускаются из виду. Решение этих задач — одно из наиболее слабых звеньев педагогической работы с подрастающим поколением, проводимой в настоящее время в рамках олимпийского движения.

Для создания системы олимпийского образования необходимо включать в эту работу не только специалистов физической культуры и спорта, но и учителей и преподавателей других учебных дисциплин. Известные спортсмены, участники олимпийских игр, писатели, художники, олимпийцы, деятели науки и культуры, художники, писатели, артисты, работники СМИ, так же играют важную роль в приобщении детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма. Кроме задач и целей олимпийского образования детей и молодежи применяются разнообразные формы и методы работы [2,5].

Во время учебного процесса в школах, вузах и других учебных заведениях преподаватели, учителя больше внимание уделяют на необходимость информационной, разъяснительной работы непосредственно на уроках физкультуры в школах, занятиях по физическому воспитанию в вузах и т.д. Все чаще организуются и проводятся в школах, учебных заведениях занятия, специально организуемые для этих целей - «олимпийские уроки», «олимпийские классные часы» и т.д. Подготовлены различные методические материалы, включая кино-и видеофильмы, для проведения работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма. В совокупности с другими предметами такими как история, обществознание, уроки труда, изобразительного искусства, (гуманитарными) эффективность работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма будет наиболее продуктивной. Так

же разъяснения и пропаганды идей олимпизма должно использоваться не только в учебное, но и внеучебное время. Проведение «недели Олимпиады», по олимпийским видам спорта, изготовление олимпийской символики, проведение конкурсов рисунков, проведение КВНов. В школах и учебных заведениях создавать «Олимпийский клуб», с выбором президента из числа учеников занимающихся спортом, проведение «Олимпиад по физической культуре и спорту» включая не только практическую часть, но и теоретические тесты, вопросы, оформление стендов, проведение лекций, семинаров, в младших классах проведение викторин по олимпийской тематике, обсуждение интересных книг или фильмов, посвященных спорту, Олимпийским играм, проводить встречи с известными спортсменами, участниками олимпийских игр и тренерами сборных команд и др [3].

В совокупности с этими мероприятиями организация и проведение соревновательной деятельности будет иметь большой успех в пропаганде идей олимпизма среди детей и молодежи.

Проведение этих мероприятий внутри школ, учебных заведений не должны оставаться только внутренне, необходимо выводить лучших спортсменов на районный, городской, областной и краевой уровень. Выявления лучших участников, победителей в олимпийском движении. Во время проведения соревнований применяется олимпийская атрибутика: подъем олимпийского флага, олимпийская клятва, церемония зажжения олимпийского огня и др.

Организация и проведение таких соревнований приобрели международный характер. В 1968 году проводятся Международные спортивные игры школьников, в 1991г. – Европейские олимпийские юношеские дни, в 1998 г. в Москве прошли Всемирные юношеские игры.

Хочется отметить, что общепринятая форма организации олимпийских соревнований, основанная на жестком соперничестве участников, всемерном поощрении небольшой группы победителей имеет свои «минусы». Так как у многих спортсменов появляется желание победить любой ценой за счет здоровья, нарушения нравственных принципов, завоевать награды, получить материальные блага, приобрести славу и т.д. В связи с этим использование общепринятой формы организации спортивных соревнований возникает существенная трудность, привлечение детей и молодежи к духовно-нравственным и эстетическим ценностям олимпизма. В этом случае это не содействие, а препятствие к достижению поставленной цели.

Отмеченные выше негативные особенности общепринятой формы приводит к тому, что многие специалисты и ученые ищут новые формы организации и проведения соревнований среди детей и молодежи, которые в большей степени будут соответствовать целям и задачам олимпийского образования, ориентируя участников на духовно-нравственные и эстетические ценности.

На основе данного исследования можно сказать, что задача педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит в формировании и развитии олимпийской культуры человека.

#### Список литературы:

1. Паршиков, А.Т. Золотые страницы истории физической культуры: Рекомендации к проведению урока олимпийских знаний [Текст] / А. Т. Паршиков, Ю. П. Пузырь // Рекомендации к проведению урока олимпийских знаний. М., 2011.- 415 с.
2. Атанасов Ж. Олимпийское движение и воспитание нравственно-эстетического отношения к спорту //Проблемы олимпийского движения: Сб. /Под ред. А. Солакова). - БОК, София-Пресс, 1977, с. 125-138.
3. Барина И.В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи: Автореф. канд. дис. М., 1994.
4. Гутин А.Т. Идеалы и ценности олимпизма в воспитании юных спортсменов: Канд. дис. М., 1984.
5. Дьюри Ж. Олимпийское движение и воспитание // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе»: Сб. научн. матер. М., 1974, с. 122-130.
6. Твой олимпийский учебник. Реком. Министерством образования РФ в качестве учебн. пос. дл учреждений образования России. [Текст] - М.: Сов. спорт, ФиС, 2010. - 257 с.

## ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МАССОВЫХ СПОРТИВНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ И ПРАЗДНИКАХ

**Е.А. Еремина**

SPIN-код: 3727-3232

**В. А. Титов**

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

*Аннотация:* В статье рассматривается применение цифровых технологий в массовых спортивно-художественных представлениях и праздниках, принципы работы; значение использования цифровых технологий.

*Ключевые слова:* цифровые технологии, программное обеспечение, сценическое оборудование, эффекты.

Цифровые технологии в XXI веке занимают важную, неотъемлемую часть нашей жизни. Применение им можно найти в любой области: медицина, транспорт, быт, обучение и так далее. Цифровые технологии - это способ хранения, обработки и передачи данных [1]. Они пришли на смену аналоговым технологиям, которые работали хуже и медленнее.

Массовое спортивно-художественное представление – это комплекс разнообразных спортивных, культурных, художественно-тематических мероприятий, рассредоточенных на обширной территории. В данном мероприятии активно участвуют большое количество людей. Зрелище в данном случае является основной составной спортивного праздника.

Спортивное представление относительно новая форма зрелищного искусства, оно все чаще используется режиссерами театрализованных представлений и праздников. Это объясняется возросшим интересом зрителей к мероприятиям, основанным на синтезе спорта и искусства. А.В. Лукьянов и Н.Ю. Мазов отмечают, что «так как для многих людей спорт не является смыслом жизни и целью достичь огромных высот, то приукрасить жизнь народа помогает именно зрелищность спортивных соревнований» [4].

Основная часть художественно-спортивного представления – это зрелище, оно уникально, так как имеет огромный диапазон, оно объединяет такие формы как: церемонии, обряды, ритуалы, спортивные действия (соревнования, игры), праздники, цирк, кинематограф, эстрада, театрализованные представления и сам театр. Эти формы зрелища получили название «синтетические», благодаря тому, что они сочетают компоненты абсолютно всех видов искусств. Реальность и массовость являются двумя наиболее ключевыми показателями зрелища.

Одна из популярнейших ниш, где используются цифровые технологии стали развлечения. Самой масштабной является именно спорт. Если раньше все спортивные мероприятия проходили без цифровых технологий, то сегодня провести масштабное представление без них крайне тяжело. Их используют для

зрелищности праздника, возможности показа мероприятия наибольшему количеству людей, а также для обеспечения безопасности зрителей. Таким образом, можно выделить 5 основных областей, где применяются цифровые технологии в спортивных мероприятиях: свет, звук, связь, трансляция, мультимедия.

Сегодня, ни одно мероприятие не проходит без грамотно составленной световой партитуры. Особенно это важно в спортивных мероприятиях, так как некоторые из них проходят вечером или в закрытых помещениях, например, в ледовом дворце. Речь об открытии или закрытии олимпийских игр, спартакиад, матчей, чемпионатов и так далее. Световое оборудование используют не только на сцене, но и в зрительном зале. Например, специальные светящиеся браслеты которые выдают зрителям. При большом количестве людей это создает очень красивую картину.



Рисунок 1 – Использование световых спецэффектов на стадионе, ([https://avatars.mds.yandex.net/i?id=075f8c946069f2da3a910d4e167b1748\\_1-2479991-images-thumbs&ref=rim&n=13&w=1200&h=675](https://avatars.mds.yandex.net/i?id=075f8c946069f2da3a910d4e167b1748_1-2479991-images-thumbs&ref=rim&n=13&w=1200&h=675))

Важную роль так же играют спецэффекты, такие как дым, огонь и пиротехника. Их используют для создания определенного настроения на сцене, например, загадочности, эпичности и так далее.

Для обеспечения работы светового оборудования используется протокол передачи данных DMX-512 для связи прожекторов с пультом управления. При использовании аналоговых технологий каждый прибор необходимо подключать отдельным кабелем что создает массу неудобств и невозможность подключить большое количество оборудования, а при цифровых технологиях достаточно соединить проводом все прожектора по цепочке [2]. Принцип работы очень прост – у каждого прибора есть определенное количество каналов, отвечающих за какое-то действие. Обычный прожектор имеет 4 канала, где 1 канал отвечает за яркость, 2 канал включает красный свет, 3 канал включает зеленый свет, а 4 канал включает синий цвет. Эта система называется RGB (аббревиатура от английских слов Red, Green, Blue). Если светооператору



необходимо включить, например, желтый свет, он активирует 1, 2 и 3 канал. Красный и зеленый свет смешиваются, образуя желтый.

Для управления светом используют не только пульт, но и специальные программы. Самыми популярными являются GrandMa, SunLite Suite, Q Light Controller+ и так далее [3]. Благодаря цифровым технологиям стало возможно создавать невероятные композиции из света и дарить зрителям потрясающие эмоции.

Не менее значимой деталью является звуковое сопровождение. Без звука не будет слышно ни ведущих, ни артистов, ни музыкантов. Благодаря цифровым технологиям, сегодня любое спортивное мероприятие будет слышно каждому зрителю. Специально построенные стадионы и комплексы оборудованы так, чтобы акустически не было глухих зон. Любая площадка, где проходит концерт содержит определенный ряд звуковой аппаратуры каждая, из которой настраивается индивидуально. Именно цифровая система позволяет регулировать тонкие настройки для улучшения слышимости. Преимущество цифрового звука в отличие от аналогового заключается в удобстве эксплуатации, очистки звука от шума и помех, а так же широкими возможностями для трансляции [4].

Для более точной передачи звука, например, с музыкальных инструментов создается ряд специального аудиооборудования. В их число входят стационарные колонки, саббуферы, мониторы, специальные наушники для исполнителей. Передача звукового сигнала происходит по кабелям XLR в аудиомикшер, в котором звукорежиссер не только меняет громкость, но и высоту, диапазон частот, сводит источники в одно целое, а так же добавляет эффекты.

Безопасность на массовых мероприятиях – важнейший фактор, необходимый для сохранения порядка. Для того чтобы контролировать огромное количество людей, нужно не только много охранников, но и средства связи и видеонаблюдения. В этом отлично помогают рации и камеры. Благодаря им, любое правонарушение может быть моментально пресечено. Для дополнительной защиты зрителей над каждой площадкой, где проводится массовое мероприятие устанавливаются «глушилки». Благодаря им любой факт несанкционированного прилета беспилотного аппарата исключается. На сегодняшний день практически любой желающий посетить массовое мероприятие незаметно для себя проходит множество проверок служб безопасности. Благодаря биометрии определяется личность человека, его поведение в социальных сетях, место работы и многое другое. Без цифровых технологий сохранение правопорядка было бы намного труднее.

Благодаря видеотрансляции появилась возможность показать мероприятие всем людям у кого есть интернет или телевизор, а не только зрителям находящимся на площадке. На сегодняшний день ни одно крупное спортивное мероприятие не обходится без прямого эфира. Для организации одной трансляции задействуется огромное количество техники. Для выездных мероприятий используют так называемые ПТС (аббревиатура от Передвижная Телевизионная Станция).



Рисунок 2 – Передвижная телевизионная станция

([https://yandex.ru/images/search?img\\_url=https%3A%2F%2Fic.pics.livejournal.com%2Ftvsamara%2F66136168%2F66218%2F66218\\_original.jpg&lr=35&pos=0&rpt=simage&source=serp&text=передвижная%20телевизионная%20станция%20вгтрк](https://yandex.ru/images/search?img_url=https%3A%2F%2Fic.pics.livejournal.com%2Ftvsamara%2F66136168%2F66218%2F66218_original.jpg&lr=35&pos=0&rpt=simage&source=serp&text=передвижная%20телевизионная%20станция%20вгтрк))

Это фургон в котором находится целая команда, организующая бесперебойную работу трансляции. Как правило в эфире задействуется 15-20 камер. С каждым годом технологии съемки становятся все сложнее. Помимо стационарных камер активно используют операторские краны, «живые» камеры на стабилизаторах с возможностью перемещения по сцене, FPV и обычные дроны, автономные камеры на рельсах и даже экшн-камеры закрепленные на артистах. Все это нужно, чтобы показать зрителям мероприятие со всех возможных ракурсов и максимально погрузить в атмосферу праздника.

Каждый видеооператор обязательно снабжается связью. Все камеры непрерывно отображаются на нескольких мониторах у режиссера. Он, в свою очередь, выбирает какую камеру включить в нужный момент, а также крупность кадра, операторский прием и видеоэффекты. Помимо этого в команде присутствуют комментаторы, звукорежиссеры, специалисты по графике, редакторы и так далее. Российские телевизионщики используют отечественное программное обеспечение для работы.

Цифровые технологии так же используют для работы мультимедийной системы. Это работа экранов, баннеров, элементов сцены и проекций. Размещение экранов на площадке решает огромную часть проблем. Они просты в установке и эксплуатации, способны быстро менять настроение на сцене и являются, в какой-то степени, заменой части декораций и фонов. Экраны используют для вывода крупного изображения ключевых моментов на сцене, чтобы все зрители даже с самых последних рядов смогли разглядеть происходящее. Графику для экранов создает VJ и VFX специалист в таких программах как After Effects, Cinema 4d, Resolume Arena и так далее. Для трансляции видеоматериала на экраны используют такие программы как vMix, OBS, Qlab и так далее.

Таким образом, можно сказать, что без цифровых технологий спортивные мероприятия и художественно-спортивные представления были бы менее интересными, безопасными и популярными [5]. У нас не было бы возможности пересматривать значимые моменты, наслаждаться красотой церемоний открытия или закрытия, чувствовать себя в безопасности на трибунах и так далее. Цифровые технологии одно из величайших изобретений на службе у спортивных режиссеров.

#### Список литературы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]/СПС «Консультант Плюс», URL:<http://www.consultant.ru> (дата обращения: 10.09.2024).
2. Еремина Е.А. Олимпийский торжественный церемониал – опыт, проблемы, перспективы / Е.А. Еремина, И.В. Макрушина, В.А. Ильичева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. – 2019. – № 1. – С. 225-228.
3. Кучеренко, И.М., Международный опыт и инновационные решения в процессе организации Олимпийских Игр / И.М.Кучеренко, Е.А.Еремина, А.А.Юрченко // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы Международной научно-практической конференции. Краснодар. – 2021. – с. 345-347.
4. Лукьянов А.В., Мазов Н.Ю. Спорт как социально-ценностная система [Электронный ресурс]/ URL: [https://www.socionauki.ru/journal/files/fio/2008\\_2/sport.pdf](https://www.socionauki.ru/journal/files/fio/2008_2/sport.pdf) (дата обращения 10.09.24)
5. Тонковидова, А.В. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности/ А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Л.Г. Битарова// Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. №2. – С. 61-66.

## ПОЛИТИЧЕСКИЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ КАК ТРИГГЕРЫ КРИЗИСА СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ И ПРИНЦИПОВ ОЛИМПИЗМА

**И.А. Ефременкова**

SPIN-код: 4545-5690

**К.Н. Ефременков**

SPIN-код: 4545-5690

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

*Аннотация. В ходе исследования была предпринята попытка проследить этимологию и динамику политических и экономических трансформаций, приведших к современному состоянию олимпийского движения. Целью исследования является оценка глубины кризиса олимпийского движения современности на теоретическом, историческом, социологическом и методологическом уровне. Задачами исследования стали выявление этимологии кризиса олимпийских ценностей; определение феномена олимпийских игр и дуализм МОК и Олимпийского движения; обоснование того, что политические и экономические факторы являются главными триггерами кризиса современного Олимпийского и спортивного движения в мире.*

*Ключевые слова: олимпийское движение, кризис, олимпийские ценности, триггер кризиса олимпийского движения и принципов олимпизма.*

В итоговом заявлении саммита G20, который проходил на Бали 15 октября 2022 года глава Международного олимпийского комитета (МОК) Томас Бах выступил против политизации спорта и призвал внести пункт о «спортивной нейтральности». Он констатировал, что «Если спорт станет еще одним инструментом для достижения политических целей, он развалится. Международный спорт должен основываться исключительно на спортивных правилах. Если когда-нибудь политизация спорта станет нормой, он не сможет быть такой единой силой. Мы не должны принимать участия в этом, мы должны соблюдать правила, особенно по отношению к странам, находящимся в состоянии конфронтации или войны».

За время своего существования олимпийское движение, Олимпийские игры кардинально претерпели трансформацию: существенно расширилась программа Игр, увеличилось количество стран участников, модернизировалась социальная инфраструктура в области спорта и др. [2]. Изначально заложенная Кубертенем концепция углубления и расширения взаимодействия между государствами и олимпийским движением, привела к тому, что государства и Национальные олимпийские комитеты стали ориентироваться на достижение высоких показателей в области олимпийского спорта и, как следствие, запустился механизм (триггер) политического и экономического противостояния государств за повышение своего имиджа на мировой спортивной и олимпийской арене.

Основы столь глубокого политического и экономического интереса к олимпийскому движению среди государств лежат отнюдь не в плоскости гуманизма и кубертеновских ценностей, а в «стремлении доказать

спортивное превосходство нации и тотальная конкуренция государств на мировой арене» [1].

Современный олимпизм не является средством для построения более счастливой, мирной жизни, а становится механизмом достижения собственных экономических и политических целей. Данный подход ставит дилемму о необходимости соблюдения ценностей Олимпизма странами-участницами олимпийского движения, с одной стороны, и продвижением своей экономической и политической доктрины в конъюнктурных целях, с другой.

Политический кризис олимпизма обозначился еще на заре олимпийского движения и достиг своего апогея на современном этапе с точки зрения циничного отношения к олимпийским идеалам и ценностям, представляющим сейчас своего рода декларацию, которой никто не следует в своей практической деятельности.

Деструктивные функции спорта, оказавшиеся на сегодня довлеющими над гуманистическими, с точки зрения Столярова В.И., заложены в самой природе этимологии спорта как соревновательной, а по сути, конфликтной деятельности человека, включающей в себя соперничество, агрессивность, национализм вплоть до проявлений шовинизма [4].

Таблица 1 – Кризис олимпийских ценностей

Общечеловеческие (гуманистические) и государственные ценности	Олимпийские ценности по хартии
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Общечеловеческие (гуманистические) ценности: жизнь, здоровье, истина, справедливость, совершенствование, честность и т.д.</li> <li>– Государственные ценности: суверенитет (а значит безопасность страны), экономика, медицинское обслуживание граждан, бытовые условия, духовная культура общества, образование и воспитание, развитие науки, порядок внутри страны</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «гармоничное воспитание и совершенствование человека»,</li> <li>– «единство физического, интеллектуального и духовного воспитания»</li> <li>– совершенство, дружба, взаимоуважение</li> </ul>

Таким образом, олимпийские ценности не что иное как своего рода трансформация (синонимизация) общегуманистических, социальных, государственных ценностей. Нельзя быть одновременно проводником олимпийских ценностей и, допустим, противником традиционных. Вывод, который напрашивается – олимпийских ценностей не существует, это те же общегуманистические ценности, возникшие задолго до Кубертена и олимпийского движения в целом. Ценности всеобъемлющи и не относятся к конкретному виду деятельности или профессии. Следовательно, кризис ценностей олимпизма лежит не в спортивной плоскости, а в мировом общечеловеческом кризисе ценностей, которые только переносятся на спорт, например, коммерциализация (коммерциализация образования и др. сфер началась задолго до спорта).

Первым, наиболее ярким этапом политизации олимпийского движения, был этап противостояния социалистической и капиталистической систем после второй мировой войны. С точки зрения политического руководства Запада

ценность спорта была очевидна в его способности «оказывать свое воздействие на некоммунистов и нейтральных, а также на сам коммунистический блок» [6].

В преддверии Олимпийских игр 1956 года, американские специалисты по психологической войне беспокоились о непоколебимой реальности советской победы. «Это будет практическим доказательством превосходства коммунистов в терминах, которые каждый может понять» [7]. Таким образом, универсальная природа спорта и его результаты стали основой для понимания ее эффективности как средства пропаганды. Так, исследователь политизации спорта Д. Канин характеризовал этот период как «спорт – одна из излюбленных арен для демонстрации относительной доблести Нового Советского Человека и Всеамериканского мальчика» [3].

Второй этап – с Игр в Пекине-2008 по настоящее время характеризуется не только усугублением политического противостояния, но и необузданной коммерциализацией Олимпийского движения, что приводит к еще большей их дегуманизации. По сути страны, которые экономически не могут провести у себя Игры, автоматически не рассматриваются МОК как организаторы, не могут подготовить с учетом финансовых возможностей команду по всем или большинству видов олимпийской программы, соответствующую современным требованиям и перестают быть конкурентоспособными в неофициальном командном зачете. И как показывает динамика результатов ОИ последних десятилетий, первыми, как правило, стоят экономически развитые страны.

По своей природе Олимпийские игры пробуждают националистические инстинкты (поднятие флага, гимн, неофициальный командный зачет и др.), поощряют групповую идентификацию (болеем за своих, радуемся поражениям соперников и т.д.), а учитывая современные средства связи (телевидение, интернет и др.) Олимпийские игры смотрят по всему миру, что неизбежно делает их инструментом политических отношений государств и дипломатии. В свою очередь внешнеполитическое, военное и другое противостояние государств обостряет и взаимоотношения внутри Олимпийского и спортивного движения. Противоборствующие государства пытаются имеющимися в спорте инструментами вести политико-спортивную борьбу с противниками (бойкоты Игр 1980, 1984 гг., допинговые расследования, коррупционные скандалы и др.) [4].

Таблица 2 – Политические и экономические факторы как триггеры кризиса современного олимпийского и спортивного движения в мире

Сущностные признаки кризиса государственного управления	Сущностные признаки кризиса олимпийского движения
1) разбалансированность системы макроэкономического регулирования; 2) политизация экономических и социальных конфликтов; 3) неспособность госаппарата регулировать политико-экономические процессы традиционными методами; 4) утрата контроля над функционированием жизнеобеспечивающих хозяйственных организаций	1) Несправедливое судейство; 2) предвзятое отношение к некоторым спортсменам и сборным командам; 3) незаконное употребление спортсменами различных препаратов и допинга; 4) финансовые скандалы; 5) политические интриги; 6) нарушения международного права; 7) мускулинизация женского спорта 8) новая формация человека под названием «трансгендер»

Второй парадокс: феномен олимпийского долголетия основан на тех же принципах, что и функционирование государства, а это политика и экономика. Что будет с Олимпийскими Играми, если исключить политическую составляющую (церемониал, флаги, гимны, парады) и проводить их обычные международные соревнования без привлечения средств транснациональных корпораций Программы "Олимпийский партнер" (THE OLYMPIC PARTNERS (TOP) SPONSORS GROUP)?

Третий парадокс: МОК и олимпийское движение по статусу общественная организация, а по сути – государственная форма – конфедерация. Конфедерация – форма государственного устройства, при которой государства, образующие конфедерацию, полностью сохраняют свою независимость, имеют собственные органы государственной власти и управления, создают специальные объединенные органы для координации действий в определенных целях.

Таблица 3 – МОК и Олимпийское движение – общественная независимая организация или конфедерация?

Признаки конфедерации	Признаки МОК и олимпийского движения как конфедерации
1. Основа создания – договор. 2. Отсутствие у надгосударственного образования суверенитета. 3. Объединение усилий происходит не по всем вопросам деятельности государства, а лишь по отдельным сферам. 4. Сохранение у государств-членов конфедерации собственной территории и границ. 5. Постоянно действующие органы конфедерации не обладают властными полномочиями.	1. Основа создания – договор – Олимпийская хартия МОК 2. Органы власти и их выборность (Президент МОК, сессии МОК) 3. Союз суверенных государств, образуемый для достижения спортивных целей 4. Структурированность – МОК, МСФ, НОКи, WADA и т.д.

Вывод. Кризис олимпийского движения лежит в плоскости государственного кризиса, а не в рамках спортивного и олимпийского движения. Политические и экономические кризисы в государствах привели к кризису в МОК и олимпийском движении. В современной России обозначилось два кризиса – первый возврат в олимпийское движение (западники и славянофилы), а второй – в каком статусе?

#### Список литературы:

1. Боголюбова Н.М. Геополитика спорта и основы спортивной дипломатии / Н.М. Боголюбова, Ю.В. Николаева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2022. С. 9.
2. Егоров А.Г., Пегов В.А. Спорт в контексте новаций // Бюллетень науки практики. 2017. №12(25). С. 377-399.
3. Наумов А.О. Спортивная дипломатия как инструмент «мягкой силы» // Мировая политика. 2017. №4. С. 32-43. DOI: 10.25136/2409-8671.2017.4.24852 URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=24852](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=24852) (дата обращения 12.08.2024)

4. Собянин Ф.И., Ирхин В.Н., Никулина Т.В., Пересыпкин А.П. Современный олимпийский спорт: кризис ценностей / Ф.И. Собянин [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2018. №7 - С. 94-95.

5. Столяров В.И., Баринов С.Ю., Орешкин М.М. Современный спорт и олимпийское движение в системе международных отношений // 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Университетская книга. 2012. — С. 53-57

6. Nafziger J., Strenk A. The Political Uses and Abuses of Sport // Connecticut Law Review 10 (1977-78), - p. 259. // URL: <https://heinonline.org/HOL/LandingPage?handle=hein.journals/conlr10&div=21&id=&page=> (дата обращения 19.11.2023)

7. Rider T. The Olympic Games and the Secret Cold War: The U.S. Government and the Propaganda Campaign Against Communist Sport, 1950-1960 // The University of Western Ontario. - 2011. - p. 246.



## СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ РЕСУРСЫ КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКОЙ СФЕРЫ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Е.Л. Заднепровская

SPIN-код: 1855-1991

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

*Аннотация:* в статье проанализированы социокультурные ресурсы Краснодарского края как основа развития туристской сферы. Отмечена резкая дифференциация районов Краснодарского края по уровню интенсивности развития туризма, что, прежде всего связано с невысокой насыщенностью социокультурными объектами. По этой причине необходимо развивать в данных районах (зонах) локальный туризм, не опирающийся на социокультурный потенциал. Зонирование по принципу насыщенности объектами социокультурной важности направлено на сохранение культурных и природных достопримечательностей Краснодарского края.

*Ключевые слова:* социокультурные ресурсы, локальный туризм, туристское зонирование, рекреационная привлекательность, рекреационный сектор.

Социокультурный потенциал Краснодарского края является базой для развития и функционирования социо-ориентированных видов туризма: этнографический, культурно-познавательный, деловой, событийный и др. Социокультурные ресурсы края базируются на культурном наследии (традиции, быт, кухня народностей) и социокультурных процессах (этно-конфессиональных, социально-экономических и т.д.), происходящих в регионе.

Исследованию особенностей развития туристской отрасли Краснодарского края посвящены многочисленные научные труды специалистов и ученых, при этом большая часть трудов связана с анализом проблем рекреационного сектора туризма в регионе. Целью написания данной статьи является обоснование зонирования территории туристского интереса в зависимости от насыщенности районов края социокультурными объектами в целях оптимизации процесса туристского развития зон.

Важную роль в устранении резкой дифференциации районов Краснодарского края по уровню интенсивности развития туризма необходимо отвести актуализация потенциала социокультурных ресурсов региона, обозначив следующие направления [1,2,4]:

– ресурсы историко-культурного туризма. На Кубани находится свыше 8000 объектов историко-культурного значения, из них 200 объектов являются объектами федерального значения. В крае функционирует многопрофильная сеть учреждений культуры (около 5 тыс. учреждений культуры): 5 профессиональных театров, 60 музеев, 6 концертных организаций, 824 библиотеки, 100 киноустановок, более 12 000 клубных организаций и др.;

– ресурсы этнографического туризма. Большое разнообразие этносов, национальностей, проживающих на территории края является важнейшим социокультурным потенциалом для развития этнотуризма (народные традиции,

обряды, фольклор, промыслы). Известной формой популяризации этнических объектов может быть их включение в туристские маршруты. На территории Кубани пока функционирует пять этнокомплексов: выставочный комплекс «Атамань» (г. Темрюк), рыболовная база «Кубанский хутор Джигинка» (г. Ейск), этнический центр «Черкесский аул» (г. Анапа), этно-парк «Иглу Отель» (г. Сочи), этнографический комплекс «Вольница» (г. Сочи);

– ресурсы винного и гастрономического туризма. Данные виды туризма обеспечены разнообразной и современной ресурсной базой на основе винодельческих предприятий, предприятий общественного питания и др. На территории края около 50 виноделен, практикующих разнообразные экскурсии и туры. Отметим, что с 2022 года действует национальный туристский маршрут «Винные дороги Краснодарского края», включающий 20 виноделен края, при этом три винодельни входят в международный рейтинг «Топ-100 красивейших виноделен в мире» («Гай-Кодзор», «Имение «Сикоры», «Долина Лефкадия»);

– ресурсы событийного туризма. На Кубани постоянно проводятся различные культурно-массовые мероприятия, являющиеся потенциалом для развития данного вида туризма: фестивали «Театральная гавань», «Кинотавр», «Библионочь», «Легенды Тамани», «Кубанская музыкальная весна», «Лаваш-фест» и др.

В каждом районе Краснодарского края имеются культурно-исторические объекты, однако, их насыщенность по районам крайне различается (таблица 1) [3, 5].

Таблица 1 – Численность культурно-исторических объектов по значимости и их насыщенность по туристско-рекреационным зонам Краснодарского края

Туристско-рекреационные зоны края (ТРЗ)	Численность памятников федерального значения	Численность памятников регионального значения	Численность памятников местного значения
Кавказско-Черноморская ТРЗ	133	922	1
Северо-Кавказская ТРЗ	24	1293	1
Горно-Кавказская ТРЗ	1	403	–
Азовская ТРЗ	19	19	19

Районы Кубани насыщены всеми видами культурно-исторических объектов, однако их территориальное распределение неравномерно и сконцентрировано в отдельных зонах.

Большая часть Краснодарского края имеет достаточно невысокую культурно-историческую рекреационную привлекательность. Поэтому в регионе сформировались несколько отдельных дестинаций (Анапская, Апшеронская, Геленджикская, Горячключевская, Краснодар, Мостовская, Сочинская), которые принимают основные потоки туристов [2]. Территории, которые не имеют уникальных природно-культурных ресурсов, необходимо

отнести к местам локального туризма, не опирающегося на вышеназванный потенциал.

На наш взгляд, эффективность социокультурного потенциала края необходимо связывать с территориями (зонами), в которых имеется высокая плотность насыщения объектами историко-культурной важности (территории с интересным историческим наследием, национальные, региональные парки), вмещающие и культурные ландшафты, и этническую самобытность жителей. Подобное зонирование по принципу насыщенности объектами социокультурной важности направлено на сохранение культурных и природных достопримечательностей, поддержание традиционного уклада жизни с одновременным участием территории в современных социально-экономических процессах.

#### Список литературы:

1. Закон Краснодарского края № 313-КЗ «О перечне объектов культурного наследия (памятников истории и культуры), расположенных на территории Краснодарского края» от 17.08.2000 г. (в ред. от 25.07.2017 г.) URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_25361](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_25361) (дата обращения: 10.09.2024).

2. Министерство курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края: официальный сайт. URL: <https://kurort.krasnodar.ru/> (дата обращения: 10.09.2024).

3. Минченко В.Г. Анализ программ проектов, входящих в стратегию развития туризма в Российской Федерации / В.Г. Минченко, Е.В. Ползикова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. № 1. - С. 122-124.

4. Основные направления использования и сохранения памятников культурного наследия // Сайт о культуре и искусстве «CultureMass». URL: <http://www.culturemass.ru/lemas-131-1.html> (дата обращения: 10.09.2024).

5. Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации: официальный сайт. URL: <https://opendata.mkrf.ru/opendata> (дата обращения: 15.09.2024).

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВЫХ ХУДОЖЕСТВЕННО-СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ И ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

И.А. Зуева

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

*Аннотация.* Данный материал посвящен анализу перспективных образовательных подходов обучающихся направления режиссура театрализованных представлений и праздников, для повышения интереса населения к многочисленным праздникам спорта. Режиссерам массовых художественно-спортивных праздников требуется дополнительное образование в сфере новейших технологий и возможности применения искусственного интеллекта.

*Ключевые слова:* спортивный и физкультурно-оздоровительный праздник, новые технологии, искусственный интеллект, иерархия творческих и технических работников.

В России, несмотря на санкции, регулярно проводятся международные спортивные соревнования, фестивали, конгрессы. На пленарном заседании посвященном теме: «Успехи развития физической культуры и спорта» вице-премьер России Д. Чернышенко отметил, что в 2023 году в России были проведены 362 международных турнира. В 2024 году в нашей стране будут проведены Игры БРИКС, Всемирные игры дружбы, ралли «Шелковый путь». Российско-китайские молодежные игры и др. А всего планируется проведение 2000 спортивных и физкультурных праздников [6]. Многие из них уже прошли. Каждое мероприятие начинается с грандиозной церемонии открытия, которые с интересом смотрят не только жители России, но и жители других стран.. Сообщается, что в первой половине сезона 2023/2024 продажи на матчи главной лиги в России (КХЛ, РПЛ и Единой Лиги ВТБ) выросли на 175 % по сравнению с тем же периодом проведения сезона [1]. И каждое из мероприятий имеет торжественное открытие. Если говорить о крупных мероприятиях, то мы видим на открытии спортивное шоу с применением всех новейших технологий. Церемонии открытия и закрытия запоминаются зрителям больше, чем само соревнование. По подсчетам специалистов стоимость церемонии открытия крупного соревнования составляет более 100 миллионов рублей [7]. Поэтому местные, региональные спортивные организации, не имеющие таких сумм, проводят церемонию открытия соревнований, физкультурно-оздоровительных праздников формально, что не вызывает интереса у зрителей. Да и зрители по данным ВЦИОМ посещают, в основном, соревнования по футболу, хоккею [3]. На остальных спортивных мероприятиях присутствуют тренеры, участники и их родители. Надо стремиться к тому, чтобы спортивные и физкультурные праздники стали интересными. Для этого надо уйти от традиционной церемонии открытия соревнований: марш-парад участников, выступления администрации, выступления спортсменов. Все это технологии 30–50-х годов прошлого века. Любой праздник в наше время надо делать с использованием новых технических средств, новых форм, образов, креативных идей. Люди

привыкли к ярким, зрелищным шоу, которые смотрят по телевидению и ждут этого от спортивных праздников [5]. Возможности для современного режиссера массового спортивного праздника просто фантастические. Использование светодиодных и проекционных экранов позволяют создать невероятные декорации, перенести зрителей в исторические моменты истории, сделать их соучастниками каких-то событий, формируют сильнейшие положительные эмоции. Ведь с помощью проекционного оборудования можно воспроизводить любые звуки и создавать визуальные эффекты: льющаяся вода, океан, космос. Купить недорогое лазерное шоу, видеопроекцию, арендовать ростовых кукол доступно администрации населенных пунктов, спорткомитетам, продюсерским центрам, федерациям и т.д. Цены сейчас в России на технические средства снизились. В интернете можно заказать подходящий вариант или разработать совместно со специалистом [2]. Все эти технические средства не только облегчают работу режиссера, но и усложняют ее, так как режиссер при формировании режиссерского замысла, написании сценария, теперь в первую очередь думает о том, какие технические средства будут ему доступны. Режиссер-постановщик формирует идею режиссера и художественный образ исходя из ограниченного набора технических возможностей. Ведь для эффективного использования проекционного оборудования есть определенные ограничения: в какое время суток проводится праздник, какая площадка, где разместить экраны, чтобы все зрители видели изображение. Организовать полную синхронизацию между площадкой, полем стадиона, где проходит действие и компьютером. Скоро на помощь режиссеру-постановщику придет искусственный интеллект, который быстро совершенствуется и нейросети уже заменяют сценографа в театре. Пока нейросетям доверяют только прологи, костюмы и декорации. Сеть «Нейростаниславский» ее авторы придумывали всего лишь два месяца, еще месяц ушло на первую пьесу. Три месяца — и нейросеть создает, как здесь говорят, экзоскелет для целой театральной постановки, а режиссер его дodelывает. «Такое действительно возможно, вопрос времени, когда кто-то сделает такой инструмент, который сможет написать действительно качественную пьесу, длинную, без участия режиссера, просто по одному параграфу текста. Это будет действительно возможно», - говорит заместитель директора центра технологических конкурсов и олимпиад университета МИСИС Даниил Ефимов [4]. А если говорить о спортивных праздниках, где замысел режиссера передается через символы, построения, перестроения, пластические номера, то нейросети могут вообще заменить и главного режиссера, и режиссеров-постановщиков. Нарушается сформированная годами иерархия в процессе взаимодействия творческих и технических специалистов, работающих над постановкой массового праздника.

Создалась сложная ситуация при которой режиссерам необходимо получать второе образование или проходить курсы повышения квалификации по инновационным техническим средствам. Высшие учебные заведения должны готовить режиссеров массовых театрализованных, художественно-спортивных представлений и праздников, способных применять современные

технологии зрелища, использовать искусственный интеллект, формировать новое мировоззрение зрителей, новое мышление, новую систему ценностей, ориентированную на деятельность в меняющейся реальности и соответствующей задачам нашего государства.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]/СПС «Консультант Плюс», URL:<http://www.consultant.ru> (дата обращения: 05.09.2024).

2.Еремина Е.А. Олимпийский торжественный церемониал – опыт, проблемы, перспективы / Е.А. Еремина, И.В. Макрушина, В.А. Ильичева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. – 2019. – № 1. – С. 225-228.

3.Еремина, Е.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов/ Е.А.Еремина, Т.А.Самсоненко// в сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. – Казань, 2020. – С. 425-428.

4.Кучеренко, И.М., Международный опыт и инновационные решения в процессе организации Олимпийских Игр / И.М.Кучеренко, Е.А.Еремина, А.А.Юрченко // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы Международной научно-практической конференции. Краснодар. – 2021. – с. 345-347.

5.Проблема методологического подхода к исследованию спорта как феномена культуры / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. В. Мишина // Культурная жизнь Юга России. – 2022. – № 1(84). – С. 93-100. – DOI 10.24412/2070-075X-2022-1-93-100. – EDN HСJWVV.

6.Самсоненко, Т.А., Дискриминационная риторика в международном олимпийском движении: ретроспективный анализ / Т.А.Самсоненко, Е.А.Еремина, В.Н.Нехай, Д.Д.Милова // В сборнике: Актуальные вопросы роли спорта в построении гражданского общества и народной дипломатии. Материалы Международной научно-практической конференции (с участием представителей государств-участников Содружества Независимых Государств, БРИКС), посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта. Казань. – 2023. – С. 281-286.

7.Тонковидова, А.В. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности/ А.В.Тонковидова, Е.А.Еремина., Л.Г.Битарова// Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. №2. – С. 61-66.

## ЭВОЛЮТИВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛЕКСИКОГРАФИЧЕСКИХ ИЗДАНИЙ СПОРТА

**С.Г. Казарина**

SPIN-код: 1200-1520

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

**Н.Б. Казарина**

SPIN-код: 1111-2040

Университет переводоведения Нельсона Манделлы, г. Матера, Итальянская Республика

*Аннотация. Актуальность темы обусловлена необходимостью рассмотрения вопросов терминографии, касающихся фиксации в узкоспециальных словарях контента, свидетельствующего об эволютивных характеристиках терминов и терминосистем. Цель исследования – проследить изменения в наполнении и структуре словарной статьи лексикографических изданий узкой профессиональной направленности - одного из видов зимнего спорта – кёрлинга. Новизна состоит в изучении изменений совокупности терминов кёрлинга, произошедших в течение конкретного временного отрезка.*

*Ключевые слова: терминоведение, терминография, узкоспециальный словарь, кёрлинг, дефиниция.*

Эволютивные характеристики отдельных специальных единиц и терминологических систем подразумевают установление особенностей происхождения, а также хронологического статуса терминов и их совокупностей [2]. Поскольку узкоспециальные словари отражают состояние терминосистемы, сопоставление содержания словарных статей в изданиях, вышедших в тираж с временным разрывом 12 лет, свидетельствует не только о состоянии в конкретном периоде ее развития, но и о качестве совместной работы специалистов профессиональной сферы деятельности и лингвистов (терминологов, терминографов).

Лексикографию как теорию и практику создания словарей разных типов, «наряду с орфографией, орфоэпией, основами культуры речи, с методикой обучения языку называют среди основных практически важных аспектов языкознания» [4, с. 287]. Научно-техническая лексикография (терминологическая лексикография, терминография) с прошлого столетия активно развивается как отрасль терминоведения, в русле которой рассматриваются теоретические и прикладные вопросы словарного представления терминологических единиц и их совокупностей [6, с. 239]. В настоящее время стало возможным появление словарей новых типов, что связано с достаточно глубокой разработкой теории лексикографических параметров как в отечественном терминоведении, так и в зарубежной лингвистике. Этому способствовали издаваемые в этой области сборники статей по терминографии, учебники, материалы конференций по вопросам теоретической и прикладной лексикографии, монографии, диссертационные работы, см., например [1].

В области спорта и физической культуры обеспеченность терминографическими изданиями, особенно нового типа, нельзя считать удовлетворительной. Одной из причин такого положения надо признать попытки создания качественного терминографического продукта силами профессионалов названной сферы деятельности без привлечения терминографов и терминологов.

В настоящем исследовании мы сопоставили наполнение созданного в преддверии XXII Зимних Олимпийских игр 2014 года Терминологического глоссария кёрлинга (далее Терминологический глоссарий, ТГ), датированного 2012 годом [7], и подвергнувшегося последнему редактированию в 2024 году «Списка наиболее часто используемых терминов и понятий кёрлинга, в том числе неофициальных» [5] (далее Словарь кёрлинга, СК). Используются дефиниционный, структурный, количественный, сопоставительный методы исследования, наблюдение, описание.

Отмеченные изменения в наполнении словарной статьи в тексте касаются преимущественно содержания словники, структуры и качества дефиниций. Дефиниция (определение) входит в перечень вопросов логики, однако в связи с работой по нормализации и стандартизации терминологии были определены требования, предъявляемые к таким текстам, которые сформулированы в документах ИСО 704 и Госстандарта Р 50-603-1-89 «Разработка стандартов на термины и определения» [6, с. 47]. Отметим, что в сферу деятельности лингвиста-терминолога входит изучение лингвистической составляющей дефиниции и ее квалификация как языковой формы познанного явления или понятия.

Исследованием установлено, что в более позднее издание словаря кёрлинга (СК) внесены изменения в написании специальных единиц, в частности, термин, пишущийся через дефис *анти-слайдер* в ТГ, заменен на лексему, имеющую форму *антислайдер* (СК).

При наличии названия словаря «Терминологический глоссарий кёрлинга» каждая словарная статья ТГ начинается пояснением «...термин в кёрлинге, обозначающий...». Такое расширение статьи излишними словами делает восприятие и запоминание дефиниции затруднительным, поскольку, как известно, эти процессы зависят от количества имеющихся в ней лексем. Указанная практика была справедливо упразднена составителями Словаря кёрлинга.

Во многих дефинициях более позднего издания формулировки дефиниций улучшены за счет замены слова, обозначающего родовое понятие. Например, *Анти-слайдер* – «калоша», *лишающая слайдер его главного свойства скользкости* (ТГ) (подчеркнуто нами – С.К.), сравним: *Антислайдер* – специальная накладка на обувь, увеличивающая сцепление со льдом. Обычно надевается на толчковую ногу, служит для комфорта перемещения игрока по льду. См также слайдер (СК) (подчеркнуто нами – С.К.). Отметим, что в представленной словарной статье второе предложение правой части передает дополнительную информацию, из которой существенный признак цели мог бы дополнить дефиницию.



Отметим, что многие добавления к дефинициям в Терминологическом глоссарии напоминают фрагменты из учебника, поскольку по структуре относятся скорее к научно-учебному, но не к научно-стравочному подстилю научного функционального стиля или даже к разговорному стилю речи, например, таково содержание добавочной информации к дефиниции термина «камень»: «Обыватели часто сравнивают с утюгом или чайником, что настоящим керлерам ужасно не нравится».

Нельзя признать удачной дефиницией следующий текст Глоссария:

*Кёрлинг – командная спортивная игра на льду. Родом эта игра из Шотландии. Вкратце, суть игры состоит в том, что участники двух команд поочередно толкают скользят по льду специальные тяжелые гранитные снаряды – «камни» в сторону размеченной на льду мишени – «дома». Свои камни надо отправить как можно точнее в «дом», а чужие – выбить как можно дальше от него (ТГ).* Отметим, что разновидность хоккея тоже определяется через родовое понятие «спортивная командная игра на льду...» [3, с. 859], однако в его определении даны признаки, отличающие эту игру от других, указывается, что при игре на льду используются коньки, взаимодействуют две команды, каждая из которых стремится загнать клюшками шайбу в ворота соперника. В отношении полного толкования лингвистического словаря, разумеется, должно быть вынесено авторитетное мнение спортивных специалистов соответствующей квалификации. В приведенном выше тексте такие признаки не указываются. При этом информация из истории возникновения кёрлинга как вида зимнего спорта и правила игры, очевидно, должны быть фрагментами соответствующего учебного пособия.

Приведем фрагмент Терминологического тезауруса, в котором одинаковые по значению терминологические единицы имеют дефиниции, различающиеся указанными в них признаками

*Вес/сила колодки – термин в кёрлинге для обозначения скорости,*

*Вес/сила конца дома – термин в кёрлинге, обозначающий скорость, которая задана камню при выпуске и позволяет ему остановиться в конце дома (подчеркнуто нами – С.К.).*

*Вес/сила постановки в дом – термин в кёрлинге для обозначения скорости, заданной камню при выпуске и позволяющей ему остановиться в доме игровой зоны площадки (подчеркнуто нами – С.К.)*

Три синонимичных термина заменены в СК новой однолексемной единицей с указанием синонимической двухчастной номинации: *Вес (...) или сила броска – скорость, заданная камню при его выпуске*. При этом подчеркнутые нами фрагменты дефиниций сочтены несущественными и опущены.

Количественный метод исследования позволил определить, что в Терминологическом глоссарии количество заголовочных слов равно 144, в числе которых насчитывается иногда 2-3 синонимичных номинации, в то время как в Словаре кёрлинга – 71 заголовочное слово, что свидетельствует о нормализации терминологии этого вида спорта.

## Выводы

Изучение эволютивных характеристик, относящихся к узкоспециальным лексикографическим изданиям, особенно важно, поскольку предлагает возможность сделать выводы, свидетельствующие о расширении или сокращении количества терминов, обслуживающих конкретную профессиональную сферу, отметить тенденции нормализации, стандартизации терминологии, а также факты изменения формулировок дефиниций и оформления словарных статей.

Результаты исследования фиксируют позитивные изменения, связанные с эволютивными характеристиками текста терминографического издания: замена родового слова в дефиниции, изменение написания термина, устранение тавтологии в дефинициях, изъятие общеотраслевых терминов из узкоспециального словаря, сокращение дополнительной информации, не входящей в структуру дефиниции.

## Список литературы:

1. Гринев-Гриневиц С.В., Сорокина Э.А., Молчанова М.А. Терминоведение.-изд. 3, испр. и доп. URSS. - 2023. – 500 с.
2. Казарина С.Г. Типологические характеристики отраслевых терминологий: монография. – 2 изд., испр. и доп.- Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 336 с.
3. Крысин Л.П. Толковый словарь иноязычных слов. – М.:ЭКСМО, 2008. – 944с.
4. Прикладное языкознание/Отв. Ред. А.С. Герд; С.-Петербург. Гос. ун-т.- СПб, 1996 - 527 с.
5. Список наиболее часто используемых терминов и понятий кёрлинга, в том числе неофициальных. [Электронный ресурс]. Дата обращения 21.09.2024.
6. Татарин В. А. Общее терминоведение: Энциклопедический словарь. – М.: Московский лицей, 2006. -528 с.
7. Терминологический глоссарий. Спортивные дисциплины: кёрлинг. – М., 2012.[Электронный ресурс] ,Дата обращения 20.01.2012.

## ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ КАК ОБЪЕКТ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ

**А.А. Колесник**

SPIN-код: 4150-7488

**Т.Н. Поддубная**

SPIN-код: 6364-8279

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

*Аннотация.* Детско-юношеский спорт является важнейшей составляющей социально-экономического развития страны и ключевым компонентом отрасли физической культуры и спорта. Вопросы спортивного воспитания подрастающего поколения, приобщения его к здоровому образу жизни, популяризации физической активности, создание условий для формирования спортивного творчества входят в число приоритетных государственных задач, решение которых ориентировано на продвижение сектора детско-юношеского спорта. Целью статьи является обоснование феномена детско-юношеского спорта как объекта государственного управления в современных условиях. В статье раскрыто понятие «детско-юношеский спорт» с учетом актуальных научно-обоснованных подходов; описан механизм его государственного управления; кратко представлена информация о компетенции уполномоченных органов управления.

*Ключевые слова:* отрасль физической культуры и спорта, детско-юношеский спорт, государственное управление, Российская Федерация, орган управления.

В современной России в число актуальных проблем входит проблема привлечения населения к занятиям спортом, особенно это касается подрастающего поколения как будущего нации. Детско-юношеский спорт является успешной практикой здоровья нации, ее выживания и обороноспособности, а также средством воспроизводства рабочей силы. Развитость отрасли физической культуры и спорта, интегральные показатели здоровья населения и его вовлечения рассматриваются мировым сообществом в числе главнейших предпосылок реализации человеческого потенциала. В связи с этим сегодня развитие детско-юношеского спорта выступает объектом первостепенного внимания со стороны государства и социума, а также важнейшим направлением государственной социальной политики, что детерминировано Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [1, 2].

Изучаемая в рамках данного исследования проблематика имеет ярко выраженный комплексный характер, охватывающая различные аспекты: общеметодологические основы спортивной деятельности и ее ценностный потенциал в воспитании личности (Т.М. Панкратович, Ж.В. Пасечник, М.Р. Тоцкая, М.Р. Степаненко, С. И. Белименко), управленческие аспекты детско-юношеского спорта (О.А. Двейрина, Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, С.А. Захарова, И.Н. Маслова, С.Г. Сейранов), региональные аспекты развития детско-юношеского спорта с позиций его управления (Н.А. Ишаков, Д.Г. Мадоян, А.С. Ярошевский, В.В. Черкасов). Анализ данных исследований

указывает на значимую роль детско-юношеского спорта в социально-экономическом развитии государства, включая его управленческую составляющую. В целом, невзирая на масштабность имеющихся исследований по рассматриваемой проблеме, ряд аспектов представляются нам изученными фрагментарно. Данное обстоятельство выступило особым аргументом в пользу востребованности разработки указанной проблемы.

Термин «детско-юношеский спорт» считается базовой категорией, от которой производными являются такие термины, как школьный спорт, студенческий спорт [5]. Во многих работах детско-юношеский спорт характеризуется с позиций возрастных показателей «спорта» – его участниками являются лица до 21 года включительно [6].

Механизм государственного управления детско-юношеским спортом включает законодательное регулирование его развития, а также систему компетентных органов управления. На рисунке 1 отображены базовые нормативные конструкты по вопросам функционирования детско-юношеского спорта в Российской Федерации.

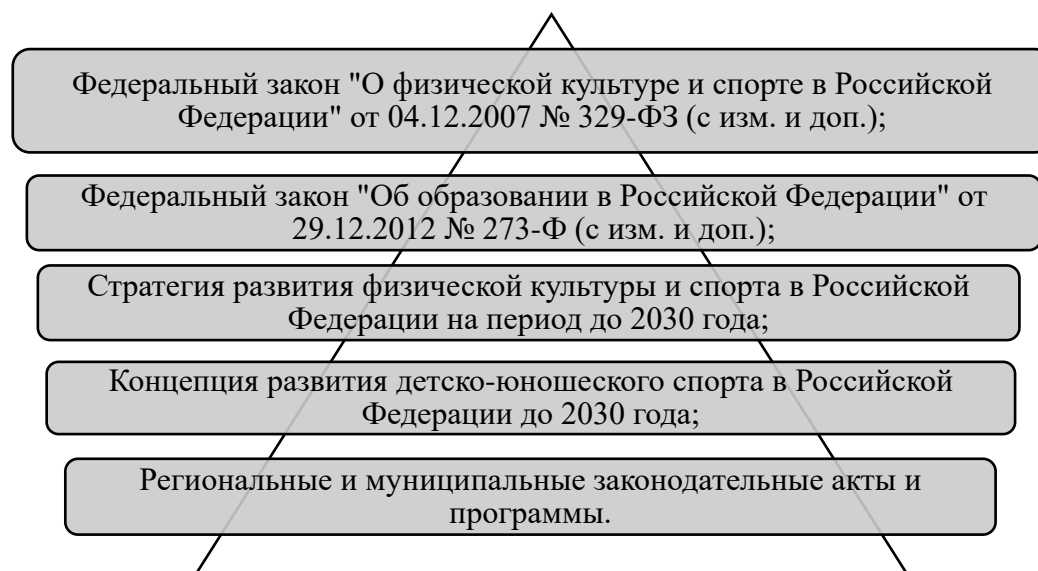


Рисунок 1 – Базовые нормативные конструкты по вопросам функционирования детско-юношеского спорта

Важное место в системе управления рассматриваемого нами сектора занимает механизм его финансирования (рисунок 2).

Субсидии в рамках государственной поддержки	бюджеты субъектов РФ на строительство, реконструкцию и капитальный ремонт региональных и муниципальных спортивных объектов; общероссийских общественных объединений, осуществляющих содействие развитию детско-юношеского спорта, в т.ч. среди детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.
Финансирование спортивных мероприятий	средства федерального бюджета в пределах бюджетных ассигнований, предусмотренных Министерству спорта РФ, Министерству просвещения РФ и заинтересованным федеральным органам исполнительной власти; средства субъектов РФ, муниципальных образований и внебюджетных источников (в т.ч. в рамках государственно-частного партнерства).

Рисунок 2 – Субсидирование и финансирование детско-юношеского спорта в Российской Федерации (составлено по источникам 1, 3)

К уполномоченным органам управления детско-юношеским спортом относятся Министерство спорта РФ, Министерство просвещения РФ, федеральные органы исполнительной власти, органы исполнительной власти субъектов РФ, а также совокупность организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Компетенции данных органов представлены на рисунке 3.

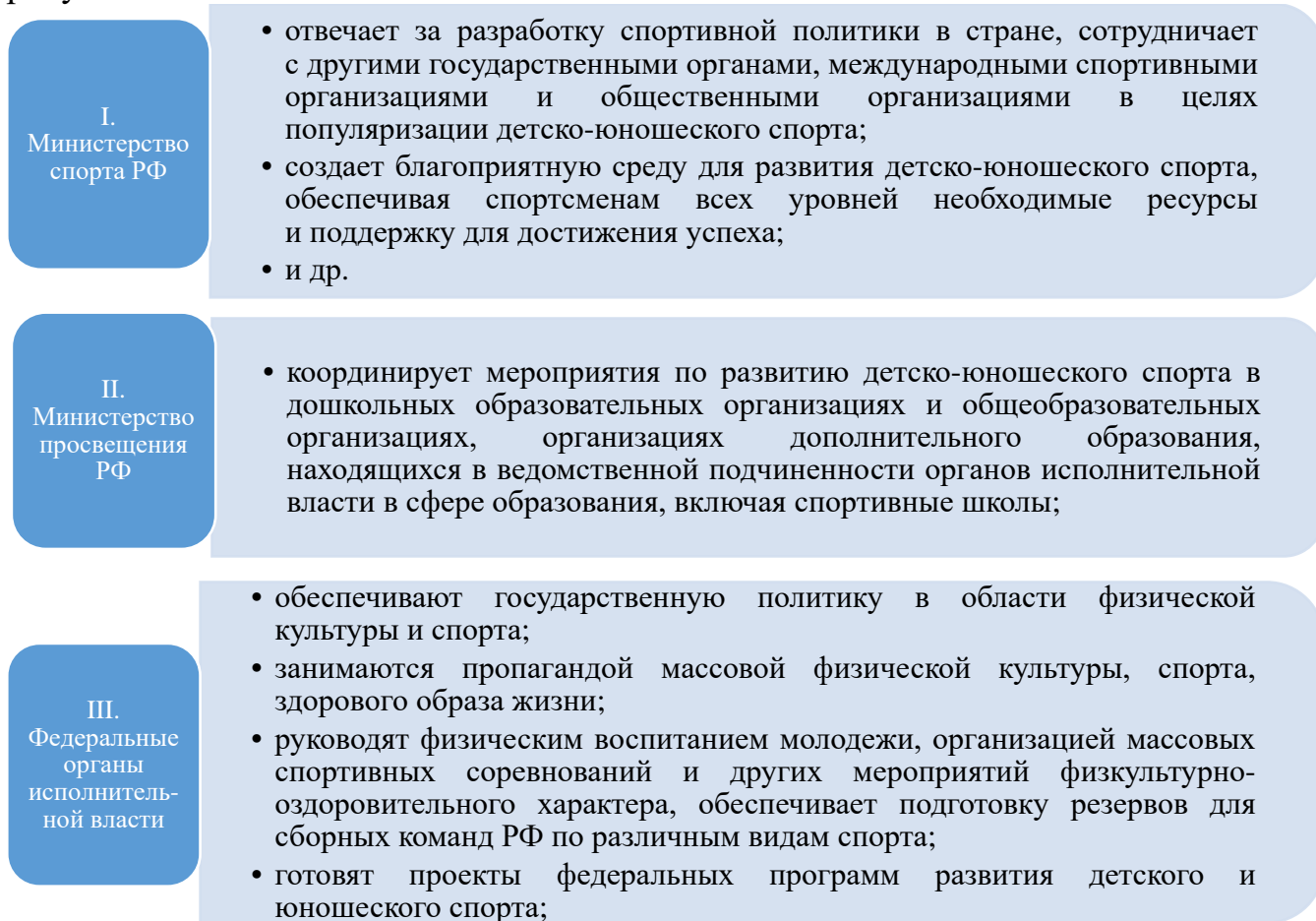


Рисунок 3 – Уполномоченные органы управления детско-юношеского спорта в Российской Федерации (составлено по источникам 3–4)

IV. Органы исполнительной власти субъектов РФ

- участвуют в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми и молодежью, совместно с физкультурно-спортивными организациями проводят массовые спортивные соревнования и спартакиады; выделяют на проведение массовых физкультурных и спортивных мероприятий необходимые средства в соответствии с законодательством;

V. Организации, осуществляющие спортивную подготовку юных спортсменов

- реализуют программы спортивной подготовки в секторе детско-юношеского спорта.

Рисунок 3 – Уполномоченные органы управления детско-юношеского спорта в Российской Федерации (составлено по источникам 3–4) (продолжение)

В стране функционирует уровневая система детско-юношеского спорта (федеральный, региональный и муниципальный уровни), основными векторами работы которой выступают привлечение несовершеннолетних к физической активности в систематическом режиме, развитие спортивного таланта.

В целом, детско-юношеский спорт представляет организационно-педагогическую форму формирования личности юных граждан на основе удовлетворения потребности нации в физически совершенных людях с духовным потенциалом, моралью, способных к творческому труду и защите интересов страны. Важная значимость сектора детско-юношеского спорта как ключевого элемента системы физической культуры и спорта нашей страны во многом обусловила его серьезное динамическое развитие в современных условиях, что детерминировано его функционированием как объекта государственного регулирования.

#### Список литературы:

1. Двейрина, О.А. О концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации / О.А. Двейрина [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 77–84.
2. Коняхина, Г.П. Юношеский спорт: учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск: «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В. – 2020. – 70 с.
3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года: Утв. 24.12.2021 г. № 3894-р: [Электронный документ]. URL: <http://static.government.ru/media/files/BzNG3VRui0oPR1XemJKbuIZ6> (дата обращения 17.07.2024).
4. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения: 15.07.2024).
5. Сейранов, С.Г. О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации и Концепции развития детско-юношеского спорта / С.Г. Сейранов, С.П. Евсеев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 1. – С. 18–27.
6. Еремина, Е.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов / Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. – Казань, – 2020. – С. 425–428.

## ОЛИМПИЙСКИЙ ПАРК КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОДВИЖЕНИЯ СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА

**И.М. Кучеренко**

SPIN-код: 9024-7969

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

**И.А. Усенко**

ООО «Турист-ресурс «Кубань», г. Краснодар, Россия

*Аннотация. Статья рассматривает возможности развития событийного туризма как популярного направления развития внутреннего туризма на примере Олимпийского парка, как объекта постолимпийского наследия. В рамках исследования проведен анализ ресурсного потенциала локации и возможностей продвижения событийных мероприятий в рамках оздоровления населения в период отдыха и занятий спортом.*

*Ключевые слова: Олимпийский парк, постолимпийское наследие, событийный туризм, ледовая арена, фестиваль, активный отдых, выставка.*

Олимпийский парк в Сочи – это не просто комплекс спортивных сооружений, а настоящая жемчужина для любителей активного отдыха и спорта. Расположенный живописно на берегу Черного моря, этот уникальный парк привлекает внимание туристов со всех уголков мира, предлагая разнообразные возможности для развития событийного туризма и активного отдыха. Событийный туризм – одно из быстро развивающихся и перспективных направлений в индустрии путешествий. Изучение событийного туризма особенно актуально на фоне роста внутреннего туризма и меняющихся форматов предпочитаемого отдыха [1]. Созданный для проведения зимних Олимпийских игр 2014 года, Олимпийский парк быстро зарекомендовал себя как одно из самых привлекательных туристических направлений в России. Здесь сосредоточено множество современных спортивных объектов, включая стадионы, ледовые арены, спортивные залы и трассы для велосипедистов и бегунов. Хорошо развитая инфраструктура позволяет проводить мероприятия любых масштабов, начиная от местных соревнований и заканчивая международными чемпионатами [2]. Организатор зрелищного мероприятия совместно с собственником, владельцем, пользователем места проведения зрелищного мероприятия принимает меры для обеспечения общественного порядка и общественной безопасности в соответствии с «Основами» и правилами обеспечения общественного порядка и общественной безопасности, которые утверждаются правительством РФ [5]. Среди самых известных объектов Олимпийского парка можно выделить Стадион Фишт, который стал символом зимней Олимпиады 2014 года и способен вместить более 40 тысяч зрителей. Также стоит отметить Ледовую арену «Айсберг», где проходили соревнования по зимним видам спорта: фигурному катанию и хоккею. Благодаря этому современному оборудованию и продуманной логистике, парк успешно привлекает профессиональные спортивные турниры, а также

поддерживает развитие массового спорта. Олимпийский парк предоставляет разнообразные виды спорта на любой вкус. Любители зимних видов спорта могут воспользоваться возможностями горного кластера и насладиться катанием на лыжах и сноуборде на близлежащих курортах: Красная Поляна, Роза Хутор. Летний сезон благоприятен для развития водных видов спорта: плавания, виндсерфинга и др. Большой популярностью сегодня пользуется пляжный волейбол. Для новичков предусмотрены школы спорта и тренерские центры, где опытные профессионалы готовы поделиться знаниями и рекомендациями для закрепления навыков. Высокую оценку этой локации ставят и любители фитнеса, так как парк предлагает разнообразные тренировки на открытом воздухе, включая занятия йогой и пилатесом. Однако, Олимпийский парк является точкой притяжения не только для спортсменов. В соответствии с разработанной программой здесь регулярно проводятся разноплановые культурные мероприятия и тематические праздники: концерты звезд, выставки современного искусства и фестивали [4]. Одним из популярных событий является международный фестиваль духовых оркестров и фольклорных коллективов, который собирает исполнителей из разных стран. К тому же здесь проводятся выставки, приуроченные к важным культурным и отраслевым событиям, такие как Ночь искусств или Фестиваль науки, Международный фестиваль зрительского кино «КиноБраво», объединяющий более двадцати стран, Конгресс «SIFT – территория возможностей и точка роста». Прекрасным местом для семейного времяпрепровождения становятся тематические парки. Парк аттракционов позволит удовлетворить досуг не только детей, но и взрослых. Любители гастрономических изысков смогут насладиться кубанской, кавказской кухней в уютных ресторанах, приобрести стильную сувенирную продукцию в небольших сувенирных лавках. Парк отличается не только удивительной архитектурой спортивных объектов, но и живописными ландшафтами. Удобные прогулочные зоны, ухоженные дорожки и зеленые аллеи создают прекрасную атмосферу для отдыха. Прогулки вдоль побережья Черного моря, наслаждение морским воздухом и великолепными видами делают пребывание в Олимпийском парке незабываемым. Олимпийский парк в Сочи доступен для широкой аудитории благодаря хорошо развитой транспортной инфраструктуре. В ближайшем окружении расположены отели и гостиницы различной категории с лояльной ценовой политикой. Надо отметить, что администрация парка проявляет заботу и предоставляет возможности для отдыха людям с ограниченными физическими возможностями, адаптируя большинство объектов и территорий парка для посещения туристов и местных жителей без ограничений, создавая доступную среду в парковой зоне. По окончании олимпийских игр Олимпийский парк в Сочи не стал терять свою актуальность. Напротив, он продолжает организовывать множество мероприятий, которые способствуют популяризации спорта и активного туризма. Не меньшую ценность в деле развития событийного туризма в стране на пути устойчивого развития отрасли играют культурные проекты. Важным аспектом деятельности Олимпийского парка станет улучшение экологической ситуации и восстановление природных



ресурсов региона. Парк активно внедряет экологические проекты, направленные на сохранение окружающей природной среды. К основным мероприятиям муниципальной программы «охрана окружающей среды» следует отнести экологически устойчивое развитие территорий зеленых насаждений, создание эффективной и устойчивой системы озеленения муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края [3, 6]. Олимпийский парк в Сочи – уникальная площадка, сочетающая организацию и проведение спортивных, культурных и развлекательных мероприятий для любителей искусства, спорта и активного отдыха. Например, Международный Турнир Pro combat sambo «Отечество за победу». Данное зрелищное спортивное мероприятие с участием бойцов международного уровня по боевому самбо представляет собой настоящее шоу для поклонников единоборств. В рамках турнира будут соревноваться мастера международного класса, заслуженные мастера спорта и чемпионы мира по спортивному и боевому самбо. Scottish Club – это новая площадка на территории Олимпийского парка, современный кёрлинг-клуб на территории поселка городского типа Сириус. Кёрлинг – это захватывающая игра, которой может легко научиться любой отдыхающий. «Тренировочная ледовая арена для хоккея» Образовательного Фонда «Талант и успех» – ледовый объект – комплекс помещений, включающий ледовое поле «Льдинка», предназначенное для организации массового катания граждан на коньках. На данной событийной площадке впервые состоится марафон «Музыкальные шедевры». В рамках мероприятия: «Дни барокко в “Сириусе”» в сотрудничестве с ансамблем Questa Musica, а «Дни оперы в “Сириусе”» будут представлены Московским театром Новая Опера имени Е. В. Колобова.

Событийный туризм позволит практически каждому туристу найти мероприятие по вкусу, будь то спортивные турниры, культурно-массовые шоу-программы, либо прогулки по парку с уникальной природой. Основные составляющие портрета посетителя событийных площадок: возраст туристов, уровень образования, платежеспособность и мобильность. Следовательно, исследование процессов развития и продвижения событийного туризма особенно актуально на фоне роста внутреннего рынка и трансформирующегося спроса на предпочитаемый отдых и направления.

#### Список литературы:

1. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ)- <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/tochki-pritjazhenija-ili-sobytiinyi-turizm-2024> (дата обращения 29.09.2024).
2. Достопримечательности Сочи <https://excursion.sochi.com/dostoprimechatelnosti> (дата обращения 28.09.2024)
3. План реализации муниципальной программы муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края «Охрана окружающей среды» на 2024 год (изменение) - <https://sochi.ru/gorodskaya-vlast/deyatelnost/mun-progr/perechen-programm> (дата обращения 28.09.2024).

4. Пимонова, В.А. Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа, материалы конференции. Краснодар, 2024. Издательство: КГУФКСТ.

5. Статья Порядок проведения в РФ публичных и массовых мероприятий, Москва. 24 апреля. INTERFAX.RU - <https://www.interfax.ru/russia/957543> (дата обращения 28.09.2024).

6. Региональные особенности развития туризма в Краснодарском крае : коллективная монография / В. Г. Минченко, Е. Л. Заднепровская, О. В. Шпырня, Т. Н. Поддубная, Т. А. Самсоненко, Т. А. Джум, М. В. Коренева, Е. В. Ползикова, Е. А. Еремина., Д. А. Кружков, А. А. Юрченко, Е. В. Василенко, А. Г. Василиади, И. С. Иванова // Под общ. редакцией В.Г. Минченко. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 269 с.

## ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ И МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И АКТИВНЫХ ВИДОВ ОТДЫХА

**И.М. Кучеренко**

SPIN-код: 9024-7969

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

*Аннотация. В данной статье показана актуальность развития спортивно-оздоровительного туризма и активных видов отдыха в деятельности внутренних туроператоров на пути устойчивого развития отрасли, а также рассматриваются технологии, механизм подготовки группы, обучения и процессе реализации данных туров с учетом специфики туристской местности и обеспечения безопасности туристов на маршруте.*

*Ключевые слова: туризм, технология, пакетирование, инструктор, страхование, отдых, туроператор.*

Актуальность спортивно-оздоровительного туризма сегодня обусловлена растущим интересом населения к спорту и здоровому образу жизни. Данный вид активного отдыха позволяет совмещать эмоциональную составляющую и физические нагрузки. Такой комплексный подход и общение с природой, позволяют преодолеть накопившуюся психологическую и физическую усталость. Рекреационный эффект туристских локаций и горнолыжных курортов на территории постолимпийского Сочи привлекает туристов и любителей спорта не только в зимний сезон, но и практически круглый год. Развитие активного вида туризма возможно путем создания национальной системы туристических троп и оснащения объектов инфраструктуры, высокотехнологичными инструментами, создавая дополнительные условия для создания сопутствующей инфраструктуры для роста внутреннего туризма и развития малого, среднего предпринимательства и микробизнеса.

Совершенствование технологии комплексной подготовки и продвижения спортивно-оздоровительного туризма на основе инновационных технологий позволяет туристским предприятиям проявить свою индивидуальность и проявить себя как конкурентоспособная туркомпания. Динамическое пакетирование, лояльное ценообразование, сбалансированное сочетание спорта и отдыха оптимизирует продажи и предлагает рынку интересные маршруты и направления.

В процессе организации маршрута инструкторы, гиды – проводники должны четко соблюдать разработанные в стандартах правила обслуживания туристов на таких маршрутах, которые предполагают: своевременность, комфорт, информативность, точность и безопасность. Активные туры, как правило, проектируют в соответствии с заданным и проверенным маршрутом, но проводники знают, что форс-мажорные обстоятельства всегда могут изменить ситуацию и планы. В зависимости от маршрута и его сложности,

инструктору следует учесть риски и опасности. Перечень видов туристских маршрутов, требующих сопровождения инструктором-проводником, категории их сложности, а также критерии отнесения туристского маршрута к соответствующей категории сложности определены распоряжением Правительства Российской Федерации от 5 апреля 2022 года № 744-р [5]. Каждый активный маршрут предполагает индивидуальный подбор снаряжения и экипировки. Формируя программу тура, туроператор должен, прежде всего, беспокоиться о личной безопасности каждого туриста, акцентируя внимание на соблюдении санитарно-гигиенических, эпидемиологических правил, инструкций служб МЧС, знакомстве с местными традициями и законами. При подаче онлайн-заявки на регистрацию необходимо указать состав и количество участников, руководителей, и другую контактную информацию. Заявка обрабатывается в течении суток и сведения передаются в оперативные службы.

Технология организации тура предполагает эффективную работу менеджера (инструктора), который выбирает маршрут, разбивает его на определенные этапы, утверждает состав группы, готовит раскладку, снаряжение, формирует аптечку, составляет смету, осуществляет контрольную проверку и вносит сведения в «Журнал регистрации спортивных туристских групп и индивидуальных туристов». Безопасное прохождение маршрута может гарантировать наличие прочного личного снаряжения, современных средств связи и наличие страхового полиса [2].

Проектируя новый маршрут и формируя группу, менеджер туркомпании четко представляет разницу между активным и спортивным видами туризма.

Активный туризм предполагает путешествия, походы и экскурсии в природной среде с активными способами передвижения, для которых требуются специальная физическая подготовка и владение определенными навыками и умениями, в том числе по использованию снаряжения и средств передвижения, тогда как в основе спортивного туризма лежит прохождение туристских маршрутов и дистанций, включающих преодоление категорированных по сложности препятствий (перевалов, траверсов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), проложенных в природной среде или на искусственном рельефе [1, 6].

Конструктор карт Яндексa позволяет создать карту онлайн даже без навыков программирования. Яндекс.карта поможет менеджеру построить трек пути, запланировав точки отхода. GPS-навигатор, спутниковый телефон, рация являются инструментами коммуникации с группой на маршруте.

Активный отдых и туризм специфичен в сфере обслуживания, так как рассчитан на более выносливого клиента, закаленного, спортивно подготовленного, а значит, запросы на предоставление услуг будут ориентированы скорее на четкий тайминг по предоставлению услуг и оказанию помощи на случай форс-мажорных обстоятельств, предоставление качественного оборудования и подготовку к походу [4].

Для минимизации рисков на маршруте, в период реализации программы активного тура, необходимо разработать программу тренировки, например, рассчитать количество тренировок, беговую практику, график занятий.

Анализируя результаты опроса «Сезон-2024», проведенного на сайте АТОР, в котором участвовало 1347 респондента, активные виды туризма выбрали только 9 % опрошенных, подтверждая несоответствие баланса между низким спросом и наличием богатого природно-ресурсного потенциала и больших возможностей для развития молодежного туризма. Популяризировать спортивно-оздоровительный туризм и продвигать его на рынок туристских услуг возможно путем организации спортивных событийных мероприятий[3].

На этапе составления «нити маршрута», выбирая более привлекательные и определяя сложные локации, инструктор приводит в соответствие программу тура.

Сегодня наиболее привлекательными турами являются туристические походы, предложенные потребителям по представленным маршрутам.

На территории Кавказского заповедника сформировано более 25 туристских маршрутов, большинство из которых представлены горным ландшафтом с высотой до 3345 м.

Маршрут: «К Ачипсинским водопадам до места отдыха "Купель"» включает: урочище Рыбино, смотровую площадку Скалистая, о. Зеркальное, смотровую площадку Скалистая, урочище Рыбино». Для ночевки, которая представлена в программе отдыха, туркомпания предлагает использовать средства размещения: туристический дом кордон Умпырь, Альпешка, и др.

Повышение спроса на активные виды отдыха, расширение ассортимента новых направлений и услуг несомненно повлекут за собой увеличение турпотока в горно-предгорные территории Краснодарского края. На территории Олимпийского Сочи, горный кластер предлагает туристам и любителям спорта новые маршруты в формате горного трейлраннинга и скайраннинга. Реверсный маршрут «Русские горки» предлагает любителям бега не только набор высоты в период забега, но и созерцание необыкновенных природных панорамных ландшафтов. Кольцевой маршрут «Панорама 960» подходит для более опытных туристов и спортсменов [5].

Оптимизировать деятельность туроператора в направлении актуализации спортивно-оздоровительного туризма позволит разработка эффективной SMM-стратегии для достижения необходимых показателей (KPI). Данная стратегия определяет контент, позиционирование, способы продвижения и результаты продаж. Собственный канал туроператора не только поддержит статус туроператора, но и позволит провести опрос потребителей, рекламировать новые турпродукты, акционные предложения, конкурсы, викторины и составить новостную ленту на тему активного отдыха и туризма.

Не менее эффективна таргетированная реклама, привлекающая внимание молодежи к активному отдыху через email-рассылки, социальные сети, официальные сайты туркомпаний или приложения.

Платформа telegram предлагает использовать в работе компаний облачное хранилище, с емкими мультимедиа, а telegram боты позволяют туркомпаниям внедрять в свою работу интерактивные коммуникации.

Эффективное управление туристским предприятием предполагает сотрудничество с компаниями-партнерами, которые участвуют в формировании

турпродукта и разработке мероприятий по технологии качественного обслуживания и механизма реализации активных видов туризма. Именно разнообразие технологий помогает профессионалам турбизнеса не только разрабатывать новые направления и продукты, но и довольно успешно их продвигать на внутренний рынок, обеспечивая устойчивое развитие отрасли и безопасные условия для путешествий, занятий спортом и оздоровления населения.

#### Список литературы:

1. ГОСТ Р 54601-2022 Туризм и сопутствующие услуги. Безопасность активных видов туризма. Общие положения <https://docs.cntd.ru/document> (дата обращения 07.10.2024).
2. Онлайн-заявка на регистрацию туристских групп/ [https://forms.mchs.gov.ru/registration\\_tourist\\_groups](https://forms.mchs.gov.ru/registration_tourist_groups) (дата обращения 01.10.2024).
3. Пимонова, В.А. Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа, материалы конференции. Краснодар, 2024. Издательство: КГУФКСТ.
4. Постановление Правительства РФ от 21 декабря 2023 г. № 2229 “Об утверждении Правил организации и осуществления туризма, в том числе обеспечения безопасности туризма на особо охраняемых природных территориях федерального значения”.
5. Распоряжение Правительства РФ от 5 апреля 2022 г. № 744-р О перечне видов туристских маршрутов, требующих сопровождения инструктором-проводником, и категориях их сложности, в том числе с учетом обеспечения безопасности туристов» (дата обращения 30.09.2024).
6. Региональные особенности развития туризма в Краснодарском крае : коллективная монография / В. Г. Минченко, Е. Л. Заднепровская, О. В. Шпырня, Т. Н. Поддубная, Т. А. Самсоненко, Т. А. Джум, М. В. Коренева, Е. В. Ползикова, Е. А. Еремина., Д. А. Кружков, А. А. Юрченко, Е. В. Василенко, А. Г. Василиади, И. С. Иванова // Под общ. редакцией В.Г. Минченко. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 269 с.

## ПРОБЛЕМЫ «ОРИЕНТАЛИЗМА» И ДЕЭКЗОТИЗАЦИИ В ПРАКТИКАХ ВОСТОЧНОГО ТАНЦА (К ВОПРОСУ О СОЦИОКУЛЬТУРНОМ ПОТЕНЦИАЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА)

Н.А. Лопатина

Т.Е. Лопатина

МБУК «Городской дворец культуры», г. Армавир, Россия

*Аннотация. Сегодня существует опасность трансформации изучения феноменов социально-философских, народно-культурных, физических и ментально-духовных практик Востока в формате «ориентальной экзотики». Метакультурное пространство, формирующееся средствами спортивного и народно-сценического танца, как некоего социокультурного феномена, имеет специфику спортивно-хореографического двуединства. Мы приходим к пониманию, что социокультурный потенциал физической культуры и спорта, сохраняемый в танце, как универсальном формате трансляции традиции через процессы воплощенного познания, двигательно-телесных практик на протяжении тысячелетий, имеет перспективы стать ведущей тренировочно-оздоровительной системой современности, наиболее масштабно охватывающей различные слои социума.*

*Ключевые слова: восточный танец, ориентализм, деэкзотизация, телесность, социокультурный потенциал спорта, «деколонизации образования».*

Повышение роли физической культуры и спорта в социуме стало и необходимой, и одной из примечательных тенденций общественного развития современности. Как правило, это происходило и происходит через расширение масштабов вовлеченности максимального количества категорий граждан всех социальных слоев общества, через приоритетную ориентацию на численный рост активно занимающихся физкультурно-спортивными практиками.

При этом не учитывается тот факт, что социокультурные потенции спорта в полном объеме, как правило, не реализуются автоматически. Мало того, спортивные практики не редко приводят к ряду явлений с негативными последствиями в физической и духовной сфере: стрессам, неоднозначному пролонгированному влиянию на здоровье, развитию агрессии и аутоагрессии, эгоизма, завистливости, даже ненависти к сопернику – противнику – врагу. А потому, рассматривая перспективный потенциал процесса расширения социокультурной роли физической культуры и спорта, необходимо учитывать возможные риски актуализирующихся проблем.

Мир через преломление его спортивной составляющей сегодня складывается так, что структурное тело физкультурно-спортивного движения содержит адаптированные в формате его составных элементов – видов – различные восточные оздоровительно-гимнастические программы, восточные системы единоборств (тхэквондо, каратэ, дзюдо и т.п.), и, восточные танцы (в самом широком понимании), как соревновательно-спортивное действо. Мы приходим к пониманию, что нынешнее философское осмысление физической культуры человечества должно не просто учитывать несомненное влияние традиционной для Востока единства практики и философских учений (йоги,

чань (дзэн) – буддизма, даосизма, и т.п.), изначально служивших мировоззренческими основами для классических восточных танцев, единоборств, гимнастик, но и, насколько возможно, оказать помощь традиции западной философской в практике осмысления спорта, расширяя горизонты адекватного восприятия феномена спорта в целом и его философии в частности. Ко всему прочему, надо не забывать, что у истоков мистико-философских восточных систем (начиная с периода древнего мира) классическое представление о свободе, феномене телесности, духе состязательности – обладало часто – весьма заметными, значительными отличиями от американо-европейских современных взглядов. Понимая, что непродуктивно замыкаться в границах какой-либо одной мировоззренческой традиции для вопросов взаимодействия культур и цивилизаций Востока и Запада, мы предлагаем избегать догматизации, одностороннего, узколокального видения мира, чтобы не создавать сознательного ограничения в интеллектуальном поиске. Так, к великому сожалению, «ориентализм», термин, который объективно отражает включенность сознания исследователей в понятную систему отношения бинарной позиции - «я» – «не я», «запад – «восток», в сегодняшние дни оказался наделен негативной смысловой нагрузкой за использование его, якобы, исключительно как удобного инструмента «господства Запада». Согласно Э. Саиду, «Ориентализм – это культурная и идеологическая репрезентация, дискурс с соответствующими институтами, словарем, ученой традицией, образным рядом, доктринами, колониальными бюрократиям» [6].

Сталкиваясь сегодня с «деколонизацией образования», как с прочно сложившейся тенденцией, а также взаимодействуя с «восточным материалом» в формате «деэкзотизации», либо, что все еще встречается, в формате вульгарной «экзотизации», мы наблюдаем воочию, как идет терминологический, смысловой дрейф – слова, имеющие много тысяч лет истории, живы, но иногда смысл их достаточно радикально изменяется.

Сегодня в западных университетах по-прежнему остается опасность трансформации изучения феноменов социально-философских, народно-культурных, физических и ментально-духовных практик Востока в формате «ориентальной экзотики». Относится это, в том числе и к физической культуре и спортивным наукам. Если же под классическим «ориентализмом» возможно, понимать формы конструирования «Другого», воплощающиеся во – первых, как путь создания некоего эталона витальности и аутентичности, во – вторых, как объект антропологического интереса», в - третьих, как предметная реализация экзотически ориентированного любопытства, в - четвертых, как некий объект постколониального ресентимента, то, безусловно, наблюдается реальная опасность незаметно прийти к поверхностному, фальшивому по сути своей, рассмотрению всякого связанного с Востоком исследовательского феномена, превращая его в стандартную «ориентально ориентированную» интерпретацию.

Необходимо не забывать, что метакультурное пространство, формирующееся средствами спортивного и народно-сценического танца, как некоего социокультурного феномена, имеет свою специфику. Эта



специфичность обусловлена двуединым – спортивно-хореографическим метаподходом к танцу – уникальной, древнейшей из зафиксированных тренировочных систем мира [2, 3]. Танцевально-тренировочные практики часто выигрывают в сравнении с другими форматами спорта и искусства, позволяя двигательным спортивно-художественным технологиям, методам и средствам включать танец-субъект в социокультурное пространство–время, создавая инновационные условия актуальной реализации научно осмысленного потенциала творческого раскрытия танца, формируя в социуме значимые навыки и интересы [5].

Для исследования иных традиций (таких, к примеру, как восточные танцевальные практики), а также, для изучения инокультурной мысли, изучающей данные традиции, необходим метаподход, метаязык, позволяющий не просто выходить за границы «научного комфорта», но дающий возможность объективно видеть любой «восточный феномен», в том числе и в области физической культуры. Как писал протоиерей А. Геронимус: «Мета» – это путь культуры к своему началу». «Мета», означающее «за», «верх», «указывает путь». Также протоиерей А. Геронимус, называя его (путь) особой дорогой, ведущей к своему началу, замечает, что в семантическом поле, порождаемом первоначальными значениями этого слова, «осуществляется путь метафизики в истории философии» [1]. Переход к уровню «мета» прежде всего это – «внимание к основаниям», к первоосновам, к истокам.

В широком контексте, подобные научные исследования помогают создавать достаточную дистанцию для более адекватной оценки масштаба, сильных и слабых сторон, потенциальных возможностей восточного танца – пока для многих все еще некоего «экзотического феномена». Раздвигая культурные горизонты изучения традиций, пришедших к нам из глубочайших пластов древности человеческой цивилизации, мы получаем новые возможности совершенствования человечества современного. Расширяя рамки научного дискурса, современные исследователи области физической культуры и спорта объективно имеют серьезные перспективы через социо – философское осмысление расширить тем самым горизонты объективно понимаемого мира.

Рассматривая феномен спорта как некую структурно организованную, сложную систему, предоставляющую собой объект научно-философского анализа, А. А. Передельский говорит о понимании спорта как знаково – семиотической, «текстовой» системы в постмодернистской традиции, что приводит к своеобразному знаковому «прочтению» данной сферы деятельности человека [4]. Спорт, реализуясь как текст, актуализирован, прежде всего, в форме действия, непосредственно переживаемого в процессе реалистично фиксируемого временного отрезка (игры, различные типы фестивально-соревновательной деятельности, в общем, весь комплекс «условно-игровых форм, видов соперничества» [7], а также и в формате масс-медийной трансляции. И в подобном контексте танец, особенно восточный, как знаково организованная структура понимания, познания мира и построения перспектив движения в этом мире, становится вдвойне весомей, так как являет собой возможность текстового прочтения древнейшей закодированной системы

тренировочного процесса. Танец, выступая кроме всего прочего, как часть онтологически постигаемого миропорядка, опирается на структурно-знаковую систему запоминания, сохранения знания.

Социокультурный потенциал физической культуры и спорта, сохраняемый в танце, как универсальном формате трансляции традиции через процессы воплощенного познания, двигательных практик на протяжении тысячелетий, имеет перспективы развертывания в востребованную – зрелищную, соревновательную, тренировочно-оздоровительную систему современности, наиболее масштабно охватывающую различные слои социума, учитывающую при этом потенциальные риски актуализирующихся проблем, разрешаемых через систему научно обоснованного использования социокультурного потенциала физкультурно-спортивных практик.

#### Список литературы:

1. Геронимус, А., прот. Богословие культуры и фундаментальная наука // Международные Рождественские образовательные чтения: Христианство и наука: Сборники докладов конференции. – М., 2004.

2. Лопатина, Т. Е. Тахтиб – танец, ритуал, боевое искусство Египта (к вопросу о древнейших тренировочных системах мира) / Т. Е. Лопатина, О. А. Лопатина // Социальные смыслы спортивной духовности: Материалы научно-практической конференции с международным участием, Армавир, 21–22 ноября 2019 года. – Армавир: Армавирский государственный педагогический университет, 2020. – С. 81-86. – EDN NQLDZL.

3. Лопатина, Т. Е. Перспективный формат физического воспитания школьников с помощью танца - древнейшей тренировочной системы мира / Т. Е. Лопатина, Н. А. Лопатина, О. А. Васильева // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сборник материалов V-ой Международной научно-практической конференции, Шуя, 22 марта 2023 года. – Шуя: Ивановский государственный университет, 2023. – С. 115-117. – EDN CEPXNZ.

4. Передельский А.А. Философия спорта. Метанаучные основания спортивного процесса. – М.: Издательский Дом «МАГИСТР-ПРЕСС», 2011. – 480 с.

5. Радченко, И. В. Сущность и специфика инокультурного пространства, сформированного средствами хореографического искусства // Социально-экономические явления и процессы. 2011. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-i-spetsifika-inokulturnogo-prostranstva-sformirovannogo-sredstvami-horeograficheskogo-iskusstva> (дата обращения: 21.05.2022).

6. Саид Э. В. Ориентализм. Западные концепции востока. — СПб.: Русский Мирь, 2006. – 736 с.

7. Столяров, В. И. Философия физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека (история, современное состояние, авторская концепция): монография / В.И. Столяров. — Москва: РУСАЙНС, 2017. — 266 с.

## ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ КАК ФАКТОР МЕЖДУНАРОДНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА И КУЛЬТУРНОГО ОБМЕНА

А.Р. Минахватова

Г.А. Камалиева

SPIN-код: 9776-1070

ГБОУ ВО «Альметьевский государственный технологический университет  
«Высшая школа нефти», г. Альметьевск, Россия

*Аннотация. Статья посвящена изучению роли Олимпийских игр как фактора международного сотрудничества и культурного обмена. Автор исследует влияние Олимпийских игр на укрепление международных отношений, развитие культурного диалога и взаимопонимания между странами. В статье анализируются исторические примеры, демонстрирующие вклад Олимпийских игр в формирование атмосферы мира и сотрудничества.*

*Ключевые слова: олимпийские игры, международное сотрудничество, культурный обмен, мир, сотрудничество.*

В современном мире, где международные отношения становятся все более сложными и напряженными, поиск путей укрепления сотрудничества и взаимопонимания между странами становится особенно актуальным. Одним из таких путей являются Олимпийские игры – крупнейшее международное спортивное событие, которое объединяет людей со всего мира.

Олимпийские игры имеют долгую историю и богатые традиции, которые уходят корнями в древность. С течением времени они претерпели значительные изменения, но их роль как фактора международного сотрудничества и культурного обмена остается неизменной. В данной статье рассмотрим, каким образом Олимпийские игры способствуют укреплению международных отношений, развитию культурного диалога и формированию атмосферы мира и сотрудничества.

Олимпийские игры играют важную роль в укреплении международных отношений и развитии культурного диалога. Они объединяют людей со всего мира, предоставляя им возможность познакомиться с культурой других стран, узнать об их традициях и обычаях.

Во время Олимпийских игр спортсмены, тренеры, судьи и другие участники соревнований знакомятся друг с другом, обмениваются опытом и знаниями. Это способствует укреплению личных связей между представителями разных стран. Кроме того, Олимпийские игры становятся площадкой для общения политиков, бизнесменов и других влиятельных людей, которые могут обсудить важные вопросы и найти пути решения существующих проблем.

Олимпийские игры также способствуют развитию культурного обмена между странами. Во время соревнований зрители могут увидеть выступления артистов из разных стран, попробовать блюда национальной кухни, приобрести сувениры с символикой страны-участницы.

Культурный обмен, который происходит во время Олимпийских игр, способствует укреплению международных отношений и взаимопониманию между странами. Кроме того, Олимпийские игры являются символом мира и дружбы между народами. Они демонстрируют, что несмотря на различия в культуре, языке и религии, люди могут объединиться ради общей цели — достижения высоких спортивных результатов и укрепления международного сотрудничества.

Олимпийские игры — это не только спортивное мероприятие, но и символ мира и дружбы между народами. Они объединяют людей разных национальностей, культур и религий, демонстрируя, что спорт может стать мощным инструментом для укрепления международного сотрудничества и взаимопонимания.

Исторические примеры подтверждают вклад Олимпийских игр в формирование атмосферы мира и сотрудничества. Так, в 1936 году Олимпийские игры проходили в Берлине, где Адольф Гитлер использовал их для пропаганды нацистской идеологии. Однако даже в таких условиях Игры способствовали международному сотрудничеству: многие спортсмены из разных стран общались друг с другом, обменивались опытом и знаниями. Это было особенно важно в условиях нарастающей напряженности в мире.

Еще один пример — Олимпийские игры 1980 года в Москве, которые бойкотировали более 60 стран из-за ввода советских войск в Афганистан. Несмотря на политическую обстановку, Игры прошли успешно и способствовали укреплению международного сотрудничества в области спорта.

Игры способствовали укреплению международного сотрудничества в области спорта и показали всему миру, что спорт может быть выше политики. Они также продемонстрировали гостеприимство и дружелюбие советского народа, который тепло встретил спортсменов со всего мира. Олимпиада-80 стала ярким примером того, как Олимпийские игры могут объединять людей разных национальностей, культур и убеждений ради общей цели – развития спорта и укрепления мира на планете.

В целом, исторические примеры показывают, что Олимпийские игры могут быть использованы как инструмент для формирования атмосферы мира и сотрудничества даже в сложных политических условиях.

Рассмотрим данные, о прошедших Олимпийских играх начиная с 1896 года и о количестве стран-участниц в них.

Таблица 1 – Данные об Олимпийских играх с 1896 по 2020 гг.

Год	Место проведения	Количество участников	Количество стран-участниц	Количество видов спорта
1896	Афины, Греция	241	14	10
1900	Париж, Франция	997	24	119
1904	Сент-Луис, США	651	12	16
1908	Лондон, Великобритания	2008	22	22

Год	Место проведения	Количество участников	Количество стран- участниц	Количество видов спорта
1912	Стокгольм, Швеция	2407	28	25
1920	Антверпен, Бельгия	2626	29	29
1924	Париж, Франция	3089	44	23
1928	Амстердам, Нидерланды	2883	46	20
1932	Лос-Анджелес	1332	37	14
1936	Берлин, Германия	4066	49	25
1948	Лондон, Великобритания	4104	59	17
1952	Хельсинки, Финляндия	4955	69	17
1956	Мельбурн, Австралия	3314	72	17
1960	Рим, Италия	5338	83	17
1964	Токио, Япония	5151	93	19
1968	Мехико, Мексика	5516	112	18
1972	Мюнхен, Германия	7134	121	23
1976	Монреаль, Канада	6028	92	21
1980	Москва, СССР	5179	81	21
1984	Лос-Анджелес, США	6829	140	23
1988	Сеул, Южная Корея	8391	159	25
1992	Барселона, Испания	9356	169	28
1996	Атланта, США	10 318	197	26
2000	Сидней, Австралия	10 651	199	28
2004	Афины, Греция	10 625	201	28
2008	Пекин, Китай	10 942	204	28
2012	Лондон, Великобритания	10 768	204	30
2016	Рио-де-Жанейро, Бразилия	11 238	207	28

Исходя из данных в таблице 1, за последние 125 лет количество стран – участниц Олимпийских игр увеличилось с 14 до 207. Эта тенденция к увеличению участия и разнообразия отражает растущую глобализацию спорта и растущий интерес к Олимпийским играм во всем мире. Для наглядности динамики рассмотрим рисунок 1.

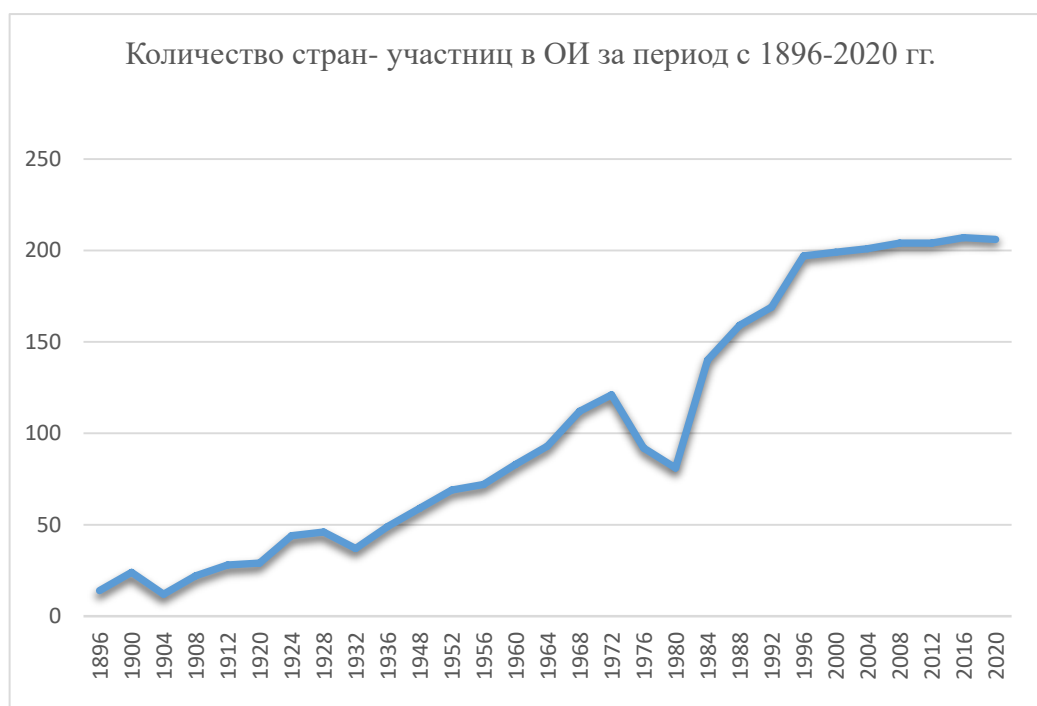


Рисунок 1 – Динамика количества стран-участниц ОИ за период с 1896-2020гг.

Данный график показывает, что количество стран-участниц Олимпийских игр неуклонно растет с момента первых Игр в 1896 году. Это отражает растущую глобализацию спорта и растущий интерес к Олимпийским играм во всем мире.

Таблица 2 – Статистические данные о развитии международного сотрудничества и культурного обмена после проведения Олимпийских игр

Направление	Показатель	Данные
Увеличение туризма и торговли	Рост иностранного туризма в Великобритании после Олимпиады-2012 в Лондоне	8%
	Рост экспорта Бразилии в страны-участницы Олимпиады-2016 в Рио-де-Жанейро	12%
Повышение осведомленности о культуре принимающей страны	Рост интереса к изучению китайского языка в мире после Олимпиады-2008 в Пекине	15%
	Рост подписчиков на японские культурные каналы на YouTube после Олимпиады-2020 в Токио	20%
Укрепление дипломатических отношений	Налаживание диалога между Северной и Южной Кореей после Олимпиады-2018 в Пхенчхане	-
	Предоставление платформы для дипломатических переговоров между Китаем и США на Олимпиаде-2022 в Пекине	-
Содействие взаимопониманию и терпимости	Доля респондентов, заявивших, что Олимпиада-2016 в Рио-де-Жанейро способствовала повышению их терпимости к другим культурам	85%
	Доля респондентов, заявивших, что Олимпиада-2020 в Токио помогла им лучше понять японскую культуру	90%

Таким образом, Олимпийские игры являются мощным инструментом для продвижения международного сотрудничества и культурного обмена. Они предоставляют уникальную возможность стран продемонстрировать свою культуру и установить связи с другими странами.

В ходе исследования были рассмотрены исторические примеры, демонстрирующие вклад Олимпийских игр в формирование атмосферы мира и сотрудничества. Также были проанализированы данные об участии стран в Олимпийских играх за последние годы, что позволило выявить тенденции в международном сотрудничестве и культурном обмене.

Результаты исследования показали, что Олимпийские игры играют важную роль в укреплении международного сотрудничества и развитии культурного обмена. Они предоставляют возможность для общения и взаимодействия представителей разных стран, а также способствуют формированию уважительного отношения к культуре других народов.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что Олимпийские игры являются мощным инструментом для укрепления международного сотрудничества и развития культурного обмена, способствуя тем самым формированию атмосферы мира и взаимопонимания между народами.

#### Список литературы:

1. МОК // Olympics | Official website URL: <https://olympics.com/en/> (дата обращения: 25.09.2024).
2. Кузнецова, Т. Олимпийские игры и социокультурные аспекты. Новосибирск: СГУ, 2020.
3. Федоров, О. Влияние олимпийских игр на международные отношения. М.: РГГУ, 2019.
4. Ларионов В.В. Олимпийское движение: история и современность. М.: Физкультура и спорт, 2018.
5. Иванов П.С. Олимпийские игры как инструмент дипломатии. // Дипломатия. 2019. № 4. С. 45-58.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТАРИФЫ ПРЕДПРИЯТИЙ РАЗМЕЩЕНИЯ КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

**В.Г. Минченко**

SPIN-код: 3523-7610

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

*Аннотация.* В данной статье изучены статистические данные опроса потребителей гостиничных услуг с целью выявления мероприятий, которые необходимо предпринять отльерам для привлечения большего количества гостей. Выявлено, что одним из таких мероприятий выступает формирование специальных тарифов. В статье также рассмотрены основные виды специальных тарифов на предприятиях размещения, а также приведен пример применения одного из изученных специальных тарифов.

*Ключевые слова:* предприятие размещения, бронирование, удобство в номере, специальный тариф, агрегатор.

Недавнее исследование, осуществленное силами компании Bronevik.com, привлекло внимание, собрав ответы от тысячи путешественников старше 18 лет, кто в течение предыдущего года осуществил по крайней мере одну поездку, связанную с арендой жилья. В результате исследования было обнаружено несколько фактов, представляющих особый интерес для сферы гостеприимства:

1. Около 54 % жителей России выбирают для бронирования мест проживания в путешествиях сервисы агрегаторы отелей. Среди молодого населения в возрастной категории от 18 до 34 лет эта цифра возрастает до 63 %, тогда как люди старше 55 лет в большинстве своем (51 %) предпочитают оформлять бронь напрямую через вебсайты отелей.

2. Большая часть жителей России предпочитает самостоятельный подбор отелей, используя для этого фильтры на платформах для резервации (57 %) или обращаясь к интернет-поиску с конкретными запросами (45 %). Опираются на рекомендации друзей только 29 % опрошенных, в то время как обращение в туристические агентства предпочитают меньше людей — лишь 15 %.

3. При поиске жилья для путешествий, большинство людей опирается на интернет-отзывы (55 %) и рекомендации от родных и друзей (53 %). В то время как официальные сайты отелей убеждают только 33 % пользователей, платформы с обзорами жилья заручаются доверием у 49 % пользователей. Среди молодого поколения в возрасте 18–24 года высокий уровень доверия (67 %) к информации, представленной на сравнительных агрегаторах жилья.

4. Наиболее «ценными» удобствами для гостей в номере являются: кондиционер, холодильник и Wi-Fi соединение. Особенно молодое поколение в возрасте от 18 до 34 лет выделяет Wi-Fi как приоритетную услугу.

5. В основном, граждане России отдают предпочтение использованию платных сервисов во время пребывания в отелях, среди которых на первом



месте стоит дополнительное питание. К другим востребованным услугам относятся посещения бассейнов, различных экскурсий, а также СПА и бани. Однако, согласно опросу, 12 % респондентов предпочли избегать любых платных услуг.

6. Относительно способов экономии: большая часть, 38 %, российских потребителей отдает предпочтение использованию выгодных предложений, включая сезонные скидки и специальные тарифы. Немало, 27 %, предпочитают активно участвовать в программах лояльности, накапливая бонусы и кешбэк. Еще 23 % экономят за счет получения скидок при повторных заказах. В то время как 20 % клиентов обходятся без использования систем скидок, покупая товары и услуги по полной стоимости.

Выводы для представителей гостиничного бизнеса: проверьте, что ваше размещение доступно на известных платформах для бронирования. Не забывайте регулярно обновлять фотографии и информацию о ваших объектах на этих сайтах и вашем официальном сайте. Важно активно реагировать на отзывы постояльцев, прилагая усилия к повышению вашей онлайн-репутации. Убедитесь в надежности Wi-Fi, эффективности работы холодильника и кондиционера в каждом номере. Для привлечения и удовлетворения потребностей клиентов, предоставляйте широкий спектр оплачиваемых услуг. Разрабатывайте и внедряйте программы лояльности, а также предлагайте особые предложения для привлечения новых и удержания существующих клиентов [1, 3].

Внедрение уникальных ценовых предложений у гостиничных комплексов способствует привлечению разнообразных рыночных категорий потребителей, что влияет на увеличение числа занятых номеров и помогает укрепить связи с покупателями:

1. Семейные тарифы. Эти услуги разработаны специально для семейных посетителей с упором на обслуживание гостей с детьми, предлагая разнообразные преимущества, в том числе развлекательные мероприятия для всей семьи, обеды и возможность детям проживать бесплатно.

2. Романтические пакеты. Подходят для влюбленных, предлагают услуги включающие романтические ужины при свете свечей, спа-сеансы для пары и множество других романтических привилегий.

3. Корпоративные тарифы. Ориентированы на тех, кто путешествует с деловыми целями, и предлагают различные удобства, включая возможность пользоваться интернетом бесплатно, наличие специализированных рабочих мест, а также привлекательные предложения по снижению стоимости за продолжительное проживание.

4. Пакеты «все включено». В стоимость входит не просто место для проживания, но и предоставляются полноценное питание, напитки, а также возможны бонусные опции в виде различных экскурсий и развлекательных программ.

5. Скидки за раннее бронирование. За бронирование номеров на длительный срок до начала проживания предоставляются привлекательные скидки по сравнению с обычными ценами.

6. Пакеты для медового месяца. Разработаны специально для молодоженов, эти предложения обогащены романтическими опциями, включая спа-процедуры, завтраки в постели и дополнительные привилегии.

7. Скидки для постоянных клиентов. Гости, которые регулярно выбирают для проживания отели одной сети или являются участниками программы поощрения лояльности, получают определенные преимущества.

8. Скидки для старших граждан/пенсионеров. Часто встречаются предложения тарифных планов со сниженными ценами для лиц старшего возраста, начиная обычно с 55 до 60 лет.

9. Тарифы для студентов. Для обладателей активных студенческих удостоверений доступны эксклюзивные промо-предложения.

Цены на проживание могут различаться в зависимости от времени года, выбранного отеля и его местоположения [2, 4, 5].

Примером может служить оригинальное предложение в одном из отелей, который напоминает «Hyatt Regency» в Ростове-на-Дону. Отель предлагает 20% скидку, если гость снова останавливается в отеле в течение месяца после предыдущего визита. Это интересное решение не только способствует привлекательности для постояльцев и их возвращению, но и может значительно увеличить прибыль отельного комплекса через дополнительные сервисы.

#### Список литературы:

1. Попов В.Р. Анализ цифровых отечественных приложений по бронированию услуг предприятий индустрии гостеприимства / В.Р. Попов, Е.В. Ползикова В сборнике: Научное творчество молодежи в индустрии гостеприимства. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов, аспирантов и молодых ученых. Москва, 2024. С. 401-404

2. Заднепровская Е.Л. Современные особенности инновационных стратегий развития предприятий гостиничного бизнеса/ Заднепровская Е.Л., Поддубная Т.Н., Панина Е.А., Джум Т.А./ Новые технологии. Краснодар, 2022. Т. 18.-№ 1.-С. 106-114.

3. Ползикова Е.В. Возможности продвижения услуг отечественных предприятий размещения среди любителей театрального искусства /Е.В. Ползикова// Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. -2024.- № 1. - С. 133-135.

4. Ползикова Е.В. Возможности коллаборации авиакомпаний и гостиничных предприятий на российском рынке предоставления услуг /Е.В. Ползикова//Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2024. № 1. С. 173-176.

5. Кучеренко, И.М. Международный опыт и инновационные решения в процессе организации Олимпийских Игр / Кучеренко И.М., Еремина Е.А., Юрченко А.А./ сборник: Физическая культура и спорт. олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар, 2021. С. 345-347.

## **ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**М.Ю. Мирза**

SPIN-код: 8048-8745

**Ю.Д. Ушко**

SPIN-код: 4654-8631

**Е.Ю. Перепеченова**

Адыгейский государственный университет, г. Майкоп, Россия

*Аннотация. В данной работе мы попытались рассмотреть возможность реализации факультативных программ по спортивно-оздоровительному туризму в учреждениях дополнительного образования детей, их использование, как одно из средств вовлечение молодежи в активный двигательный режим, как дополнение в познавательной, воспитательной, краеведческой работе, и как часть подготовки молодежи к выполнению одного из испытаний по выбору ВФСК «ГТО».*

*Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, туристско-экскурсионная работа, туристский навык, основы туртехники, экстремальные условия, работа в команде.*

В последние десятилетия именно здоровье стало приоритетным направлением работы с молодежью, здоровье, которое оказавшись задвинутым на вторые планы в 1990-х годах, оказалось так легко утратить. Результаты ежегодных медицинских осмотров первокурсников в Адыгейском госуниверситете это продемонстрировали. За 10 лет, с 1992 по 2002 год процент студентов, отнесенных к основной группе, с 68 % сократился до 16 %. Это стало следствием прокатившихся по стране «перестроек», которые привели к краху не только в системе образования, но и в физкультурно-спортивном развитии. Одним из пострадавших направлений оказался и спортивно-оздоровительный туризм, результатами которого были кружки по туристско-экскурсионной работе практически в каждой школе, ежегодные туристские слеты и соревнования, широкая краеведческая работа с походами и экскурсиями. Организованный туризм в любой форме являлся прекрасным дополнением в познавательной, воспитательной, физкультурной работе с представителями любого возраста, особенно с молодежью. Но на сегодняшний день огромный потенциал туризма мало используется в работе с подрастающим поколением. Так же важным аргументом в пользу необходимости заняться вопросом туризма, является тот факт, что одним из испытаний по выбору ВФСК «ГТО» является туристский поход с проверкой основных туристских навыков.

Вопрос развития внутреннего туризма в нашем регионе часто выносился на обсуждение на уровне руководства республики, но приоритетным направлением становится в наши дни. В связи с этим, возникает необходимость вовлечения в спортивно-оздоровительный туризм молодежь, и начинать надо, конечно же, со школ. Для этого необходимо в образовательных учреждениях внести в программы по физическому воспитанию новые направления,

связанные с туристской деятельностью. В сентябре-октябре 2022 года нами были проведены исследования, позволившие определить уровень участия школьников в туристско-экскурсионной работе, наличие знаний основ туризма, уровень опыта и участия в различных формах спортивно-оздоровительного туризма. Исследование проводилось в двух школах города Майкоп (СОШ № 17, Республиканская гимназия № 1) и двух школах поселка Каменомостского (СОШ № 7, СОШ № 11). Город Майкоп расположен на берегах реки Белой, с обширной лесопарковой зоной в холмистой местности. Поселок Каменомостский расположен в живописной предгорной части Адыгеи, среди лесов и скал, на берегах рек с водопадами и каньонами. Условий и в городе, и в поселке, для занятий туризмом и развития необходимых практических знаний и умений, достаточно. Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе проводился опрос, в котором участвовали по 15 учеников из 7А, 8А, 9А и 10А классов. Количество участников опроса было определено по наименьшему количеству учеников одного класса, отнесенных к первой медицинской группе. Всего опрос прошли 120 школьников, по 60 учеников с города Майкоп и поселка Каменномостского.

Школьникам были заданы ряд вопросов, позволившие установить следующее: 60 % опрошенных (72 ученика) принимали участие в однодневных походах выходного дня; 48,3 % (58 учеников) делали это неоднократно; 20 % (24 ученика) участвовали в походах с ночевкой (в детских или спортивных лагерях); 11,6 % (14 учеников) делали это неоднократно.

Опрос подразумевал участие только в мероприятиях, организованных, как формы спортивно-оздоровительного туризма. Походы с родителями, друзьями в расчет не брались. Сами школьники дали крайне низкую оценку организации прикладной подготовки в данных походах и экскурсиях, а также краеведческой работе. Всего же из 120 опрошенных школьников только 9 учеников (7,5 %) имели какой-либо опыт занятий в кружках туристской направленности.

Так же были проведены практические занятия по проверке уровня знаний по таким вопросам, как укладка рюкзака (процент справившихся 42 %), установка палатки (41 %), разжигание костра (62 %), определение сторон света на местности (33 %), работа с компасом, картой (31 %) и тд.

Данный первого этапа показали довольно низкую вовлеченность учащихся средних и старших классов в спортивно-оздоровительный туризм. Уровень знаний и умений тоже оказался довольно низким. При этом около 40 школьников (33,3 %) изъявили желание участвовать в 2-3 дневных походах средней сложности.

В начале второго этапа, как и с контрольной группой, были проведены опросы, по определению вовлеченности учащихся экспериментальных классов в туристскую деятельность и практические задания по уровню технических знаний и умений. Опросы проводились в тех же школах, но в других классах: 7Б, 8Б, 9Б, и 10Б.

Результаты имели незначительные различия: опыт участия в однодневных походах имели 57 % (60 % в контрольной группе); неоднократно – 44 % (48,3); были в походах с ночевкой 21 % (20); 10 % (11,6) неоднократно.

Выполнение заданий по определению уровня технических знаний и умений также не выявило больших различий, в пределах 2–3 %, что говорит о одинаковом уровне возможностей в данной области у школьников обеих групп.

На втором этапе школам было предложено провести в период осень-весна 2022–2023 учебного года по несколько блоков занятий, разработанных в «Центре туризма РА» ГБОУ ДО РА «Центр дополнительного образования детей Республики Адыгея». Программы включали в себя факультативы по формированию у детей основ спортивно-оздоровительного туризма. Каждое занятие знакомило школьников с основными положениями проведения туристских мероприятий, рассматривались теоретические и практические вопросы по овладению основными умениями и навыками, рассматривались вопросы краеведения и экологии. Содержание изучаемого материала распределялось по темам и в содержательной части привязывалось к предметам, изучаемым в школе:

- общая и специальная физическая подготовка (ОФП);
- техника безопасности и безопасность жизнедеятельности (знания и умения для обеспечения безопасности похода, определения возможных угроз, оказание первой помощи);
- основы туртехники (сбор рюкзака и экипировки, знание карты и умение ориентироваться на местности, оборудование места и установка палаток, организация рабочих точек бивуака и др.);
- основы краеведения (знание географических, климатических и исторических особенностей, флоры и фауны, и наиболее популярных мест региона);
- основы экологического образования (понимание воздействия человека на окружающую среду, способы бережного отношения к природе и др.);
- основы коммуникации (умения работать в команде, распределять и исполнять поручения и должности в походах, уметь взаимодействовать).

Одним из интересных событий стало совместное с родителями выполнение школьниками заданий по туртехнике в виде состязания на правильность и скорость.

Третий этап был проведен в конце весны. После проведения в экспериментальных классах блоков занятий по формированию у детей основ спортивно-оздоровительного туризма, полученные знания закреплялись выполнением практических заданий, итогом которых был поход в мае 2023 года с практическим выполнением всех изученных элементов. В результате проделанной работы стали видны значительные перемены и в отношении детей к спортивно-оздоровительному туризму, и в уровне приобретенных компетенций, имеющих большую значимость не только в прикладном смысле, но и в оценке собственного уровня физической подготовленности, в приобретении полезного практического опыта действовать в экстремальных условиях, взаимодействовать в команде и тд.

Проверка показала значительно возросший интерес со стороны ребят к занятиям и желание попасть в кружки туристской направленности. В итоге 22 школьника (18,3 %) записались в спортивные секции (9 учеников в

контрольной группе (7,5 %). Процент выполнивших технические элементы во всех видах составил от 69 % до 91 % (в контрольной группе 31 % – 62%).

В предложенных походах с ночевкой, под руководством «Центра туризма РА» приняли участие 62 ученика (51,6%), в то время как в контрольной группе их было 21 человек (21%).

Включение в образовательную программу небольшого краткосрочного курса по основам туризма показал эффективность подобного внедрения образовательных компонентов, позволяющих приобрести ценный опыт не только в приобретении специальных, профильных умений, но и знания основ краеведения, экологии, коммуникации, умения работать в команде и взаимодействовать в коллективе. Также они являются хорошим средством для популяризации туризма среди школьников. Введение подобных курсов по другим видам спорта послужило бы дополнительным стимулятором, для привлечения школьников в спортивные секции, к занятиям физической культурой и спортом.

#### Список литературы:

1. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / под ред. Константинова Ю.С., Маслова А.Г. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова./ - М.: Советский спорт, 2009. - 364с.
3. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися : учеб.-метод, пособие. – М.: Советский спорт, 2011.

## СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т.В. Мишина

SPIN-код: 8916-3065

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

*Аннотация. В статье представлены векторы социокультурной системы физической культуры и спорта. Обозначены ключевые аспекты отражающие социокультурную роль физической культуры и спорта, а также факторы способствующие идентичности человека в социокультурном пространстве.*

*Ключевые слова: спорт, физическая культура, социум, культура, взаимодействие.*

Рассматривая социокультурную систему физической культуры и спорта отметим, что она представляет собой результат взаимодействия двух ключевых подсистем развития человечества: культуры и общества. Человека в не культуры представить не возможно, так же как и его развитие вне общества. Физическая культура и спорт в данном ракурсе направлены на формирование физического здоровья для нормального функционирования в обществе, двигательной активности, работоспособности, выносливости для удовлетворение социальных потребностей, социального взаимодействия [3].

Социокультурные векторы физической культуры и спорта представляют собой сложную и многогранную структуру, в которой пересекаются социальные, культурные и экономические аспекты. Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании как индивидуальной, так и коллективной идентичности, а также способствуют решению многих социальных проблем. Рассмотрим несколько ключевых аспектов этих векторов.

### 1. Формирование личности и социальной идентичности

Физическая культура и спорт способствуют развитию личностных качеств, таких как дисциплина, целеустремленность, и лидерство. Участие в спортивных мероприятиях формирует социальную идентичность, помогает людям найти свое место в обществе и установить связи с единомышленниками. Эти связи могут выходить за рамки спорта и влиять на другие сферы жизни.

### 2. Состояние здоровья и физического благополучия

Физическая культура способствует улучшению здоровья населения. Регулярные занятия спортом снижают риск развития заболеваний, улучшают психоэмоциональное состояние и общее качество жизни. Программы по популяризации физической активности могут снизить бремя заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни и неправильным питанием.

### 3. Социальная интеграция и инклюзия

Спорт служит мощным инструментом социальной интеграции. Спорт объединяет людей различных профессий, социального статуса, этнической и религиозной принадлежности. Программы адаптивного спорта, в которых участвуют люди с ограниченными возможностями, способствуют их

интеграции в общество и помогают ломать стереотипы. Спортивные мероприятия, организуемые для различных категорий граждан, могут приводить к формированию более инклюзивного общества [5].

#### 4. Культурные традиции и наследие

Физическая культура включает в себя различные традиции и обряды, которые передаются из поколения в поколение. Спортивные игры, танцы и другие физические активности становятся важной частью культурного наследия и идентичности народа, что особенно ярко выражено в национальных видах спорта. Этноспорт сегодня особенно популяризируется, так как позволяет сохранить культурное наследие России и культурную самобытность отдельных этносов. Включение этноспорта в национальные и иные культурно-досуговые мероприятия позволяет познакомить зрителей с многообразием этнического состава нашей страны, попробовать свои силы в новых спортивных состязаниях, понять культуру народа и познакомиться с его традициями [1]. Это не только расширит кругозор, но и воспитывает чувства интереса и уважения к представителям другого этноса, и гордости за свою многонациональную и колоритную Россию.

#### 5. Экономическое влияние

Спорт также оказывает серьезное экономическое влияние на общество. Проведение крупных спортивных мероприятий (например, Олимпийских игр) может способствовать развитию инфраструктуры, туризма и местной экономики. Инвестиции в спорт часто ведут к созданию новых рабочих мест и повышению качества жизни населения [2].

#### 6. Образование и воспитание

Физическая культура и спорт играют важную роль в образовательных учреждениях. Они помогают воспитывать молодежь, формируя у нее здоровый образ жизни и стремление к самосовершенствованию. Спортивные достижения могут стать основой для получения стипендий и продвижения в академической карьере [4, 6].

Таким образом, социокультурные векторы физической культуры и спорта охватывают множество аспектов общественной жизни. Они способствуют укреплению здоровья, формированию социальной идентичности, интеграции различных групп населения, развитию экономических связей и сохранению культурного наследия. Учитывая этот многообразный контекст, важно продолжать поддерживать и развивать физическую культуру и спорт на всех уровнях, чтобы максимизировать их положительное влияние на общество.

#### Список литературы:

1. Битарова Л.Г. Пропаганда физической культуры: спорт как объект идеологической пропаганды / Л.Г. Битарова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2023. - № 1. - С. 71-74.
2. Еремина Е.А. Особенности финансирования спорта / Е.А. Еремина // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции.- 2019. - С. 284.



3. Найденко М.К. Проблема культурологического измерения спорта как социокультурного феномена / М.К. Найденко, Е.А. Найденко, А.В. Тонковидова // Культурная жизнь Юга России. - 2021. - № 2 (81). - С. 103-111.

4. Самсоненко Т.А. Ценностные основания спорта в контексте современных социокультурных трансформаций / Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай, А.И. Догадова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. - Краснодар, 2023. - С. 177-182.

5. Самсоненко Т.А. Спорт в системе социокультурных трансформаций: тенденции и перспективы / Т.А. Самсоненко, В.Н. Нехай, З.М. Хачецуков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2023. - № 1. - С. 135-137.

6. Тонковидова А.В., Еремина Е.А., Битарова Л.Г. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2018. - № 2. - С. 61-66

## СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЭТНОСПОРТА В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ

Е.А. Найденко

SPIN-код: 3012-4860

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

*Аннотация.* В данной статье мы рассматриваем проблему неиспользуемых возможностей отечественного этноспорта в международном спортивном движении. Научная новизна данного подхода состоит как в реалиях современности, где российский спорт вытеснен с международной арены в угоду западным политическим амбициям, так и в недостаточности научного осмысления самого концепта этноспорта и его невостребованного потенциала.

*Ключевые слова:* этноспорт, традиция, национальная идентичность, потенциал развития, международное спортивное движение.

Прежде, чем рассматривать проблему, обозначенную нами в названии статьи, следует заметить, что разработка понятия этноспорта принадлежит известному отечественному ученому и исследователю спорта А.В. Кыласову. Несмотря на то, что само понятие «этноспорт» введено в научный оборот еще в 2010 году, оно определялось исследователями прежде всего, как некая форма современного спорта, сохранившая или носящая в себе черты исторически традиционных игр, состязаний, соревнований того или иного народа [1].

Однако на фоне современных глобализационных процессов, откровенно враждебных по отношению как к России в целом, так и нашему спорту в частности, концепция этноспорта приобретает новые характеристики и возможности для научного рассмотрения и практического использования. И речь здесь не только о сохранении национальной идентичности и приоритете традиционных ценностей, но и о невостребованном потенциале этноспорта в нашей многонациональной стране.

Рассматривая широкий спектр исследований, посвященных феномену спорта в целом и отдельным методологическим аспектам в частности, можно заметить анализ процесса спортизации этнических игровых и соревновательных практик, определяемых устойчивым выражением «национальные виды спорта» [2, 3, 4, 5] Однако здесь внимание исследователей обращено прежде всего на сам процесс легитимизирования этноспорта, тогда как сам феномен и его потенциал не входят в научную проблематику данных работ.

Позиционируя этноспорт не только в качестве адекватной современности формы сохранения традиционных игр и состязаний, но прежде всего их актуализации, А.В. Кыласов дает новый вектор для рассмотрения и исследования данного понятия, позволяющий нам противопоставить процессу разрушения традиционных этноспортивных практик и трансформации их в виды спорта англосаксонской модели, потенциал многонационального

отечественного этноспорта и определить его перспективы в международном спортивном движении [1].

Экспансия англосаксонского формата в спортивном мире ежегодно поощряется Международным олимпийским комитетом (МОК). Так, в своем выступлении на скандально известной Парижской олимпиаде 2024 года, Томас Бах назвал несомненным достижением включение в программу Олимпийских игр брейк-данса, серфинга, скейтбординга, отметив при этом, что эти виды спорта не только соответствуют требованиям времени, но отражают современные молодежные тенденции.

Не комментируя это заявление, мы лишь отметим тот факт, что по не известным причинам «новыми и прогрессивными» видами спорта становятся именно те, которые в этническом отношении принадлежат англосаксонской культуре. Можно предположить, что на очереди «Тыквенная регата», «Хоббихорсинг», а там и до «Квадробики» дело дойдет? При этом вызывают недоумение те процессуальные сложности и преграды, которые стояли на пути вполне традиционных и состоятельных в качестве спорта видов, предлагавшихся Российской Федерацией.

Пресловутые «двойные стандарты» в современной ситуации являются очевидной реальностью открытого противостояния западных «хозяев» Олимпийских игр России, соответственно мотивируют к поиску новых путей участия наших спортсменов в Международном спортивном движении. Следует заметить, что подобный опыт уже существовал в последней четверти XX века, когда в ответ на серию «олимпийских бойкотов» были созданы Игры доброй воли.

Мы полагаем, что в нынешней ситуации именно новое понимание возможностей этноспорта и более того, использование и развитие его потенциала в Российской Федерации, способно не только открыть новые формы Международных спортивных соревнований, но и занять лидирующую позицию в теоретическом и практическом подходах к феномену этноспорта. Продуктивность данного подхода, по нашему мнению, видится в интеграции национальных видов спорта системой спортивных акций, инициированных Россией для международного участия [6].

Развитие этноспорта в этом направлении будет способствовать не только культурной консолидации народов России, но и дружественных стран, что имеет важный политический приоритет в преодолении национальных конфликтов, а также придаст импульс развитию массового физкультурного движения, поскольку этноспорт неразрывно связан с народной игровой культурой.

Уже в настоящее время можно констатировать существование не только профессиональных клубов по разным видам спорта, но и активизацию процесса объединения спортсменов – любителей. Заметим, что это объединение происходит как на основе традиционных видов спорта, так и в виде неформальных любительских групп, которые можно идентифицировать в качестве институтов этноспорта.

Представители данных групп востребованы к сожалению, большей

частью лишь при проведении народных праздников, гуляний, для художественного обозначения культурных традиций и наследия того или иного народа. Но потенциал этноспорта вполне позволяет ему реализоваться в спортивных соревнованиях, в том числе и международном спортивном движении.

#### Список литературы:

1. Кыласов А.В. Роль этноспорта в современной игровой культуре / Автореф. дисс. докт. культурологии. – Краснодар. 2021. 32 с.
2. Аксиологические аспекты международного спортивного и олимпийского движения / Найденко Е.А., Еремина Е.А., Самсоненко Т.А., Тонковидова А.В. электронные данные. Краснодар: КГУФКСТ. 2023. – электронный оптический диск.
3. Самсоненко Т.А., Нехай В.Н. Спорт в системе ценностных ориентаций российского общества: социокультурное измерение / Социальные смыслы спортивной духовности. 2022. С. 64 – 69.
4. Найденко Е. А., Тонковидова А.В., Битарова Л.Г., Мишина Т.В. Проблема методологического подхода к исследованию спорта как феномена культуры. Культурная жизнь Юга России. 2022. № 1 (84). С. 93-100.
5. Найденко М.К., Найденко Е.А., Тонковидова А.В. Проблема культурологического измерения спорта как социокультурного феномена. Культурная жизнь Юга России. 2021. № 2 (81) С. 103-111.
6. Найденко Е.А., Тонковидова А.В., Мишина Т.В. Актуальные проблемы социально-философского анализа гуманизационных процессов в физкультурно-спортивной сфере. / Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Краснодар. 2021. С. 128-129.

## СЛЕНГ АНГЛИЙСКОГО СПОРТИВНОГО СОЦИОЛЕКТА В ЯЗЫКЕ ПОВСЕДНЕВНОГО ОБЩЕНИЯ

**В.П. Осадчая**

SPIN-код: 1216-4963

**Л.Г. Ярмолинец**

SPIN-код: 9730-4699

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

*Аннотация. В статье рассматривается сленг как лексическая составляющая спортивного социолекта (командные виды спорта) с позиции функционирования в языке повседневного общения (ЯПО). Такие особенности как образность, эмоциональность, экспрессивность, лаконичность способствуют переходу спортивных сленгизмов в ЯПО.*

*Ключевые слова: язык спорта, социалект, английский спортивный социалект, сленг, спортивный сленг, язык повседневного общения.*

В огромном и разнообразном мире спорта английский язык занял важное место, став языком международной коммуникации. Роль английского языка в спорте выходит за рамки простого общения; он способствует формированию общей культуры и взаимопониманию между спортсменами, болельщиками, официальными лицами и пр.

Появилось много исследований языка спорта в различных аспектах: когнитивистика, прагматика, парадигматика, синтагматика, социолингвистика, социолектология и пр. На наш взгляд актуальным представляется рассмотрение лексического состава спортивного социолекта и использование его компонентов в ЯПО. Под ЯПО понимается литературный язык, язык науки и культуры, характеризующийся наличием грамматических правил.

В лингвистике социолект – это подязык, которым пользуется отдельная группа людей (социальный диалект – социолект). Понятие социолект появилось сравнительно недавно, вызвало интерес у ученых-языковедов и как результат появления различных определений и описаний данного лингвистического явления. В нашем исследовании мы рассматриваем социолект как язык общения отдельной социальной группы или субкультуры определителями которой считаются такие признаки как гендер, возраст, род трудовой деятельности и пр. Языковое общение индивидов, предметом деятельности которых является спорт осуществляется посредством спортивного социолекта.

Объектом нашего исследования является английский социолект командных видов спорта, а именно, его лексическая составляющая сленг в аспекте функционирования в ЯПО.

На протяжении долгого времени ученые и лингвисты разных стран предпринимали попытки дать определение понятию сленг, но вплоть до настоящего времени взгляды исследователей относительно этого понятия существенно расходятся.

Термин сленг впервые появился в 1809 году в словаре Дж. Эндюorsa для обозначения слов, которые по ряду причин не вошли в словарный состав английского языка [4]. Согласно Оксфордскому словарю, термин «сленг» обозначал «низкий, вульгарный язык» [3]. Затем им стали обозначать профессиональные жаргоны, а позднее нелитературную разговорную речь, включающую неологизмы и слова, употребляемые в специальном значении [2].

В научной литературе существует несколько подходов к определению понятия сленг. Одни ученые (И.В. Арнольд, Т.М.Беляева, В.А.Хомяков) рассматривают его в качестве противоположности литературному языку, отождествляя его с профессиональной лексикой и жаргоном, другие (Б. Дюма, Дж. Лайтер, К. Эйбл) рассматривают сленг в качестве преднамеренного употребления определенных элементов словаря в стилистических целях.

Отечественный лингвист И.Р. Гальперин относит сленг и различные просторечные выражения к специальному разговорному вокабуляру “Special Colloquial Vocabulary”. В своем труде «Стилистика английского языка» он утверждает, что трудно найти более расплывчатый термин чем сленг. “The term “slng” is ambiguous because to use a figurative expression it has become a Jack of all trades and master of none” [1].

Сленг – это экспрессивный, неоднородный и спонтанный языковой пласт, состоящий из разговорных образных выражений и фраз, принятый людьми определенной профессии и имеющий ограниченную среду общения. Использование современного спортивного сленга выходит за рамки профессионального общения. Иногда сленгизмы сферы спорта проникают в различные социальные разновидности языка. Большинство из них эволюционировали, потому что нюансы многих видов спорта потребовали новой и специфической лексики для описания действий, хотя бы для того, чтобы избежать долгих объяснений. В спорте возникает своя специфичная терминология, и посторонним она может показаться непонятной. Но многие сленгизмы оказываются настолько уместными в самых разных контекстах, что они переходят в ЯПО, позволяя выразить эмоциональное отношение и оценку.

Например,

**ace** – Baseball: Лучший стартовый питчер команды. В ЯПО используется как глагол, означающий «очень хорошо» “He **aced** that test today.” (Сегодня он сдал этот тест на отлично).

**blitz** – Football: Защитная атака в футболе. В ЯПО - интенсивная кампания по выполнению работы “I went on a housework **blitz** over the weekend.” (В выходные я занялся домашней работой).

**curve ball** – Baseball: крученый мяч. В ЯПО - что-то неожиданное и неприятное “He really threw me a **curveball** when he asked me about my first marriage.” (Он действительно застал меня врасплох, задав вопрос о моем первом браке).

**fumble** – Football: потеря владения мяча игроком нападения. В ЯПО – нервно трогать или держать в руках “I always think of that when I am **fumbling** for my keys at the door in the dark little hallway whose light only works selectively

and has no switch.” (Я всегда думаю об этом, когда нащупываю ключи у двери в темном коридоре, где свет только местами работает и нет выключателя).

**utility player** игрок, который играет на многих позициях. “So many people were out sick today at work, I felt like a **utility player**.” (сегодня на работе так много людей болели, что я был нарасхват).

**One-two punch** – раз-два удар. В ЯПО - последовательность двух серьезных событий. “The year 2020 delivered a **one-two punch** to the whole world.” (Год 2020 действительно одарил мир парой серьезных испытаний). [5].

**A long shot** пришло из спортивной стрельбы. Когда что-то маловероятно, мы используем это выражение. Но это не значит, что невозможно! Что-то может случиться, просто это маловероятно.

“It’s a **long shot**, but I think we’ll be able to finish this project tonight.” (Это рискованно, но я думаю, мы сможем закончить этот проект сегодня вечером).

**To meet (one’s) match** пришло из игровых видов спорта и в ЯПО означает встретить достойного соперника или конкурента.

“Oh, so you think you’re a better driver than I am? You’ve just *met your match*.”

(О, так ты думаешь, что ты водишь лучше меня? Ты только что встретил достойного соперника).

Существует ряд способов увеличения состава спортивных сленгизмов одним из которых является аббревиация. Примером служат существительные **abs** – «брюшной пресс», образованное от **abdominals**, **К.О.** – «нокаут» от **knockout** или **имп** – арбитр в теннисе от **umpire**.

“Throughout the exercise, focus on keeping your **abs** tight.” (На протяжении всего упражнения старайтесь держать пресс напряженным).

“Emily kills in hers, taking out the slender-but-quick guy in the first round with a **КО** punch.” (Эмили убивает в своем поединке, отправляя стройного, но быстрого парня в нокаут в первом раунде).

Многие редупликативные слова, появившиеся в сленге, со временем переходят в общеупотребительную лексику (например, **tip-top**, **ping-pong**).

Итак, использование спортивного сленга выходит за рамки ограниченного профессионального общения. Это очень выразительные, экспрессивные, ироничные и эмоциональные слова, служащие для обозначения предметов и действий, о которых говорят в повседневной жизни и благодаря этим качествам они широко используются в ЯПО.

#### Список литературы:

1. Гальперин, И.Р. О термине «сленг» / И.Р. Гальперин // Вопросы языкознания. 1956. № 6.
2. Липатов А.Т. Сленг в аспекте его диахронии /А.Т. Липатов // Материалы междунар. науч. конф. – Нижний Новгород: НГЛУ им. Н.А. Добролюбова. – 2003. – С. 380-386.
3. Oxford Learner’s Dictionary [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>

4. A Latin Dictionary: founded on Andrews' edition of Freud's Latin dictionary [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://archive.org/details/latindictionaryf00andr/page/360/mode/2up>

5. Glossary of Sports Slang and Idioms Used in Casual American Conversation [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://fliphtml5.com/pdlu/oqdd/basic/>



## АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ НЕХВАТКИ КАДРОВ В ГОСТИНИЧНОМ БИЗНЕСЕ В РОССИИ

**Е.В. Ползикова**

SPIN-код: 9588-4752

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

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются основные проблемы нехватки кадров на предприятиях размещения. В статье приводятся статистические данные, которые отражают актуальность и причины отсутствия специалистов в данной сфере. Также на основании полученных данных даны пути решения рассматриваемой проблемы.

*Ключевые слова:* рынок труда, гостиничный бизнес, внутренний туризм, нехватка кадров, численность персонала, привлечение и удержание сотрудников.

Недавно «HeadHunter» выпустил аналитический отчет, освещающий текущую ситуацию на российском рынке труда и выявляющий трудности, перед которыми оказываются работодатели, включая сектор гостиничного обслуживания.

В секторе гостеприимства, подобно другим отраслям, явно проявились эффекты событий, развернувшихся в период 2022–2023 годов, включая санкционные меры, нестабильность рубля и процессы переезда компаний. Из опрошенных представителей отрасли, лишь малая доля, составляющая 20%, видит в этих событиях положительные моменты для гостиничного бизнеса, в то время как подавляющее большинство, или 77%, указывают на их отрицательное воздействие. Это влияние особенно критично отразилось в сферах розничной торговли и гостеприимства, согласно мнению большей части респондентов, которые убеждены, что произошедшие изменения принесли в основном негатив.

В 2024 году наблюдаются улучшения на рынке труда, среди которых выделяются повышение уровня зарплат и условий работы. Исследование показывает, что 61 % работодателей повысили заработную плату своим работникам, в то время как 39 % оценивают свое положение в сфере занятости как стабильное [2, 6].

Спрос на рабочие места в сфере гостеприимства по всей стране увеличился, особенно после прибытия большого количества туристов из стран Ближнего Востока и Китая, что только усилило давление на отрасль. В настоящее время, до 30 % мест в гостиницах остаются свободными, несмотря на общенациональный рост спроса на такие должности. В Санкт-Петербурге, например, с начала и до середины 2024 года количество доступных вакансий возросло на 26 % в сравнении с предыдущим годом, при этом наибольшая потребность наблюдается среди поваров, официантов и горничных. Хотя количество желающих работать увеличилось, отвечают требованиям только 20 % кандидатов. Одним из требований является наличие санитарной книжки, стоимость оформления которой варьируется от 4 до 5 тысяч рублей, что

становится препятствием для многих студентов и школьников, мечтающих поработать во время летних каникул [1, 3].

Молодежь не проявляет интерес к работе в гостиничном бизнесе, в основном из-за невысокого уровня оплаты труда, даже несмотря на то, что средний доход в данный момент достигает 65 тысяч рублей.

Дефицит персонала продолжает быть значимой задачей для многих предприятий, причем найти нужных работников становится все более сложно из-за увеличения времени, необходимого для поиска. Особенно остро эта проблема стоит перед гостиничным сектором, где борьба за высококвалифицированных работников усугубляется из-за интенсивной конкуренции. К основным факторам, способствующим нехватке кадров, относятся невысокие зарплаты (49 %), недостаточно развитый корпоративный бренд (35 %) и непривлекательность условий труда (30 %).

В 2024 году предсказывается увеличение числа работников и рост их зарплат в секторе гостеприимства. Примерно 63 % руководителей по персоналу и специалистов по управлению персоналом антиципируют повышение заработной платы. Для того чтобы привлекать и сохранять за собой высококвалифицированные кадры, большинство компаний намерены фокусироваться на повышении заработных плат и улучшении условий работы [4, 5].

Чтобы оставаться конкурентоспособными в изменяющемся мире, важно искать новые подходы к привлечению и сохранению работников. Улучшение оплаты труда и условий работы не только способствует сохранению наемного персонала, но также увеличивает их преданность и эффективность. Принимая такие стратегии, можно не только укрепить свое положение на рынке труда, но и сделать свой гостиничный бизнес более привлекательным для потенциальных кандидатов, обеспечивая стабильное развитие в будущем.

Предложим возможные варианты решений:

1. Предлагайте стажировки и курсы для студентов.
2. Вводите гибкие графики, бонусы и льготы.
3. Рассмотрите возможность найма работников из дружественных стран.
4. В каналах коммуникации с вашими гостями популяризируйте работу в отелях, показывая карьерные перспективы.

#### Список литературы:

1. Абуладзе Д. Г. Документационное обеспечение управления персоналом / Д.Г. Абуладзе, И.Б. Выпряхкина, В.М. Маслова. — М.: Юрайт. 2023. — 375 с.
2. Актуальные проблемы управления человеческими ресурсами / Под ред. С.А. Баркова, В.И. Зубкова. — М.: Юрайт. 2024. 186 с.
3. Заднепровская Е.Л. Современные особенности инновационных стратегий развития предприятий гостиничного бизнеса/ Заднепровская Е.Л., Поддубная Т.Н., Панина Е.А., Джум Т.А. / Новые технологии. – Краснодар, 2022. Т. 18. – № 1. – С. 106–114.
4. Кучеренко И.М. Современные каналы деловой коммуникации в туризме / И.М. Кучеренко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2019. – Т. 48. – С. 120–122.

5. Макрушина И.В., Еремина Е.А. Современные подходы организации профессионального воспитания обучающихся в целостном образовательном пространстве // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2019. № 2 (238). С. 50–58.

6. Степанова, Е.А. Управление человеческими ресурсами в кадровой политике предприятий туристической индустрии / Е.А. Степанова, Е.А. Еремина // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, 2021. – С. 103–105.

## ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ АВТОТУРИЗМА НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЙ РАЗМЕЩЕНИЯ В РОССИИ

**Е.В. Ползикова**

SPIN-код: 9588-4752

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

*Аннотация. В данной статье рассматриваются направления развития индустрии гостеприимства с целью создания оптимальных условий для обслуживания туристов, путешествующих на личном автомобиле. В статье обобщены основные тенденции, которые могут использовать владельцы предприятий размещения для повышения качества обслуживания и адаптации гостиничных услуг для авто путешественников.*

*Ключевые слова: автотуризм, парковочная зона, глэмпинг, туристическая инфраструктура, автодом, комбинированное путешествие.*

Власти России, совместно с представителями регионов, проявили серьезный интерес к продвижению автотуризма. Среди планов — финансирование проектов, направленных на повышение качества туристической инфраструктуры возле особо охраняемых природных территорий, которые расположены вблизи маршрутов для автотуристов. В преддверии 2024 года предполагается выбор проектов для предоставления субсидий, целью которых будет развитие инфраструктуры для временного проживания, включая установку модульных домиков. Для обеспечения поддержки инвестиционных инициатив в области автотуризма будет использоваться цифровая платформа МСП.РФ [4].

В планах по улучшению дорожной инфраструктуры предусмотрено обустройство мест для отдыха включая оборудованные туалеты, области для размещения автодомов, а также развитие мобильных точек продажи товаров.

Кроме того, предвидится развертывание системы ориентации для путешественников. Приоритет будет дан дорогам М-4 «Дон», М-8 «Холмогоры», М-11 «Нева» и М-12 «Восток» в рамках данных улучшений.

Рекомендуется создавать инициативы по улучшению автомобильного туризма, подразумевая постройку парковочных зон и глэмпингов возле мест, привлекающих туристов. Источник финансирования данных инициатив предполагается из средств, полученных в результате аннулирования бюджетных займов.

Гоголь утверждал, что проблемы России заключаются в плохих дорогах и неумных людях. Но в последнее время мы начали преодолевать трудности с транспортной инфраструктурой. Взглянув на эту ситуацию с другой стороны, можно увидеть положительные перспективы: возможность для владельцев отелей расширять свои предложения и открывать новые места для привлечения путешественников благодаря улучшению доступности.

Опрос, проведенный ВЦИОМ, раскрыл увлечение автотуризмом среди жителей России, выявив их склонность к объединению природных и городских

пейзажей в своих поездках - такие предпочтения выразили 68% опрошенных. В то же время, вопрос о предпочтениях в динамике перемещений оказался более спорным: почти половина (46%) выразила желание постоянно исследовать новые места, в то время как немногим меньше (47%) нашли привлекательность в идее проведения времени в одной локации.

Когда речь заходит о выборе места для сна во время путешествий, подавляющее большинство путешественников отдают предпочтение отелям (41%) и курортным комплексам (35%). Лишь небольшое количество людей рассматривают вариант ночлега в автомобиле или палатке [1,5].

Есть еще один важный момент — развитая дорожная инфраструктура, включая многофункциональные заправки и автосервисы.

Для владельцев отелей это подразумевает необходимость переосмысления и настройки своих предложений таким образом, чтобы удовлетворить запросы любителей путешествий на автомобиле.

Учитывая, что комбинированные путешествия пользуются высоким спросом среди путешественников, рекомендуется разработать комплексные предложения или эксклюзивные пакеты, объединяющие городские развлечения и приключения на природе. Взаимодействие с местными провайдерами туристических услуг и профессиональными экскурсоводами может значительно повысить конкурентоспособность предприятий размещения [2, 3, 6].

Ввиду разнообразия предпочтений относительно частоты перемещений, важно создать адаптивные предложения. Для путешественников, предпочитающих частые переезды, подойдут уникальные акции на короткий срок пребывания, а также возможности сотрудничества с различными гостиницами в районе. В то же время, тем, кто любит наслаждаться отдыхом без перемещений, можно предложить комплексные пакеты, включающие продолжительное проживание с расширенным набором сервисов и развлечений.

Рассматривая факторы, влияющие на привлекательность объекта размещения, не стоит недооценивать значение развитого дорожного обеспечения. Важно обдумать меры по повышению удобства подъезда к нему для водителей. Это предполагает обеспечение адекватного количества мест для парковки, установку электростанций, а также возможное партнерство с близлежащими сервисами и заправочными станциями для организации особых предложений, таких как скидки или бонусы для посетителей.

В конечном итоге, понимание того, какие предпочтения есть у людей, путешествующих на автомобиле, открывает возможности для более эффективного распределения рекламных усилий. Вовлечение цифровых платформ, таких как социальные медиа, специализированные туристические веб-сайты и мобильные приложения, в процесс привлечения внимания этой аудитории, может существенно повысить количество обращений от потенциальных клиентов.

#### Список литературы:

1. Автотуризм – 2024 [ Электронный ресурс] – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/avtoturizm-2024>
2. Заднепровская Е.Л. Современные особенности инновационных стратегий развития предприятий гостиничного бизнеса/ Заднепровская Е.Л., Поддубная Т.Н., Панина Е.А., Джум Т.А./ Новые технологии.-Краснодар, 2022. Т. 18.-№ 1.-С. 106-114.
3. Кучеренко И.М. Современные каналы деловой коммуникации в туризме / И.М. Кучеренко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2019. – Т. 48. – С. 120-122.
4. Мишустин утвердил концепцию развития автотуризма до 2035 года [ Электронный ресурс] – URL: <https://www.vedomosti.ru/economics/articles/2024/05/02/1035063-mishustin-utverdil>
5. Шпырня, О.В. Социально-экономическая роль формирования наследия чемпионата мира по футболу 2018 года (на примере Краснодарского края) / О.В. Шпырня, А.И. Кузьменко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 18 февраля 2021 года. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 362-364.
6. Шпырня, О. В. Особенности продвижения услуг предприятий индустрии развлечений / О. В. Шпырня, Е. А. Еремина, М. В. Коренева // Научный вестник Южного института менеджмента. – 2020. – № 1(29). – С. 83-87

**К 100-ЛЕТИЮ УЧИТЕЛЯ:  
ВКЛАД РАШАТА КАРИМОВИЧА АКЧУРИНА  
В РАЗВИТИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕГИОНЕ**

**Ю.А. Прокопчук**

SPIN-код: 4150-0297

**Д.А. Кружков**

SPIN-код: 1546-7712

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

*Аннотация. В статье освещаются биографический путь, количественные показатели и направленность научных публикаций, а также основные мероприятия по развитию олимпийского образования, организованные при участии выдающегося историка в области спорта и олимпийского движения Рашата Каримовича Акчурина, 100-летие со дня рождения которого отмечается в 2024 году.*

*Ключевые слова: история спорта, олимпийское движение, Акчурин Рашат Каримович, олимпийское образование, Олимпийские игры.*

В современных условиях, когда спорт и олимпийское движение стали инструментами политического давления, когда декларируемые Олимпийской хартией ценности трансформировались в угоду интересам отдельных государств, мы не должны забывать о тех великих ученых, которые стояли у истоков отечественной системы олимпийского образования [1].

В конце 1980-х годов, когда начала формироваться общественно-государственная система олимпийского образования, нашлись люди, вдохновленные идеей начальника главного управления кадров и учебных заведений Госкомспорта РСФСР профессора В.С. Родиченко, имена которых увековечены на алтаре олимпийской истории. Речь идет, прежде всего о тех ученых, участвовавших в разработке программно-нормативных основ национальной системы физического воспитания, олимпийского образования и воспитания, профессорах В.В. Столбове, В.И. Столярове, А.Б. Сунике, А.А. Сучилине, Г.С. Деметере, О.А. Мильштейне, Ю.А. Фомине, Ю.М. Чернецком, А.Т. Контанистове, П.С. Степовом, Л.А. Финогеновой, Н.Ю. Мельниковой и многих-многих других. К сожалению, большинство из названных ученых уже завершили свой жизненный путь. Их совместные усилия, научный и творческий потенциал позволили сформировать в каждом регионе России на постсоветском пространстве свою модель, свою особенную систему олимпийского образования и воспитания с учетом местных социально-экономических, этнических, демографических и географических условий.

Нашелся такой единомышленник и в г. Краснодар. Им стал кандидат исторических наук, доцент Акчурин Рашат Каримович, который внес существенный вклад в развитие олимпийского образования и воспитания в Краснодарском крае и подготовил десятки своих последователей и учеников. В 2024 году в вузе будет отмечаться 100-летие со дня рождения этого великого ученого.

В рамках данной статьи мы ставили следующие задачи:

1) Проследить биографический путь Рашата Каримовича Акчурина как историка в области спорта и олимпийского движения.

2) Проанализировать количественные показатели и направленность научных публикаций Рашата Каримовича Акчурина.

3) Уточнить основные мероприятия по развитию олимпийского образования, организованные при участии Рашата Каримовича Акчурина.

Рашат Каримович родился 07 ноября 1924 года в городе Петропавловске Северо-Казахстанской области Казахской ССР в семье директора детского дома. После того, как в 1937 году его отца репрессировали, семья вынуждена была выехать в Ташкент. В 1942 году он был призван в ряды Вооруженных сил в артиллерийские войска, участвовал в боях за Одессу. Награжден медалями: «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».

После окончания войны он поступил в Одесское артиллерийское училище, был неоднократным Чемпионом Вооруженных сил СССР по легкой атлетике (бег на средние дистанции). В 1958 году Рашат Каримович вернулся в Казахстан и стал преподавателем в Казахском государственном институте физической культуры, откуда в 1962 году его направили в аспирантуру Государственного центрального Ордена Ленина института физической культуры. Результатом обучения стала защита в 1966 году на базе Института истории, археологии и этнографии им. Ч.Ч. Валиханова диссертации на тему «Всеобуч в Туркестане (1918-1923 гг.)» на соискание ученой степени кандидата исторических наук.

В 1970 году Рашата Каримовича Акчурина пригласили в Краснодарский государственный институт физической культуры на должность декана педагогического факультета. В 1971 году он возглавил кафедру велосипедного, лыжного спорта и туризма, где работал до 1984 года, параллельно читая курс истории физической культуры и спорта. С 1984 по 1993 год Рашат Каримович возглавлял кафедру теории, истории и методики физической культуры.

В процессе изучения биографии и библиографического списка работ Рашата Каримовича Акчурина было установлено, что всего в списке научных и учебно-методических трудов, датированных июнем 1997 года значится 126 публикаций. Из них 1 диссертация, 1 автореферат, 115 статей и тезисов докладов, 7 учебных пособий для студентов.

Основные направления научных исследований автора:

- история физической культуры и спорта в СССР – 49 печатных работ;
- история физической культуры и спорта в зарубежных странах – 32 печатные работы;
- олимпийское движение и олимпийское образование – 45 печатных работ.

Таким образом, можно утверждать, что вопросы олимпийского движения интересовали Рашата Каримовича Акчурина, и занимали видное место в его работах.



В контексте проведенного исследования нельзя не отметить, что Рашат Каримович Акчурин ежегодно входил в состав оргкомитета Научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Краснодарского института физической культуры, и всегда неоднократно выступал на них.

В период с 1980 по 1990 год Рашат Каримович Акчурин входил на постоянной основе в состав Оргкомитета Молодежных игр Кубани – отборочных региональных соревнований в рамках Спартакиады народов РСФСР.

В 1989 году он поддержал инициативу первого ректора вуза профессора Анатолия Григорьевича Барабанова по открытию на базе нашего вуза Олимпийской академии Юга России – тогда она объединила 14 краев, областей и республик Северного Кавказа. С 1989 по 1997 год он был Вице-Президентом. При его непосредственном участии, решая задачу развития не только традиционных, но и национальных видов спорта, ОАЮР прошла долгий путь от организации локальных состязаний по народным видам спорта (1990-1992) до Спартакиады городов Юга России (1993), которая трансформировалась затем в Игры народов Северного Кавказа (1994-1997). За эту инициативу в 1992 году Рашат Каримович Акчурин был отмечен Благодарностью Президента МОК Хуана Антонио Самаранча и Международного комитета Фэйр Плей [2,3].

Также при его участии ежегодно проводились конкурсы знатоков олимпийского движения среди студентов и школьников Краснодарского края. Регулярно проводились научно-практические конференции по олимпийской тематике. Приводим значимые из них:

– «Олимпийское движение и современность» (1995 г.)

– «Актуальные проблемы олимпийского движения и физического воспитания молодежи» (1996 г.)

– «Олимпийское движение: история, проблемы, перспективы» (1997 г.).

В 1994 году для всех факультетов вуза был введен 40-часовой курс «Олимпийское движение» (10 лекций, 10 практических занятий). Это была одна из первых попыток реализовать олимпийское образование в составе самостоятельной учебной дисциплины. Студенты и аспиранты успешно освоившие данный курс представляли свои труды на Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов России «Олимпизм, олимпийское движение, олимпийские игры (история и современность), куда 3 раза – в 1993, 1995 и 1997 годах Рашат Каримович Акчурин приглашался в качестве члена жюри.

Отдельно следует отметить, что в 1996 году на базе Олимпийской академии Юга России прошла VII Всероссийская научно-практическая конференция «Олимпийское движение и социальные процессы», в которой приняли участие более 50 ведущих ученых со всей территории России и стран СНГ [4,5].

Рашат Каримович Акчурин подготовил 4 кандидатов наук, защитившихся в разные годы по олимпийской тематике. Среди них не только авторы данной статьи, но и Рыбачук Наталья Анатольевна и Тарасенко Алла Павловна. Уже

они, в свою очередь, помогли становлению таких специалистов как Коренева Мария Вадимовна, Якимова Людмила Александровна, Мартыненко Наталья Михайловна, Медведева Алина Сергеевна, Нестеренко Тамара Михайловна, Павлов Сергей Олегович, Василиади Афина Георгиевна и многих других наших коллег.

Ученики и последователи Рашата Каримовича Акчурина продолжают работать во многих вузах Краснодарского края и Республик Северного Кавказа. Наш долг – помнить наших учителей, всех тех, кто стоял у истоков отечественной системы олимпийского образования и воспитания и поддерживать в сердцах зажженный ими олимпийский огонь.

#### Список литературы:

1. Ахметов, С.М. Олимпийская академия Юга: 30 лет служения олимпизму / С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, А.М. Банников // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере: Материалы V Международной научно-практической конференции, посвященной 30-летию Олимпийской академии Юга. – Краснодар, 2019. – С. 4-8.

2. Костюкова, Н.В. Перспективные направления деятельности Олимпийской академии Юга / Н.В. Костюкова, Д.А. Кружков // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар, 2018. – С. 239-240.

3. Кружков, Д.А. Основные направления деятельности Олимпийской академии Юга по развитию олимпийского образования / Д.А. Кружков // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Мат. международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2019. – С. 245-250.

4. Бич Ю.Г. Развитие физкультурно-спортивного движения на Кубани // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2023. № 1. С. 41-44.

5. Нехай С.М., Еремина Е.А., Самсоненко Т.А., Нехай В.Н., Мишина Т.В. Историческая память россиян в условиях глобализации: опыт социокультурной реконструкции // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Общественные и гуманитарные науки. 2023. Т. 17. № 1. С. 19-26.

## МОДЕЛИ СОВРЕМЕННЫХ СМИ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Ю.Б. Рагер

SPIN-код: 9886-5430

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

*Аннотация. В статье дается ретроспективный анализ формирования моделей современных СМИ. Рассматривается в форме сравнительного анализа авторитарная и либертарианская модели СМИ. В оценке модели социальной ответственности, сформировавшейся в США выделены наиболее важные, по мнению автора, стороны и особенности. Подробно рассматривается модель СМИ, сформировавшаяся в современной России. Дается характеристика и анализируются СМИ в информационную эпоху и в условиях цифрового поворота последнего десятилетия. Автором ставится круг первоочередных для решения проблем и задач.*

*Ключевые слова: информационное общество, средство массовой информации, модель СМИ, цифровизация, информационная свобода*

Современная эпоха носит название информационной. О наступлении этой эпохи в серьез заговорили в научных кругах еще в последней четверти XX века. Технологический процесс сделал повседневным и обычным для простого человека такие понятия как компьютерная техника, программное обеспечение и сотовая связь. Интернет уже давно сделался повседневностью, а его отсутствие или слабая работа настоящим стихийным. Сама эпоха всеобщей информатизации преобразовалась в последнее десятилетие, получив новый импульс, и название «цифровой поворот» для обозначение нового качественного скачка [3].

Основу этих изменений неизменно составляли два фактора, это постоянно возрастающая зависимость каждого человека в отдельности и общества в целом от средств массовой коммуникации и массовой коммуникации. Персонализация предоставляемых каждому человеку массовых услуг создала условия для появления и развития таких новых информационных технологий как искусственный интеллект и создание информационных баз данных применимых к повседневным потребностям людей. Они буквально пришли в наш дом и сделали нашу жизнь комфортнее и эффективнее. Личные кабинеты стали нормой нашей жизни и условием выполнения всех коммунальных и бытовых потребностей. Цифровизация информационной среды сняла для печатных и вещательных средств массовой информации ограничители в виде периодичности и времени выхода в эфир. Теперь главный дефицитный ресурс – это время аудитории [7]. Переизбыток информации и перенасыщение недоброкачественным контентом, которые, к сожалению, никуда не делись, поставили новые задачи создания новых навыков и инструментов управления новостями, которые мы услышим и управления нашим мнением. Информационная свобода остается недостижимой мечтой.

Следует подчеркнуть, что современная эпоха своим развитием в цифровой сфере не меняет кардинально, а скорее подтверждает основные положения и принципы сложившейся на протяжении нового и новейшего времени моделей СМИ. Данные модели строилось на вопросе о взаимоотношениях власти и общества через СМИ.

Первая модель зарождается в СМИ в XVI и XVII вв. На волне развития публицистики в условиях революции и гражданской войны в Англии формируется *авторитарная модель*. Ее целью является поддержка абсолютной власти, оправдание действий его правительства. Методы складываются довольно быстро. От цензуры и запретов критиковать действия чиновников, до выдачи государственных патентов, лицензирования деятельности СМИ, создания гильдий и пр. Не смотря на частный характер прессы, существует государственная монополия на владение и распоряжение СМИ. Ее также характеризует появление специализированных органов государственного управления, контролирующих всю систему массовой информации в стране.

В качестве альтернативы существовавшей авторитарной модели в Англии XVI века и несколько позже в США возникает оппозиционная *либертарианская модель*. Она провозглашает полную свободу СМИ от каких-либо ограничений. Ее основатели, прежде всего Джон Мильтон, как автор политических памфлетов, обвиняющих власть, ставят перед собой цель – находить истину и контролировать правительство. Однако наряду со столь высокими идеями здесь провозглашается еще целый ряд «земных» прав: развлекать и продавать, размещая рекламу. По мнению сторонников либертарианства право владеть прессой имеет всякий, у кого есть на это средства. Следует подчеркнуть, что основоположники либертарианства запрещают клевету, непристойность, неприличное поведение и антиправительственную пропаганду в военное время [2]. Это их выгодно отличает от современных либертарианских СМИ. Наряду с этими классическими моделями современных СМИ сложился уже в XX веке ряд моделей не бесспорных в своих характеристиках, но безусловно существовавших и существующих.

В 50-е годы XX века была сформулирована модель социальной ответственности как своего рода продолжение либертарианской модели СМИ. Ее появление и развитие относят ко времени появления и развития с конца XVIII века по XX век включительно в США. Цель этой модели, наряду с либертарианскими: информировать, развлекать и продавать, переводить любой социальный конфликт на уровень обсуждения в прессе. Провозглашается в качестве основного постулата каждый имеет право использовать СМИ, если у него есть что сказать.

В либертарианской классической модели нет рычагов воздействия на прессу со стороны общества и государства. В модели социальной ответственности под таким рычагом подразумевается общественное мнение, профессиональная этика и действия, и поведение потребителя. Все строится на утверждении, что СМИ должны стать социально-ответственными. Если этого нет, то общество заставит их такими стать. Современные события в США могут

выступить ярким «примером» социальной ответственности СМИ этой страны в условиях пандемии, проблемы бесконтрольного распространения и использования оружия, расовых и гендерных противоречий и предвыборной борьбы последнего десятилетия [6].

Во второй половине XX века довольно подробно и в исключительно негативном контексте обсуждалась модель СМИ, созданная в Советском Союзе. Она получила название *тоталитарной модели*. Главной ее особенностью признавалась полная несвобода в изложении информации, подконтрольность СМИ государству и диктатуре правящей партии.

В качестве альтернативы этой модели в середине 80-х годов была предложена демократическая модель, устанавливающая особый статус СМИ как «четвертой власти». Данная модель должна была соответствовать демократическому государству и формирующемуся гражданскому обществу и обладать качеством многовекторности или как тогда утверждалось политическому плюрализму. Правда при этом, право представлять свои идеи в прессе коммунистическим силам оспаривались. Был выдвинут ряд положений: функционируют (выживают) только те из них, которые отвечают нуждам читателей (слушателей); у каждой редакционной политики (позиции) есть свой круг симпатизирующих читателей (слушателей); реализуя права граждан на информацию, СМИ придерживаются прагматических правил: конкурентность, независимость тона, сенсационность, оперативность, сокрытие источника информации. Сегодня, с высоты существования уже более 30 лет данной концепции можно констатировать как все успехи развития отечественных СМИ в выбранном направлении, так и несовершенство, ошибки самой концепции.

Сложно охватить весь спектр проблем, существующих у современных СМИ. Один вывод, почти как аксиома напрашивается сразу. Ни одна из моделей современных СМИ не может объективно решить все проблемы, как и не может быть в полной мере реализована. Вступление в информационную и цифровую эпоху наряду с глобализацией и технологическим прогрессом не оставляет ни одного государства и общества вне распространения массовой информации и вне массовых коммуникаций. Сфабрикованные ложные новости, как и неполная односторонняя их подача появляются регулярно и в самых передовых и развитых странах в том числе. Качество подачи может отличаться, но суть изложения как ложь остается неизменной.

Общей современной тенденцией является позиционирование современных СМИ как независимых. И своеобразной «защитой» служит принижение своих функций и формата. Основная часть предложений средств массовой информации предназначена для выполнения развлекательной функции [1]. Это касается информационных программ, разнообразных, в том числе спорных тем. Не смотря на провозглашенные высокие принципы и заявленные цели, СМИ просто показывает то, что массовый зритель и слушатель хочет видеть и слышать. Это, прежде всего, массовая культура потребителей общественного потребления. На эту культуру, точнее бескультурие, в силу сложившихся современных исторических условий, мы

можем наблюдать несколько со стороны. Последнее, это очень важное обстоятельство, открыло нам телеграм-канал и неоднозначную, и пронзительную по своим откровениям и достоверности блогосферу. Это добавляет «красок» к образу современных СМИ и дискуссии о правильности ее модели. Но процесс фактически только начался, во временном выражении и не может быть оценен объективно и взвешено самими участниками, к которым можно причислить все современное общество.

СМИ являются источником получения информации, которая помогает не терять связь с реальностью и быть в курсе текущих дел в мире. Нельзя отрицать тот факт, что сегодняшний мир изобилует информацией и даже один и тот же факт может трактоваться по-разному под разными углами зрения [4]. С одной стороны, это плохо, но с другой стороны, можно реконструировать реальный ход событий или ситуацию. Таким образом формируются личные установки.

Еще один вывод важный особенно для молодежи. СМИ также влияют и «учат» всему, эффект от взаимодействия с окружающей информационной средой может быть как положительным, так и отрицательным. Это свойство, прежде всего, современного интернета и навязываемых через него «ценностей» и «приоритетов». Процесс «засилья Запада» и «инострannого проникновения» находит свое подтверждение в поведении ведущих мировых СМИ, которые в целом ряде «не замечают» или считают «не достаточно важными» глобальные события, которые не находят отражения в подавляющем количестве информационных агентств и периодических изданий. Современный политический и журналистский язык обогатился такими понятиями, как событие происходящее «вне повестки». Ряд авторов настоятельно обращали внимание на то, что 90% информационного продукта делают 13 стран-доноров. В результате сформировались информационные центры и зависимые от них периферии («электронные деревни», по М. Маклюэну), отличающиеся слабостью собственных информационных центров и соответствующей индустрии. Получаемый из-за рубежа массовый информационный продукт противоречит отечественным традициям и отношениям [5].

На основе проведенного анализа целесообразно отметить, что все перечисленные признаки новых медиа таят в себе постоянно нарастающие угрозы и опасности, но при этом дают и надежду. Растет и расширяется стремление людей слышать правду и самостоятельно делать выводы, не полагаясь на высказывания и мнения в прежнее время авторитетных СМИ. Отсюда и очень большой рост альтернативных СМИ и бурное развитие, и главное широкую поддержку блогерства. Прослеживается стремление СМИ к обретению новых навыков по изучению и созданию на ежедневной основе гипертекстовых сред, к подтверждению информации со стороны простых людей, которые видят, слышат и самое главное могут зафиксировать истинную картину происходящего, а не уже «отмытую» и основательно приукрашенную картинку события. Отсюда и призыв со стороны СМИ откликнуться тех, кто был свидетелем происходящего и прокомментировать, то, что сообщается.

Избыточность контента, доступного в цифровую эпоху, уже не пугает, но возлагает на СМИ важную миссию по поиску, фильтрации и интерпретации

контента. Указанная деятельность должна вестись в сочетании с использованием современных интерактивных мультимедийных нарративов и распространением контента по широкому спектру каналов. Подобный сценарий публичной коммуникации следует рассматривать, как возможность для СМИ актуализировать в соответствии с этим свои профессиональные задачи, оптимизировать процесс подготовки коммуникаторов, постоянно переосмысливать меняющуюся природу медиа.

Возникающие сегодня политические проблемы показывают, что свобода СМИ не абсолютна. Призывы к ее установлению в большинстве случаев избирательны и носят характер политической борьбы и стремление расправиться с конкурентами. Высшим критерием их деятельности должны быть интересы всего социума в целом. Именно защите этих интересов должны быть подчинены информационные тактики и стратегии любых СМИ, и с этих позиций они должны воспринимать любые интересы и мнения. В этом смысле в их деятельность может и должно вмешиваться правительство, чтобы сохранить данные приоритеты и ценности, предотвратить политику от разрушительных последствий деятельности масс-медиа. Пытаться монополизировать информационное и политическое пространство в современных условиях представляется маловероятным, но создать проблемы в обществе и попытаться «разорвать его», разделив и противопоставив самому себе по национальным, религиозным, социальным, и даже идеологическим причинам вполне реальная угроза. И вести борьбу с этими попытками необходимо постоянно и по нарастающей. Эту главную задачу диктует нам время.

#### Список литературы:

1. Дорохин В.Н. Современные проблемы актуализации социальных проблем в общественном сознании средствами СМИ / В.Н. Дорохин // Коммуникация в современном мире. – 2018. – С. 59-60.
2. Кузнецов Я.П. Концепт «Демократия» в либертарианской политической теории / Я.П. Кузнецов // Огарев-Online. – 2020. – № 7 (144). – С. 7.
3. Рагер Ю.Б. Цифровая история как часть всеобщей цифровизации: перспективы развития / Ю.Б. Рагер // Теоретические и прикладные аспекты формирования информационного и правового пространства в современном мире. – Краснодар, 2022. – С. 38-41.].
4. Симонян М.С. Российская культурная политика в контексте глобализации / М.С. Симонян, А. Кедун // Теория и практика развития социокультурной сферы. Региональная научно-практическая конференция. Под редакцией Оселдчик Е.Б., 2013. – С. 3-7.
5. Смирнова С.В. Проблема доступности образования на страницах современных СМИ / С.В. Смирнова // Проблемы гуманитарного образования: филология, журналистика, история. – 2014. – С. 232-233.
6. Собачкин А.Ю. Классические модели взаимодействия СМИ и государства / А.Ю. Собачкин // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 11-2. – С. 92-94.
7. Юрченко А.А. Цифровые технологии в туристской индустрии как тренд повышения социально-экономической составляющей региона / А.А. Юрченко // Цифровизация экономики и общества: проблемы, перспективы, безопасность. – Донецк, 2024.

## ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Н.В. Савкина**

SPIN-код: 1230-2141

**А.Е. Данилочкин**

SPIN-код: 1230-2141

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С.Тургенева»,  
г. Орел, Россия

*Аннотация. Данная статья раскрывает положительное влияние физической активности и спорта на духовное развитие студента. В ней перечислены формы физического воспитания, используемые в российских ВУЗах и влияющие на процесс совершенствования и становления личности, рассматриваются психологические и физиологические особенности их воздействия.*

*Ключевые слова: студент, физическая культура, спорт, духовное воспитание, личность.*

Физическая активность одна из форм культуры человеческого общества, оказывающая непосредственное влияние на духовное развитие личности, включая психику, черты характера, общественные навыки, самоотношение, взаимоотношение к окружающим людям и к миру в целом.

Физическая культура в купе с укреплением и сохранением здоровья, совершенствованием физических качеств и формы тела способствует поддержанию и развитию личности через регулярные спортивные упражнения и достижения. Под понятием физическая культура подразумевается органическое сочетание всего, что характеризует внутреннюю основу и суть человеческого существования, связи и смысл жизни. Спорт является особой составляющей физкультуры и основан на интенсивной специализированной подготовке с последующим максимальным проявлением способностей в рамках соревнования при заданных двигательных требованиях. [4]

Физическая культура, как эффективная часть единой культуры, оказывает существенное влияние на формирование личности. Под этим понятием подразумевается не только физическое развитие: повышение работоспособности, укрепление организма в аспектах профилактической медицины, достижение высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений и других качеств, хорошего функционального состояния, готовности к труду и защите своего Отечества, но и осознание ценности физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, мотивированная убежденность в важности поддержания хорошего физического состояния для себя, выработка устойчивых привычек к регулярным физическим нагрузкам, соблюдение соответствующих гигиенических норм. [5]

Говоря об основных направлениях физического воспитания с позиции влияния на духовно-нравственное содержание личности, можно выделить ряд задач:



- воспитание отношения к здоровью как к ценности;
- проявление коллективной и товарищеской взаимопомощи;
- противодействие несправедливости, нечестности;
- организация регулярных тренировочных практик;
- совершенствование волевых качеств, самодисциплины, смелости,
- умения преодолевать различные возникающие трудности;
- актуализация гигиенических и навыков самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием. [3]

При этом выполнения минимального объема физической активности для поддержания организма в тонусе недостаточно для воспитания духовных и нравственных качеств в человеке.

Регулярность - необходимое условие воспитания. Прежде всего, только постоянные занятия укрепляют дисциплину, волю и устойчивость, поскольку в процессе тренировок занимающиеся ставят перед собой цели, стремятся к их достижению и преодолевают возникшие препятствия. Такие навыки играют ключевую роль в духовном развитии, облегчая преодоление жизненных трудностей в дальнейшем и стремление к достижению более высоких идеалов.

Физическая культура и спорт являются средством для развития самовосприятия, самоосознания и самопонимания. В результате занимающийся способен правильно оценивать в чем его сила и слабость, научиться справляться со своими страхами и сомнениями. Этот процесс улучшает понимание собственного «я» и своих положительных и отрицательных сторон, что, равным образом, благоприятствует духовному прогрессу, помогая человеку осознать свои грани и преодолеть их, уверенно двигаться к поставленным целям, в итоге достигая успеха. Физическая активность способствует проявлению корректной самооценки и последующей оптимальной самореализации, помогая человеку раскрыть свой потенциал.

Активный образ жизни положительно влияет на физическое и духовное здоровье человека. Физкультура и спорт снимают стрессовые перенапряжения, улучшают настроение, укрепляют иммунитет, заряжают энергией и способны устранить или ограничить негативное влияние некоторых заболеваний. [1]

Физические тренировки и спортивные соревнования совершенствуют важные черты характера и сдержанность личности, в результате проявление уважения к другим, умение слаженно работать в команде, преодолевать поражения и добиваться победы. Впоследствии обладая этими качествами, люди более уравновешены и духовно здоровы, обладают развитыми коммуникативными навыками и социальной активны.[2]

Занятия спортом и физической культурой учат самодисциплине. Для достижения хороших результатов, необходимо упорно тренироваться, выполнять планы подготовки, поддерживая мотивацию и способствуя развитию духа борца и победителя.

Увлечение физической культурой и спортом подчас помогают молодым людям найти смысл в своей жизни, и поставив перед собой цель добиваться успехов. Победы в спорте становятся источниками удовлетворения и гордости, которые могут укрепить самоуверенность и надежду на себя.

Методическая организация занятий физической культурой и спортом в образовательных учреждениях отличается в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей учащихся. Для дошкольников используются игровые методы, направленные на развитие двигательных навыков и социализацию. В начальной школе основное внимание уделяется развитию координации движений, гибкости, ловкости. В средней и старшей школе учебные программы нацелены на развитие выносливости, скоростных качеств и силы, дальнейшее совершенствование физических качеств, заложенных в начальной школе, привитие интереса к систематическим занятиям и пропаганду здорового образа жизни.

Реализация дисциплин по физической культуре в вузах включает разработанные формы работы системы высшего образования:

– Лекции по теоретическим основам для убеждающей коммуникации преподавателя по физическому воспитанию и профессионально-личностно-развивающегося студента, ценностно-мотивированного укрепления и сохранения здоровья, ведения здорового образа жизни.

– Методико-практические занятия, проводимые с целью обучения методам и способам диагностики и тестирования физического развития индивидуальных физических, психических и внутренних характеристик личности.

– Практические занятия на которых студенты учатся составлять и применять комплексы определенно направленных упражнений для сохранения надлежащего уровня физической подготовленности, формирования основных физических качеств.

– Спортивные тренировки. Во всех российских вузах работают спортивные секции по различным видам спорта, где студенты увлекаясь избранными направлениями под руководством опытных тренеров, овладевают навыками использования средств и методов спортивной подготовки в избранном виде спорта (ИВС) для повышения функционального уровня, развития физических качеств, требуемых для последующей полноценной социальной и профессиональной жизнедеятельности.

– Участие в спортивных соревнованиях. Студенты могут представлять свой вуз на различных соревнованиях и турнирах, что способствует проявлению навыков и командного духа.

– Рекреативный отдых. С целью смены рода деятельности и организации досуга большинству российских вузов применяются физкультурная пауза во время учебного дня и веселые активные игры по его завершению.

Физическое воспитание в вузе – это важная составляющая всего процесса высшего образования. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Занятия физической культурой предусмотрены обязательной образовательной программой в среднем два раза в неделю, что позволяет обеспечить студентам требуемую двигательную активность. Многие педагоги и психологи отмечают, что данная учебная дисциплина комплексно воздействует не только на физиологические показатели организма студентов, но и совершенствует физические и морально-волевые качества, формирует

психологическую устойчивость нервно-эмоциональной, умственной сферы личности. У студентов, активно и методично занимающихся физической подготовкой, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность в себе, они ощущают высокий жизненный тонус. Им свойственна более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, оптимизм, энергичность, поэтому среди них больше настойчивых, решительных людей, обладающих лидерскими качествами.

В высшем учебном заведении физическое воспитание дополняется профессионально-прикладной направленностью, которая является основой для дальнейшей деятельности. О компетентности выпускника вуза свидетельствуют: сформированная потребность в физически активных занятиях и владение способами ее удовлетворения, мотивированная целенаправленность на достижение физического совершенства, владение знаниями и мастерством, необходимыми для этого, проявление активности участия в физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности, наличие эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность), воплощение самодеятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования,

Все это необходимо квалифицированному работнику в какой-либо отрасли деятельности, для результативного выполнения производственных задач. [6]

Физическая культура и спорт оказывают важное влияние на духовное становление личности. Они не только способствуют укреплению и сохранению физического здоровья, но и улучшают характер, совершенствуют общественные навыки, духовную дисциплину. Для максимально выгодного использования возможностей, которые предоставляет физическая культура и спорт, необходимо принимать активное участие в их процессах. Роль активности в поддержании уровня здоровья студентов чрезвычайно высока. Отсутствие тренированности может привести с высокой вероятностью к росту негативных изменений и накоплению необратимых деформаций в организме молодого человека, ухудшению как биохимических, физиологических так и морфологических функций всех структур, столь важных для людей, в том числе и внутренних органов. Знания, умения и навыки, получаемые по дисциплинам физического воспитания в вузе очень важны. Мотивированное осознание ценности соблюдения здорового образа и стиля жизни, отказ от вредных привычек, правильный режим работы, сна, отдыха, соблюдение рационального режима питания и рациона, обязательное наличие физической активности и занятий физической культурой способны сформировать требуемый ресурс полноценного состояния здоровья у обучающихся и студентов в частности.

#### Список литературы:

1. Гербова, Н.В. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни / Н.В. Гербова // Физическая культура и здоровье: научно-методический журнал. - 2019. - №2. - С. 12-17.

2. Дубровина, О.А. Роль физической культуры в развитии личности / О.А. Дубровина // Молодежь и спорт: научно-практический журнал. - 2018. - №3. - С. 45-49.
3. Каширин, В.В. Физическая культура и спорт в формировании личности / В.В. Каширин // Современные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных трудов. - 2017. - Вып. 4. - С. 25-31.
4. Лобзин, В.С. Духовно-нравственное воспитание через физическую культуру и спорт / В.С. Лобзин, В.В. Перегудов // Физическая культура: наука, воспитание, тренировка: сборник научных трудов. - 2018. - Вып.3. - С. 70-75.
5. Мазаник, В.В. Роль физической культуры и спорта в духовном формировании личности / В. В. Мазаник. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 26 (473). — С. 137-139. — URL: <https://moluch.ru/archive/473/104604/> (дата обращения: 22.05.2024).
6. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.

## ГЕНДЕРНАЯ ДИСКРИМИНАЦИЯ В СПОРТЕ: ИСТОРИЧЕСКИЕ АНАЛОГИИ И ЦЕННОСТНЫЕ НАРРАТИВЫ

**Т.А. Самсоненко**

SPIN-код: 1257-1859

**Е.А. Еремина**

SPIN-код: 3727-3232

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

**В.Н. Нехай**

SPIN-код: 7277-2673

ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма», г. Майкоп, Россия

*Аннотация. В статье рассматриваются особенности эволюции гендерной дискриминации женщин в международном олимпийском движении. Утверждается, что возрождение Олимпийских игр в конце XIX века стало отправной точкой в формировании и развитии женского спорта высших достижений. Однако проникновение трансгендерных атлетов в женский спорт в начале XXI столетия выступило прецедентальным основанием дискриминации атлетов в олимпийском спорте. В этой связи анализируются институциональные и политико-правовые последствия потенциальной пролиферации дискриминационных практик в отношении женского спорта высших достижений.*

*Ключевые слова: Античные Олимпийские игры, гендерная дискриминация, международное олимпийское движение, Международный олимпийский комитет, мировой спорт, гендерное равенство.*

В XXI веке проблема сохранения баланса гендерных отношениях является одной из основных в самоподдержании и развитии гуманистического потенциала спорта. Издревле, еще с 8 века до нашей эры, то есть сначала проведения Олимпийских игр, гендерная идентичность определяла право вхождение атлета в структуру организации, участие и честование на Олимпийских играх. Так, Древней Греции на Олимпиаде, равно как и организуемые ее рамках игры оставались особым событием, на которые съезжались мужчины со всех областей для участия в соревнованиях и демонстрации своей физической силы, стойкости духа и твердости воли. Номенклатура разновидностей спортивных соревнований имплицитно подчеркивала сугубо мужской характер мероприятия. Античные Олимпийские игры были представлены бегом на различные дистанции, единоборствами, пентатлоном (включавшим в себя бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу), а также гонкой колесниц. Данные виды спорта предполагали наличие крепкого физического тела, выносливость, брутальность, сочетающиеся с эстетическими и пластичным движением, твердостью духа, агональностью соревновательного процесса. Это позволяло сохранить гендерную дифференцированность человеческого труда и досуга, а также создать благоприятные условия для воспитания мужской части общества. Более того, в античном мире, транслировавшим стойкость традиционных

институций исключалась идея маскулинизации женщин, которые должны были олицетворять красоту, смиренность, кротость и послушание.

В существовавшем в греческих полисах демократическом режиме (именно в эпоху классического периода древнегреческой истории олимпийское движение оказалось в политическом мейнстриме античного общества) при всей раскрепощенности и культурной плюральности структура, концепция и гендерная модель Олимпийских игр оставались нерушимыми. Гендерная дифференциация олимпиады подкреплялась институциональными рамками античного мира, а женщине предписывалось не только физическое, но и социальное воздержание, локализовавшее ее активность вокруг семейного (домашнего) очага. Запрет на участие женщин в Олимпийских играх связывали также с религиозной обрядностью греков. Общеизвестно, что игры были посвящены одному из верховных божеств Олимпийского пантеона - Зевсу и во время их проведения выполнялись сложные религиозные обряды, сакральность которых могло нарушить присутствие женщины. Кроме того, победа на Олимпийских играх ценилась не ниже воинских подвигов, а навыки, оттачиваемые на состязаниях, были востребованы в ходе боевых действий. Войны носили контактный характер и одной из главных добродетелей стражей являлись храбрость и мужество, без демонстрации которых о победе на соревнованиях можно было забыть. Мужество, согласно представлениям Платона, является одной из высших добродетелей гражданина, поскольку именно они владеют искусством и стратегией ведения боя [1]. Не случайно платоническое понимание этоса олимпийца имело особый вес в греческом обществе, поскольку Аристокл являлся дважды победителем игр по панкратиону. Этимологически понятие мужество редуцировалось к гендерной дифференцированности, поддерживаемой жесткими этико-нормативными рамками античного социума и наполненной жесткими сакральными рестрикциями. В первую очередь, это касалось Олимпийских игр как репрезентанты сугубо мужского, а, следовательно, маскулинного порядка. Нарушение границ между мужским и женским началом было недопустимо, в связи с чем любая попытка передвинуть демаркационную линию между ними неизбежно каралась исключительной мерой – казнью.

Под страхом смертной казни женщины категорически отказывались не только принимать участие, но и присутствовать на олимпийских соревнованиях. Это также было обусловлено тем, что атлеты выступали обнаженными, покрываясь исключительно «бронзой кожи» (да и слово гимнастика произошло от греческого «гимнос» – обнаженный).

Согласно легендам Древней Греции, одна женщина сумела победить в Олимпийских играх. Ее звали Киниска. Она была сестрой спартанского царя Агисея и занималась разведением лошадей. Упряжка лошадей, выставленная ею, одержала победу на Олимпийских играх, а сама Киниска стала олимпийцем в 396 и 392 годах до нашей эры. До этого случая, в 404 году до нашей эры, Каллипатера, мать олимпийца Посейдора, обучавшая своего сына кулачному бою, проникла на стадион, смешавшись с группой педотрибов (тренеров). После победы Посейдора мать, не сумев сдержать радостных

эмоций, перепрыгнула через барьер и бросилась к сыну. Однако покрывавшее ее мужское одеяние слетело с плеч и судьи увидели женское тело. По существовавшему закону Каллипатеру должны были сбросить со скалы, но в знак уважения к ее сыну-победителю олимпийцы ее оправдали, а педотрибам впредь надлежало находиться на стадионе в обнаженном виде.

Нерушимые гендерные границы существовали в Олимпийском движении вплоть до отмены Античных Олимпийских игр в 394 году последним христианским императором единого Римского государства Феодосием I. С конца IV по конец XIX веков развитие олимпийского движения было поставлено на паузу. Однако несмотря на столь жесткие барьеры для популяризации международного спорта, роль и значение физического развития в совершенствование духа человека начали возрастать в эпоху индустриального общества. При этом социальные и нравственно-этические границы между мужчиной и женщиной сохранялись даже в передовых странах мира. Вместе с тем женщины активно встраивались в спортивное движение, занимались физической культурой и постепенно стали втягиваться в соревновательный процесс. Реанимированная французским маркизом Пьером де Кубертенем идея олимпизма стала «входным билетом» в мировой спорт не только для мужчин, но и для женщин. Заложенная в содержании Олимпийской хартии идея гуманизма перестала выстраивать дискриминационные барьеры для потенциальных участников мирового спортивного пула [2]. В частности, в ней указывалось, что осуществление прав и свобод должно быть обеспечено в отсутствии какой-либо формы дискриминации: расового, языкового, религиозного, политического характера, а также по признаку цвета кожи, пола, сексуальной ориентации, наличия иного мнения, национального или социального происхождения [3].

Как результат, уже в 1900 году женщины впервые приняли участие во вторых Олимпийских играх в Париже (22 атлетки из 997 спортсменов). Они состязались лишь в теннисе, в крокете, гольфе, верховой езде и парусном спорте. Первая Олимпийская чемпионкой стала швейцарская графиня Элен де Пуартале, успешно финишировавшая на яхте "Лерина" [4].

В дальнейшем, список соревновательных дисциплин только расширялся, но принцип гуманизма в его гендерном измерении оставался нерушимым. Однако в связи с активизацией деятельности борников гендерного равенства, проникновении в мировой, а, следовательно, и Олимпийский спорт сторонников тотальной эмансипации и адептов бесполого общества, в XXI веке принципы гуманизма стали пересматриваться отдельными спортивными чиновниками и функционерами. Заявляя первоначально об этом в локальных сообществах, они довольно быстро стали диктовать свои порядки в универсальном масштабе. Однако если в 2010-х годах гендерная эмансипация редуцировалась к признанию примордиальной бинарности полов спортсменов и подкреплялась имплементацией целого ряда международных документов (Рамочная программа Международного Олимпийского комитета по вопросам справедливости, инклюзивности и недискриминации по признаку гендерной идентичности и половых различий, доклад Международного Олимпийского

комитета о гендерном равенстве и инклюзии (2021) и т.д.), то уже с 2020-х годов гендерные фронтиры в спортивном движении стали постепенно размываться за счет эмансипации личности человека, а, следовательно, и атлета.

Триггером постепенного демонтажа системы доминирования мужского начала в Олимпийском спорте выступило введенное в 1991 году положение, согласно которому любой вид спорта, включенный в олимпийскую программу игр, должен иметь женскую программу. Испытывая сопротивление на протяжении более 20 лет среди национальных олимпийских комитетов, данный принцип был реализован на XXX Олимпийских играх 2012 года в Лондоне. Позже, в 2020 году на Олимпийских играх в Токио в составе команды каждого национального Олимпийского комитета впервые присутствовали по два спортсмена разного пола, а Олимпийские игры в Пекине стали самыми гендерно-нейтральными за всю историю международного спортивного движения [5].

Вместе с тем, половая эмансипация детерминировала усиление гендерной нейтральности, которая, в свою очередь, стала инструментом продвижения трансгендерного спорта. Еще в 2003 году Международный олимпийский комитет предоставил биологическим мужчинам, самопровозгласившим себя женщинами, право участия в женских соревнованиях после проведения операции по смене пола и прохождения двухлетней терапии по снижению тестостерона [6,7].

Однако с развитием медицины высоких спортивных достижений, а также диагностических возможностей по определению пола ситуация начала усугубляться. Так, в 2009 году возник резонансный скандал вокруг южноафриканской легкоатлетки Кастер Семени, которая была признана интерсексуалом. Данный факт не помешал ей стать двукратной олимпийской чемпионкой в 2012 и 2016 годах среди женщин.

Вместе с тем, в соответствии с новыми рекомендациями Международного Олимпийского комитета «ни один спортсмен не может быть исключен из соревнований на основании его трансгендерной идентичности или половых различий», что стало основанием допуска к Олимпийским играм-2020 в Токио новозеландской тяжелоатлетки Лорел Хаббарт и канадской футболистки Ребекки Куинн. По завершении Олимпийских игр в Токио был принят документ "По вопросам справедливости, инклюзивности и недискриминации на основе гендерной идентичности и половых различий", согласно которому статус мужчины определяется не по физиологическим признакам, а по уровню тестостерона в крови, а спортсмены-трансгендеры могут соревноваться с представителями того пола, к которому они себя относят. Данный документ, хоть и формально выступил правовым инструментом превенции гендерной дискриминации в спорте, по сути стал способом постепенного проникновения мужчин в женский спорт. Наиболее явно эта тенденция проявилась в следующем Олимпийском цикле. В частности, представители Тайваня Линь Юйтин и Алжира Иман Хелиф, не допущенные на Чемпионат мира по боксу 2023 года по причине провала гендерного теста, после выступлений в



отборочных раундах гарантировали себе олимпийские медали. Несмотря на широкий общественный резонанс, Международные олимпийский комитет оказался непреклонным. В итоге два боксера одержали победу над своими соперниками в финальных поединках и выиграли олимпийские медали. Выражая недовольство, президент Сербии Александр Вучич заявил: «Это болезнь и она начала править миром. Теперь приходят мужчины и избивают женщин. Безумие охватило мир и все сошли с ума». Указанная сентенция стала проявлением решительного несогласия широкой общественности принимать гендерные новшества в мировой спорт. Показательно, что не обеспечив условия для полноценного беспристрастного расследования указанных инцидентов, функционеры МОК, тем самым, поставили под сомнение жизнеспособность Олимпийской хартии, которая была призвана гарантировать отсутствие какой-либо формы дискриминации по признаку пола. Пострадавшей стороной оказались не только участницы турнира по боксу, но и все олимпийское движение в целом, так как данный инцидент может послужить отправной точкой для пролиферации «безосновательного» допуска трансгендерного контингента в женский спорт. При этом, абстрагируясь от эмоционального фона событийного ряда, подчеркнем, что решение о допуске/ недопуске атлетов на соревнования подобного уровня должно приниматься на основе всестороннего и независимого анализа результатов гендерных исследований, объективное проведение которых гарантирует отсутствие дискриминационных мер в отношении личности спортсмена. В случае, если доказательная биометрическая база в отношении лица, подозреваемого в смене пола, будет недостаточной, решение о недопуске следует трактовать как дискриминационное. Однако в просматриваемом кейсе МОК очевидным образом проигнорировал результаты проваленных гендерных тестов атлетов и спровоцировал активную протестную волну, охватившую спортсменов, политиков и медицинских работников. В фокусе деструктивного внимания оказались и сами атлеты, победы которых раскрутили «черный PR» против них же самих. В итоге они оказались невольными жертвами массовых информационных вбросов, в которых Линь Юйтин и Иман Хелиф воспринимаются как образы мужского насилия и гендерного беспредела в мировом спорте.

Обобщая вышесказанное, необходимо отметить, что мировой спорт и международное олимпийское движение изначально гарантировало гендерное равенство для участников, однако если в рамках моногендерной модели, господствовавшей до конца XIX века, спорт носил заведомо мужской характер, а доступ женщин к соревновательному процессу был институционально закрыт, то в начале XX века гуманизация спорта создала условия для постепенного вхождения женщин в его ядро. Вместе с тем, гиперболизация гендерного равенства, наложившаяся на эмансипацию гендерных меньшинств, оказала деструктивное влияние на международное спортивное олимпийское движение. В результате этого, демаркационные линии между мужским и женским началом в интерпретации Международного Олимпийского комитета оказались аморфными, что значительно упростило процедуру проникновения мужчин в

женский спорт и вызвало нарастание дискриминационных практик в мировом спорте. Представляется, что нависшая как «Дамоклов меч» гендерная эксперименталистика и откровенное бездействие функционеров МОК в деле защиты принципов Олимпийской хартии не трансформируется в заразительный прецедент, увековечивающий принцип радикальной ревизии ценностей олимпизма.

#### Список литературы:

1. Алымова Е.В. Мужество как искусство защищать // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 17. Вып. 4. 2016. С. 4 - 12.
2. Битарова Л.Г., Самсоненко Т.А., Тонковидова А.В., Мациевский Г.О. Геополитическое измерение современного спорта высших достижений // International Journal of Professional Science. 2020. № 4. С. 11-19.
3. Олимпийская хартия (в действии с 26 июня 2019 г.). 55 с.
4. Элен де Пуартале - первая в мире олимпийская чемпионка // Symbol. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [www.thesymbol.ru](http://www.thesymbol.ru) (дата обращения 27.09.2024)
5. Коростелева М.М. Некоторые особенности медико-биологического сопровождения спортсменов-трансгендеров и небинарных лиц в спорте // Современные вопросы биомедицины. 2021. Т.5. №4 (17).
6. Кузьменко А.И. Состояние и перспективы профессиональной подготовки кадров для спортивной отрасли Кубани / Е.А. Еремина, В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, А.И. Кузьменко // European Journal of Physical Education and Sport, Vol. (1), № 1, 2013. – P. 34-38.
7. Милованова М.Ю. Политика гендерного равенства в современном Олимпийском движении // Politbook. 2023. №4. С. 61-80.

## РЕСУРСНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ИМИДЖА ЖЕНСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ДИСЦИПЛИН: РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТЕНТ-АНАЛИТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

**Д.П. Степанова**

SPIN-код: 1361-3707

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», г. Москва, Россия

**О.Н. Степанова**

SPIN-код: 9577-2140

ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»

(ФГБУ ФНЦ ВНИИФК), г. Москва, Россия

*Аннотация.* Проанализированы нормативные правовые акты, руководящие документы, выступления видных общественных и политических деятелей, специалистов в области физической культуры и спорта, содержащие информацию по вопросам имиджирования женских олимпийских дисциплин. Результаты контент-аналитического исследования показали, что формирование, продвижение и поддержка положительного имиджа женских олимпийских дисциплин является значимым ресурсом развития олимпийского движения, отечественной системы физической культуры, женского спорта.

*Ключевые слова:* олимпийское движение, женский спорт, имиджирование, имидж женских олимпийских дисциплин, ресурсный потенциал имиджа женских олимпийских дисциплин.

В последнее десятилетие в спортивном сообществе все чаще поднимаются вопросы формирования, поддержки и продвижения положительного имиджа женских олимпийских дисциплин. О необходимости работы над имиджем женских видов спорта (дисциплин) неоднократно говорили в своих выступлениях руководители Федерации бокса России Т.А. Кириенко [8] и К.А. Щекутев [4], советник президента Федерации хоккея России В.И. Фесюк [2], руководитель департамента женского футбола Российского футбольного союза М.А. Сучкова, председатель Союза женщин России» Е.Ф. Лахова [1], председатель Государственного Совета Республики Коми С.А. Усачев [3] и другие видные общественные и политические деятели, специалисты в области физической культуры и спорта. Задачи «изменения восприятия», «повышения привлекательности и узнаваемости», «пропаганды», «популяризации», «создания», «поддержки и продвижения положительного имиджа» вида спорта, «преодоления гендерных стереотипов» приведены в Стратегии УЕФА по женскому футболу на 2019–2024 гг. [13], Докладе V Всемирной конференции МОК по проблемам женщин и спорта [14], программах развития бокса, футбола, хоккея, тяжелой атлетики и многих других видов спорта в РФ на 2021–2024 гг.

Столь пристальное внимание к проблеме имиджирования олимпийских дисциплин неудивительно, поскольку ее успешное разрешение позволит решить целый спектр задач, имеющих существенное значение для развития

олимпийского спорта, международного и отечественного физкультурно-спортивного движения, женского спорта. Указанные задачи обозначены в руководящих документах международного и национального уровней, в их числе:

- увеличение числа девочек и женщин, вовлеченных в занятия спортом (Национальная стратегия действий в интересах женщин на 2023–2030 годы [7]; Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [11]; Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года [5]; Федеральный проект «Спорт – норма жизни» в рамках Национального проекта «Демография» [6]);

- повышение массовости женского олимпийского движения (Доклад V Всемирной конференции МОК по проблемам женщин и спорта [14]);

- сокращение гендерного разрыва, содействие гендерному балансу и равенству в олимпийском движении и спорте: включая квоты женщин и мужчин-спортсменов, количество видов спорта, разыгрываемых медалей, часов соревнований в олимпийской программе (Рамочная программа МОК по вопросам справедливости, инклюзивности и недискриминации по признаку гендерной идентичности и половых различий [12]; Проект МОК «Цели гендерного равенства и инклюзии на 2021–2024 годы» [15]);

- актуализация содержания и повышение качества олимпийского образования / просвещения обучающихся и широких слоев населения (Приказ Министерства образования России и ОКР от 5 марта 1994 г. № 41/84а «Об организации изучения вопросов олимпийского движения и Олимпийских игр» [10]).

Повышение массовости женского (массового, «большого» и детско-юношеского) спорта, в свою очередь, создаст перспективы для:

- повышения качества подготовки спортивного резерва и роста эффективности системы отбора перспективных спортсменок в аспекте создания длинной «скамейки запасных» для женских сборных команд страны, в том числе по олимпийским видам спорта (Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [11]; Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года [5]);

- успешных выступлений женской сборной команды России (Программа развития вида спорта «Тяжелая атлетика» в Российской Федерации (2021–2024 годы) [9]);

- повышения и сохранения высокой конкурентоспособности российского спорта высших достижений на международной арене, укрепления имиджа России как сильной спортивной державы (Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [11]).

Результаты проведенного контент-аналитического исследования наглядно демонстрируют, что формирование и продвижение положительного имиджа женских олимпийских дисциплин является значимым ресурсом развития олимпийского движения, отечественной системы физической культуры, женского спорта.

## Список литературы:

1. Бредина Е. «Работаем со стереотипами»: Сучкова о женском футболе в России, ребрендинге Суперлиги и высокой оценке ООН / Е. Бредина // RT на русском. – URL: <https://russian.rt.com/sport/article/941873-suchkova-zhenskii-futbol-populyarizaciya> (дата публикации: 24.12.2021).
2. Валерий Фесюк: «Приход Яшина очень сильно повысил имидж женского хоккея в России» // Хоккей – Sports.ru. – URL: <https://www.sports.ru/hockey/148203487.html> (дата публикации: 11.04.2013).
3. Городилов Д. Сергей Усачев: «Наша задача – возродить тяжелую атлетику и сделать этот вид спорта максимально доступным» / Д. Городилов. – URL: <https://komi.er.ru/activity/news/sergej-usachyov-nasha-zadacha-vozrodit-tyazheluyu-atletiku-i-sdelat-etot-vid-sporta-maksimalno-dostupnym> (дата публикации: 31.10.2023).
4. Кирилл Щекутьев рассказал о развитии женского бокса в России // Новости Федерации бокса. – URL: <https://rusboxing.ru/news/2151> (дата обращения: 13.06.2024).
5. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р. – URL: <http://static.government.ru/media/files/BzNG3VRui0oPR1XemJKbuIZ6UeXTwTD2.pdf>. (дата обращения: 13.06.2024).
6. Паспорт федерального проекта «Спорт – норма жизни». – URL: [https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/Pasport\\_federalnogo\\_proekta\\_219c447ae2.pdf](https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/Pasport_federalnogo_proekta_219c447ae2.pdf) (дата публикации: 06.06.2023).
7. План мероприятий по реализации в 2023–2026 годах Национальной стратегии действий в интересах женщин на 2023–2030 годы: Распоряжение Правительства РФ от 28 апреля 2023 г. № 1104-р. – URL: <https://mintrud.gov.ru/uploads/magic/ru-RU/Document-0-10725-src-1712245091.6015.docx> (дата публикации: 04.04.2024).
8. Подписано соглашение о сотрудничестве между Союзом женщин России и Федерацией бокса России. – URL: <https://wuor.ru/news/podpisano-soglashenie-o-sotrudnichestve-mezhdu-szhr-i-federatsiey-boksa-rossii-189253/> (дата публикации: 11.04.2024).
9. Программа развития вида спорта «Тяжелая атлетика» в Российской Федерации (2021–2024 годы). – URL: [https://rfwf.ru/docs/documentation/programma\\_2021-2024.pdf](https://rfwf.ru/docs/documentation/programma_2021-2024.pdf) (дата обращения: 13.06.2024).
10. Российской системе олимпийского образования 30 лет – Олимпийский комитет России. – URL: <https://olympic.ru/news/olympic-education/news-olympic-education/rossijskoj-sisteme-olimpijskogo-obrazovaniya-30-let/#gallery> (дата публикации: 05.03.2024).
11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. – URL: [https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/Strategiya\\_ced7bf6f15.pdf](https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/Strategiya_ced7bf6f15.pdf). (дата обращения: 13.06.2024).
12. IOC releases Framework on Fairness, Inclusion and Non-discrimination on the basis of gender identity and sex variations. – URL: <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Beyond-the-Games/Human-Rights/IOC-Framework-Fairness-Inclusion-Non-discrimination-2021.pdf> (дата обращения: 13.06.2024).
13. Women's football strategy brochure RUSSIAN. – URL: [http://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/Womensfootball/02/60/77/03/2607703\\_DOWNLOAD.pdf](http://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/Womensfootball/02/60/77/03/2607703_DOWNLOAD.pdf) (дата обращения: 13.06.2024).
14. 5th IOC-World Conference on Women-and Sport-Final Report. – URL: <https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Promote-Olympism/Women-And-Sport/Boxes%20CTA/5th-IOC-World-Conference-on-Women-and-Sport-Final-Report-Los-Angeles-2012.pdf> (дата публикации: 18.02.2012).
15. 2021–2024 Gender Equality and Inclusion Objectives. – URL: <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Beyond-the-Games/Gender-Equality-in-Sport/IOC-Gender-Equality-and-Inclusion-Objectives-2021-2024.pdf> (дата публикации: 06.06.2023).

## СТИЛЕВАЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ СИНОНИМИЧЕСКИХ СЛОВСОЧЕТАНИЙ В МЕДИАТЕКСТАХ О СПОРТЕ

С.В. Супрун

SPIN-код: 9002-3956

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

*Аннотация.* В статье рассматриваются синтаксические конструкции и их семантико-стилевые варианты с точки зрения употребления в медиатекстах о спорте, обозначаются преобладающие стилевые черты. Целью нашего исследования является определение преобладающих синонимических словосочетаний и их стилевая принадлежность в спортивном дискурсе. Безусловно, приведенные синтаксические конструкции не всегда закреплены за определенным функциональным стилем и могут употребляться в нескольких стилях. Вместе с тем для медиатекстов спортивной тематики характерно употребление определенного набора синонимичных синтаксических конструкций. По итогам проведенного исследования можно однозначно утверждать, что в медиатекстах о спорте употребление синонимических словосочетаний в функциональных стилях вариативно. При этом синонимические конструкции одного ряда различаются стилистическими оттенками или имеют иную стилистическую принадлежность: они или стилистически нейтральны, или имеют разговорную либо книжную окраску.

*Ключевые слова:* медиатексты о спорте, синтаксис, синонимические словосочетания, синтаксическая синонимия, публицистический стиль, разговорный стиль.

Стилистические возможности синтаксиса многообразны. Одно из центральных мест в синтаксической стилистике занимает синтаксическая синонимия. Синонимические словосочетания – это конструкции, соотносимые по строению и имеющие «тождественное общесмысловое значение» [1, 2]. В научной литературе сложилось достаточно пространное понимание синтаксической синонимии (В.В. Виноградов, Л.М. Пешковский, А.Н. Гвоздев, Д.Э. Розенталь, О.Б. Сиротина и др.). В нашем исследовании акцентируется внимание на стилистических различиях подобных структур.

В русской языке из всех словосочетаний широко развитой синонимией обладают конструкции типа «существительное+существительное в Р.п.».

Определим на материале спортивных текстов основные варианты словосочетаний и синонимы к ним:

1) Словосочетания, зависимое слово которых – неодушевленное существительное, имеют синонимические конструкции с именем прилагательным: *чемпионат мира – мировой чемпионат, развитие футбола – футбольное развитие, руководство клуба – клубное руководство, игра дома – домашняя игра, рынок хоккея – хоккейный рынок, школа спорта – спортивная школа, тактика игры – игровая тактика, система игры – игровая система.*

2) Словосочетания, зависимое слово которых – одушевленное существительное, имеют синонимические конструкции с именем прилагательным: *отставка тренера – тренерская отставка, штаб тренеров –*

*тренерский штаб, команда чемпионов – чемпионская команда, болельщики команды – командные болельщики.*

3) Словосочетания, выражающие отношение к месту, синонимичны конструкциям с именем прилагательным (команда Москвы – московская команда); конструкциям с предлогом из (команда Воронежа – команда из Воронежа).

Необходимо отметить, что в глагольных конструкциях и именных словосочетаниях типа *закрыть сезон – закрытие сезона, терять очки – потеря очков, проигрывать «Динамо» – проигрыш «Динамо», менять тактику – изменение тактики* – смысл первичной и полученной конструкций не тождествен, следовательно, явление синтаксической синонимии здесь отсутствует.

Что касается стилевой принадлежности, словосочетания типа *чемпионат мира* обладают более насыщенной экспрессией, чем синонимичные им словосочетания типа *мировой чемпионат*. Это обусловлено тем, что у словосочетаний первого варианта оба имени существительного могут дополняться пояснительными словами (зрелищный чемпионат футбольного мира). У словосочетаний второго варианта поясняемые слова чаще можно добавить только к существительному. Для текстов спортивной тематики характерны словосочетания типа «существительное + существительное в Р.п.». Они представлены в большинстве в публицистическом стиле. Словосочетания типа «существительное + прилагательное» употребляются преимущественно в разговорном стиле. В медиатекстах о спорте они мало представлены, однако их использование вносит элементы разговорного стиля в публицистический. Разумеется, словосочетание не является коммуникативной единицей, но оно «включается в состав предложения и может претерпевать изменения коммуникативно обусловленные», в том числе и стилевые [2, 3].

Для синонимических словосочетаний характерна взаимозаменяемость, когда возможно использовать в тексте один из вариантов синонимического ряда. При этом смысловое и «грамматическое единство, обнаруживаемое зависимостью одних из этих слов от других» [3, 4], определяющее для всех вариантов, сохраняется в пределах общего значения. Благодаря сравнительному анализу можно выявить стилистическую разницу в их использовании.

Словосочетания типа «существительное + существительное в Р.п.» придают тексту книжность, ясность, простоту и сжатость. Авторы, стремясь к доступности изложения, избегают строго научной терминологии сферы физической культуры и спорта. Для создания образности, непринужденности и эмоциональности в рассказе о захватывающем спортивном событии используются словосочетания, характерные для разговорной речи. Глагольные конструкции сообщают изложению динамичность и подвижность [1, 5].

Таким образом, синонимические словосочетания в медиатекстах о спорте обладают рядом признаков:

- общее значение;
- взаимозаменяемость;
- вариативность;

- стилистические оттенки обусловлены тем или иным функциональным стилем.

Рассмотренные синонимические конструкции позволяют выявить их близкое значение и акцентировать внимание на стиливых особенностях. Можно сделать вывод, что медиатексты спортивного дискурса относятся к публицистическому стилю с включением элементов разговорного стиля, благодаря чему создается своеобразный стиливой ансамбль.

#### Список литературы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] / СПС «Консультант Плюс», URL:<http://www.consultant.ru> (дата обращения: 10.09.2024).
2. Галкина-Федорук Е.М. Современный русский язык: Синтаксис. М.: Учпедгиз, 1958. – 199 с.
3. Стародумова Е.А. Синтаксис современного русского языка. Учебное пособие. М.: Флинта, 2023. С. 85.
4. Шахматов А.А. Синтаксис русского языка. 3-е изд., М.: Эдиториал УРСС, 2001. С. 274.
5. Тонковидова, А.В. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности/ А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Л.Г. Битарова// Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. №2. – С. 61-66.



## ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СФЕРЫ И СПОРТА

Ю.Ю. Терентьев

SPIN-код: 1626-9936

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

*Аннотация. Статья посвящена информационно – психологическому аспекту в деятельности спортсменов и людей, занятых в социокультурной сфере. В частности, проводится аналогия психомоторной деятельности головного мозга спортсмена и музыканта. Выделяется общность и ключевые моменты такой деятельности. Сравниваются уровни мозговой нагрузки, дается анализ ключевых возможностей информационно – умственных способностей.*

*Ключевые слова. Психомоторная деятельность мозга, информация, возможность мозга человека, современное образование.*

Мы окружены самой разнообразной информацией. Само понятие «информация» происходит от латинского *information*, что означает «изложение», «разъяснение». Человек издревле получает информацию через органы чувств. Это зрительная и слуховая информация, а также, информация, получаемая через осязание и обоняние. У человека есть мозг, который эту информацию анализирует, отфильтровывает и усваивает. Поэтому под информацией мы можем понимать различную совокупность явлений (событий, фактов) подлежащих регистрации и обработке. В данном случае именно мозг выступает тем «биологическим компьютером», который должным образом обрабатывает и запоминает поступающую информацию. Другое дело, что эта информация самого разного уровня: от тактильных ощущений – до чтения научного или художественного текста, от ощущения запахов – до просмотра кино. Такова природная «универсальность» нашего головного мозга, возможности которого еще полностью не раскрыты, ведь даже выдающиеся ученые (по различным оценкам) используют лишь 13–15 % возможностей нашего головного мозга. Обычный же человек обходится и 3–5 % [1–2, 5].

От наших органов чувств в мозг «бегут» сигналы и в головном мозге происходит регистрация и обработка этих сигналов. В ходе сложных химических процессов в головном мозге человека идет образование данных, как регистрации и обработки поступающих сигналов. Так человек всегда обрабатывает различную информацию: узнает новости из газет, радио, телевидения и Интернет; использует уже полученные данные (знания) в повседневной жизни или на работе; наконец сам создает новую информацию – в науке, искусстве, спорте и т.д.

С начала исторического этапа индустриализации информация приобретает все более и более важное значение в жизни людей, также увеличился объем и скорость передачи информации (с появлением радио, телевидения и тем более, Интернет).

С другой стороны, в истории мы знаем немало примеров чудесной демонстрации возможностей головного мозга – прежде всего математических, когда человек легко совершает различные операции с многозначными числами, демонстрирует уникальные возможности памяти и т.д. [3, 4].

В целом, можно сказать, что наш головной мозг вполне может выступать в роли «универсального компьютера» с впечатляющими возможностями, его можно отнести к классу естественно возникшей информационной системе. Но... Для того чтобы «активировать» и воспользоваться подобными возможностями головного мозга нужно очень много: постоянные тренировки, соответствующие упражнения, необходимое образование и воспитание, на которое уходят годы и десятилетия. Наконец, к подобным возможностям у человека должен быть соответствующий талант.

В связи с чем, и не удивительно, что на протяжении всей истории человечество стремилось к созданию некой искусственной универсальной вычислительной машины.

Создание такой подобной машины стало возможным только в XX веке с изобретением электричества. С появлением электронно-вычислительных машин (ЭВМ) появляется необходимость научного обоснования, и даже выделение в отдельную науку, изучающую общие законы обработки информации с помощью ЭВМ. В целом, направление, изучающее технологии получения, обработки и передачу информации принято называть информационными технологиями (ИТ).

Однако, появление информационных технологий серьезно поставили вопрос о способностях самого человека, работе головного мозга в первую очередь. В области спорта и культуры как никогда важно понимание общего психофизического аспекта. Важная роль принадлежит физиологии и психологии. Но, что же роднит спортсмена, идущего к победе на соревновании и скрипача, идущего к победе на музыкальном конкурсе? Безусловно, их объединяет многое: стремление к победе, эмоциональное состояние, мотивация, и др. Но, самое главное – это общая эмоционально-психическая и физическая нагрузка. Да, у спортсмена будет доминировать физический аспект, а у музыканта: эмоционально-психологический. Однако во многих музыкальных специальностях нужны и не дюжие физические данные: игра на контрабасе, тубе и т.д. В силу сказанного, эмоциональная, физическая и психические нагрузки, а прямо скажем, перегрузки представляют собой сложную информационную составляющую для нашего мозга. Ему будет необходимо, подобно компьютеру, суметь обработать огромный поток сигналов (или данных), чтобы привести спортсмена к победе на соревновании, а музыканта – на конкурсе. И в этом случае головному мозгу потребуется, как и компьютеру, работать на пике своей «производительности». И в случае поступления большого массива данных компьютеру грозит перегрев, а мозгу тоже «перегрев» с тяжелыми последствиями: нервные срывы, потеря мотивации, апатия и даже травмы. Чтобы избежать фатальных ситуаций у спортсменов и творческих людей, нужно несколько факторов. Во-первых, постепенная нагрузка, в отличие от компьютеров, мозг не может воспринимать

поток информации сразу и формально. Во-вторых, немаловажным фактором остается эмоциональная и психофизическая составляющая индивида. Кроме того, важнейшими факторами остаются: режим сна, мотивация, эмоциональная поддержка близких людей, питание и многое другое [6-7].

Таким образом, понятие «информационные технологии» охватывает общий спектр развития всех информационных технологий и понимается достаточно широко, в том числе, мы можем интерпретировать его как важный аспект развития головного мозга спортсменов и людей искусства.

#### Список литературы:

1. Асмолов А.Г. Российская школа и новые информационные технологии: взгляд в следующее десятилетие / Асмолов А.Г., Семенов А.Л., Уваров А.Ю. М.: Изд-во «НексПринт», 2010. - 84 с.
2. Алехина Г. В. Информатика. Базовый курс : учебное пособие / Под ред. Г. В. Алехиной. — 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Маркет ДС Корпорейшн, 2010. — 731 с.
3. Анисимов О.С., Давыдов В.А., Федоров Л.И.. Психолго – педагогические и логико-методические условия применения вычислительной техники в обучении //Дидактические основы компьютерного обучения. 1996.
4. Булин - Соколова Е.И. Научно-педагогическое обеспечение процесса информатизации общего образования: автореф. дис. докт. пед. наук. [Электронный ресурс] // Институт содержания и методики обучения: [Сайт]. URL: <http://ismo.ioso.ru/dis/bulinsokolova-avtoref.pdf>
5. Гейн А.Г. Основы информатики и вычислительной техники / А.Г. Гейн, В.Г. Житомирский Е.В., Линецкий, и др.. — М.: Просвещение, 2013. — 254 с.
5. Информационные и коммуникационные технологии в образовании: монография / Под редакцией: Бадарча Дендева - М.: ИИТО ЮНЕСКО, 2013. 320 стр.
6. Каспржак А.Г., Калашников С.П. Приоритет образовательных результатов как инструмент модернизации программ подготовки учителей // Психологическая наука и образование. 2014. Т. 19. № 3. С. 87-104.
7. В.И.Загвязинский в. И., Строкова Т. А . Педагогическая инноватика: проблемы стратегии и тактики: монография./.; 2011; изд-во ТюмГУ;

## ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАШИННОГО ПЕРЕВОДА В КУРСЕ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Ж.А. Терпелец

SPIN-код: 4172-6689

М.С. Душко

SPIN-код: 5822-5140

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

*Аннотация. Машинный перевод – актуальная тема в наши дни. Компьютеры и алгоритмы продолжают развиваться и улучшать качество перевода. Однако ключевыми фигурами в процессе перевода остаются люди. Они проверяют результаты машинного перевода и вносят необходимые правки, чтобы обеспечить точность, соответствие контексту и культурным особенностям, согласованность терминологии и стиля. Учитывая, насколько сложно удержать современных учащихся от использования онлайн-переводчиков, мы рассматриваем возможности и проблемы их применения в дидактических целях. Внедрение технологии машинного перевода в языковое образование, поможет превратить статичную технологию в интерактивную систему, которая предлагает реальные возможности для улучшения взаимодействия человека и машины.*

*Ключевые слова: иностранный язык, машинный перевод, онлайн-перевод, переводческая компетенция, искусственный интеллект.*

В современном глобализированном и многокультурном обществе навыки перевода и знание того, как использовать онлайн-переводчик в качестве учебного ресурса, могут быть очень полезны. Онлайн-переводчик (ОП) представляет собой уникальную платформу (ее создателями могут быть различные компании), которая считывает введенный текст и переводит его на нужный язык, работает как на платной, так и бесплатной основе, предоставляя так называемый машинный перевод (МП) [1].

Машинный перевод (или автоматический перевод) с одного естественного языка на другой с помощью компьютерного программного обеспечения, основан на определенных правилах и статистике. В процесс перевода не вмешивается человек. Этот тип самообучающегося переводчика постоянно пополняет свой корпус, его можно обучить, настроить использовать специфическую терминологию для конкретной цели (например, для путешествий, производства и т.д.) [5].

При этом, необходимо понимать, что онлайн-переводчик – это не быстрый лингвистический путь к многоязычию, а бесценный онлайн-справочник по языку, который, постоянно совершенствуясь, потенциально может способствовать мгновенной коммуникации на нескольких языках.

Студенты, изучающие иностранный язык, признают, что современные средства онлайн-перевода – это быстрый и легкодоступный лексический ресурс, который помогает им в расширении словарного запаса, в составлении текста на иностранном языке, в работе с незнакомыми грамматическими структурами, с произношением. Однако, пользователи ОП должны

использовать его осознанно, полностью понимать преимущества и риски машинного перевода. Очень важно обладать переводческой грамотностью, чтобы справиться с недостатками МП и извлечь из него максимальную пользу.

Переводчики, основанные на использовании искусственного интеллекта, вполне подходят для самостоятельного изучения языка, но переводы, которые они создают, на данный момент небезупречны, требуют проверки и исправления очевидных ошибок [2]. Лучшие из существующих на данный момент современных ОП, как правило, обеспечивают точное спряжение, орфографию, основные согласования и передают смысл некоторых распространенных идиом. Но даже когда два языка имеют один и тот же корень, переводчик все равно может столкнуться с многочисленными проблемами, такими как двусмысленность, многозначность, род, регистр. Характерные для произведений, созданных человеком, юмор, культурный, национальный колорит, рифма и т. д. не поддаются машинному переводу, так как ОП не могут распознать их самостоятельно: они не могут думать, представлять, размышлять или пытаться передать эмоции читателю. Некоторые слова, профессиональные термины невозможно перевести напрямую с одного языка на другой. Человек, переводя информацию, должен обладать достаточными профессиональными знаниями, интуицией, в крайнем случае, обратиться к специальным ресурсам (например, отраслевым терминологическим базам данных, глоссариям терминов, экспертам-профессионалам), чтобы, узнав значение таких слов, заменить их альтернативным словом или коротким эквивалентным предложением. Дополнительные ограничения, часто встречающиеся при онлайн-переводе, заключаются в том, что ОП часто дают буквальный перевод, приводят к дискурсивным неточностям.

Таким образом, одной из основных проблем машинного перевода является сложность глубокого понимания нюансов и контекста языка. В результате полученные переводы часто звучат неестественно или даже неправильно интерпретируются. Для обеспечения безупречного качества перевода требуется вмешательство компетентного человека в процесс редактирования и улучшения машинного перевода.

Аудиторные занятия должны быть направлены на то, чтобы дать учащимся возможность получить переводческие компетенции через анализ изучаемых языковых форм и получение личного опыта, связанного с преимуществами и недостатками ОП. Через взаимодействие с различными системами и приложениями автоматических машинных переводчиков, с онлайн-языковыми справочниками и со своими сокурсниками и преподавателем, вполне возможно практиковать навыки перевода, оценки качества перевода, предварительное редактирование и постредактирование. Это не только повысило бы цифровую грамотность, но и предоставило бы возможность обсудить различные межкультурные, предметные и лингвистические вопросы. Это также улучшит метаязыковую рефлексию. В этом отношении имеет смысл интегрировать инструменты ОП в языковой класс. Тогда преподаватели смогут объяснить, на что способна эта технология,

и дать рекомендации по безопасному использованию ее за пределами языкового класса [4].

Итак, современный цифровой и экономический мир требует изменений в подходах, необходимых для переводческой деятельности как части обучения. Образование требует пересмотра устоявшихся теорий перевода, которым обучают, т.е. обновления элементами, относящимися к компьютеризированному переводу [3]. Для построения полноценной коммуникации на иностранном языке нужны знания и навыки, которые дают эксперты, преподаватели. Они помогают выучить язык, а не просто понять его, используя ОП. Они направляют и дают культурный опыт, чего не может сделать компьютер. Машины не могут заменить навыки, талант, лингвистическую интуицию и воображение людей.

#### Список литературы:

1. Родина С.В., Лакиза Е.В. Лингвистические проблемы машинного перевода // *Universum: филология и искусствоведение* : электрон. научн. журн. 2023. 6(108). Электронный ресурс. – Режим доступа: URL: <https://7universum.com/ru/philology/archive/item/15686> (дата обращения: 24.09.2024)
2. Faber, A., Turrero-Garcia, M. Online Translators as a Pedagogical Tool. Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://fltmag.com/online-translators-as-a-pedagogical-tool/> (дата обращения: 20.09.2024)
3. Munkova D, Munk M, Benko L, Hajek P. 2021. The role of automated evaluation techniques in online professional translator training. *PeerJ Computer Science* 7:e706 Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://doi.org/10.7717/peerj-cs.706> (дата обращения: 24.09.2024)
4. Niño, A. Exploring the use of online machine translation for independent language learning Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://journal.alt.ac.uk/index.php/rlt/article/download/2402/2743?inline=1> (дата обращения: 02.10.2024)
5. Temelkova K. A Comprehensive Guide To Machine Translation Post Editing Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://www.milestoneloc.com/machine-translation-post-editing-guide/> (дата обращения: 02.10.2024)

## РОЛЬ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В РАЗВИТИИ И ГУМАНИЗАЦИИ МОЛОДЕЖНОГО СПОРТА

**А.В. Тонковидова**

SPIN-код: 7746-2451

**А.И. Кузьменко**

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

*Аннотация. Подростки – будущее и надежда страны. Спорт играет важную роль в укреплении их физического и психического здоровья. В новую историческую эпоху влияние искусственного интеллекта на спорт усиливается. Применение сетевых технологий в молодежном спорте может повысить эффективность занятий спортом в традиционной среде, эффективно способствовать автономии молодых людей в изучении спорта и положительно повлиять на реализацию спортивной жизни. Теория подкрепления, ассоциативное обучение и теория самоопределения направлены для более глубокого изучения факторов, влияющих на участие молодежи в спорте.*

*Ключевые слова: молодежный спорт, искусственный интеллект, гуманизация спорта, сетевые технологии, теория подкрепления, ассоциативное обучение, теория самоопределения.*

Сетевые технологии неопределимы в обучении молодежи спорту для анализа таких элементов, как воспринимаемое удовольствие, ситуационные факторы и доверие. Теория подкрепления, ассоциативное обучение и теория самоопределения жизненно важны в спортивной подготовке молодежи. Теория подкрепления, подчеркивающая положительные и отрицательные последствия, мотивирует молодых спортсменов посредством поощрений и устранения нежелательных элементов. Ассоциативное обучение способствует приобретению навыков и когнитивному развитию, связывая действия с результатами. Кроме того, теория самоопределения подчеркивает важность удовлетворения психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности для повышения внутренней мотивации. Интеграция этих теорий предлагает целостный подход, адаптирующий стратегии к индивидуальным различиям и создающий динамичную, мотивирующую среду для юных спортсменов [1, 7].

Теория подкрепления – это психологическая основа, которая объясняет мотивацию и поведение путем учета индивидуальных различий в мотивационных ориентациях, влиянии окружающей среды и межличностном восприятии. Теория самоопределения важна для понимания факторов, влияющих на поведение при занятиях спортом. В рамках теории подкрепления сетевые технологии позволяют тренерам предоставлять молодым спортсменам немедленную обратную связь, вознаграждения и оценки на основе данных, мотивируя их прогрессировать в своих тренировках. Кроме того, это облегчает проведение виртуальных соревнований и социальных сравнений, что повышает мотивацию спортсменов улучшать свои результаты. В контексте теории

самоопределения сетевые технологии способствуют автономии спортсмена, предоставляя разнообразные тренировочные программы, повышают компетентность за счет мониторинга прогресса и развивают чувство принадлежности, облегчая сотрудничество и связи спортсменов. Эти элементы усиливают мотивацию и вовлеченность в молодежный спорт, способствуя развитию навыков и воспитывая чувство удовольствия и достижений у молодых спортсменов. Кроме того, теория самоопределения подчеркивает важность автономии, компетентности и взаимосвязанности, подчеркивая, как социальные контексты, отвечающие этим потребностям, способствуют лучшему проявлению воли и функционированию [2, 6].

Удовлетворение психологических требований к компетентности, автономии и связанности приводит к автономной мотивации или одобрению целей. Поддерживающие действия родителей и учителей стимулируют выполнение этих требований. Стратегии вмешательства, учитывающие эти психологические требования, повышают мотивацию и улучшают результаты адаптации.

Социальный прогресс и экономическое развитие привели к ожесточенной социальной конкуренции, что напрямую привело к увеличению нагрузки на школьные занятия и сокращению времени на физическое воспитание молодежи. Искусственный интеллект может в полной мере выполнять свои основные функции только для лучшего содействия участию молодежи в физическом воспитании. Физическое воспитание может эффективно снимать психическое напряжение подростков в жизни и в школе и способствовать укреплению их физического и психического здоровья. Многочисленные исследования показали, что время, затрачиваемое подростками на занятия спортом, сокращается с возрастом. С появлением проблем участия молодежи в спорте активизировались соответствующие исследования, поэтому появилось моделирование структурными уравнениями, которое начало использоваться в спорте. Внедрение моделирования структурными уравнениями может очень хорошо решить проблему взаимосвязи переменных [1, 5].

С одной стороны, расширить изучение спортивной деятельности, то есть интереса и средств массовой информации, чтобы обеспечить реальную основу для постоянного увеличения доли молодых людей, участвующих в спортивных мероприятиях.

Таким образом, изучение инноваций в области физического воспитания молодежи может обеспечить научную основу для индивидуального здорового роста подростков, может предоставить семьям стратегии улучшения их здоровья, может предложить изменения образа жизни общества и имеет определенное теоретическое значение для реализации национальной политики в области физического воспитания, по гуманизации спорта [3, 4].

Искусственный интеллект оказал определенное влияние на физическое воспитание. Применение сетевых технологий в спортивной деятельности не только помогает повысить спрос на современное развитие спортивной деятельности, но также помогает расширять спортивные каналы и сетевые платформы и обеспечивать техническую поддержку спортивной жизни.



#### Список литературы:

1. Айвазян, О. О. Специфика коммуникации и коммуникативного процесса в средствах массовой информации в современных условиях развития информационно-коммуникативных технологий / О. О. Айвазян, А. А. Кукушкина, М. Альаджам // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2024. № 1. С. 18-23.
2. Тонковидова А.В., Еремина Е.А., Битарова Л.Г. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности// Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2018. - № 2. - С. 61-66
3. Найденко Е.А., Тонковидова А.В. К проблеме гуманизации спорта // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. 2020. С. 151-152.
4. Проблема методологического подхода к исследованию спорта как феномена культуры / Е. А. Найденко, А. В. Тонковидова, Л. Г. Битарова, Т. В. Мишина // Культурная жизнь Юга России. 2022. № 1(84). С. 93-100.
5. Проблема цифрового распознавания поведения личности в условиях современных вызовов: социально-философский и теологический анализ / В. Б. Устьянцев, М. О. Орлов, Е. В. Листвина, А. В. Рязанов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2023. – Т. 23, № 4. – С. 404-408.
6. Столяров В.И. Развитие философии спорта и российская философская школа гуманистического и диалектического анализа спорта // Вопросы философии. 2017. № 8. С. 202–215 [http://vphil.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1725&Itemid=52](http://vphil.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=1725&Itemid=52) (дата обращения: 09.01.2024).
7. Супрун С.В. Пространство коммуникации физической культуры и спорта // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. Редколлегия: А.И. Погребной [и др.]. 2020. С. 149-150.

**СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«РУССКИЙ ЯЗЫК И КУЛЬТУРА РЕЧИ» ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЕДЕНИЯ  
БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ТРЕНЕРОМ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ**

**В.О. Трусова**

SPIN-код: 1098-1977

ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Россия

*Аннотация. В статье рассматриваются вопросы преподавания дисциплины «Русский язык и культура речи» студентам-спортсменам с учетом их будущей профессиональной деятельности. Предлагается использовать практико-ориентированный подход обучения, помогающий средствами моделирования коммуникативных ситуаций развивать речевые навыки, необходимые для работы будущего тренера-преподавателя. В качестве основных упражнений выделены монолог, диалог в форме интервью и полилог в форме дискуссии, показана их взаимосвязь со спецификой будущей профессиональной деятельности.*

*Ключевые слова: студент-спортсмен, тренер-преподаватель, русский язык и культура-речи, монолог, диалог, полилог.*

Актуальность изучения социокультурного значения дисциплины «Русский язык и культура речи» для успешного ведения будущей профессиональной деятельности студентами направлений подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт» обусловлена несколькими причинами. Во-первых, формирование личности спортсмена продолжается на этапе обучения в вузе. Соответственно, при составлении учебных планов и рабочих программ дисциплин важно учитывать, что их содержание должно отвечать потребностям не только физического развития студентов, но и духовного. В ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» четко дано понятие: «Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [3]. Во-вторых, специфика будущей профессиональной деятельности студента-спортсмена, который обучается на тренера по виду спорта, преподавателя, предполагает, что тренер должен обладать навыками речевой коммуникации для успешного ведения диалога и полилога с учениками и родителями воспитанников. В-третьих, образ тренера-преподавателя, в том числе речевой образ, играет значительную роль в формировании представлений учеников о должном поведении спортсмена. Целью исследования является определение упражнений дисциплины «Русский язык и культура речи», раскрывающих ее социокультурное значение для успешного ведения будущей профессиональной деятельности тренером-преподавателем.

Было изучено содержание рабочих программ дисциплины «Русский язык и культура речи» вузов физической культуры и спорта. На основании анализа рабочих программ было выявлено, что количество часов, отведенное на изучение дисциплины, является незначительным (например, в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург контактная работа составляет 18 ч. (только семинары); в Российском университете спорта «ГЦОЛИФК» – 36 ч. (14 ч. – лекции, 22 ч. – семинары). Это незначительный объем часов, что свидетельствует о понимании вторичной роли дисциплины «Русский язык и культура речи» в образовательном процессе студентов. Предполагается, что школьная программа предмета «Русский язык» дает достаточный объем знаний. Нами же обозначается, социокультурное значение дисциплины «Русский язык и культура речи» и необходимость пересмотра учебных планов. На фоне этих показателей с положительной точки зрения выделяется Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, в котором на изучение дисциплины «Русский язык и культура речи» отводится 72 часа (4 ч. – лекции, 68 ч. – семинары).

Мы рассматриваем преподавание дисциплины «Русский язык и культура речи» не как повторение школьной программы, а как преподнесение студентам дисциплины с позиции именно культуры речи тренера-преподавателя, в тесной связи с будущей профессиональной деятельностью. То есть в преподавании дисциплины должен быть применен практико-ориентированный подход обучения. «Под практико-ориентированным обучением понимают освоение студентами образовательной программы в условиях, приближенных к реальным профессиональным, формирование у них необходимых компетенций, с помощью выполнения реальных практических задач в учебное время» [1, с. 123]. В целях реализации практико-ориентированного подхода предлагается вводить в рабочие программы дисциплины «Русский язык и культура речи» вузов физической культуры такие упражнения, как монолог (разных видов), диалог в форме интервью, полилог в форме дискуссии, которые будут отражать специфику будущей профессиональной деятельности тренера-преподавателя. Рассмотрим по порядку каждый вид упражнений.

1. Монолог (разных видов). Упражнение «монолог» применяется в учебном процессе вузов физической культуры, при этом отметим, что применяется в виде убеждающего (аргументирующего, агитирующего) монолога. Функция убеждения учеников важна для тренера-преподавателя, но мы выделяем и другие виды монолога, которые необходимо освоить студентам-спортсменам для дальнейшего успешного ведения профессиональной деятельности.

Информирующий монолог имеет меньшее значение, так как тренер-преподаватель объясняет воспитанникам суть того или иного задания и физического упражнения, в связи с этим важно понимать, как построить информирующий монолог, какие иллюстративные примеры привести и в каком количестве, как контролировать речь с точки зрения избыточности и недостаточности информации, какую структуру речи выбрать, как грамотно расставить смысловые акценты, какие характеристики целевой аудитории, в

данном случае учеников, следует учитывать. В связи с особенностями целевой аудитории выделим также важность индивидуального подхода при информирующем монологе: кому-то из учеников необходимо больше времени либо больше примеров для усвоения информации.

Эпидейктический монолог актуален для произнесения тренером-преподавателем перед учениками в нескольких случаях: 1) когда нужно сплотить коллектив и воодушевить на какие-то действия (например, перед важными соревнованиями), особенно роль эпидейктического монолога возрастает в командных видах спорта; 2) когда ученики показали хороший результат, добились успеха, тренер использует эпидейктический монолог в виде похвалы; 3) когда нужно высказать порицание каких-либо действий в воспитательных целях, тренер также обращается к эпидейктическому монологу (здесь важно учитывать психолого-педагогические приемы обучения).

Гедонистический монолог тоже занимает свое место в речи тренера-преподавателя. Он применяется в тех случаях, когда необходимо снять эмоциональное напряжение, «разрядить» обстановку, подбодрить учеников, и проявляется в форме шутки, уместной иронии, преувеличений.

2. Диалог в форме интервью. Обучению студента-спортсмена навыкам ведения диалога в форме интервью не отводится места в рабочих программах дисциплины «Русский язык и культура речи», что на наш взгляд, является существенной ошибкой. Так как от того, как тренер-преподаватель будет выстраивать диалог с учеником, зависит то, будет ли он правильно понят учеником, а от этого будут зависеть результаты обучения. Объясним, почему важно обучать студентов-спортсменов (будущих тренеров-преподавателей) навыкам ведения диалога именно в форме интервью. 1) Форма интервью предполагает вопросно-ответную структуру речевой коммуникации, при которой можно наилучшим образом достигнуть получения ответной реакции от ученика. Тренеру необходимо в индивидуальном порядке спрашивать у учеников, что было понятно/непонятно в ходе выполнения упражнений, что требует дополнительного разъяснения, что было для ученика сложно/несложно при выполнении заданий, какие мысли и эмоции возникли у ученика в той или иной ситуации и т.д. В зависимости от ответов тренер сможет выстраивать дальнейший процесс обучения. 2) Общение тренера с родителями учеников также часто принимает форму диалога в виде интервью, когда родители воспитанников задают вопросы, на которые тренер должен четко, уверенно и ясно отвечать, подбирая лексику в соответствии с тем, что перед ним уже другая целевая аудитория – родители учеников. От того, как в момент диалога тренер держится, формулирует ответы, зависит доверие родителей именно к этому тренеру. 3) Навыки ведения диалога в форме интервью помогут студенту в дальнейшей профессиональной карьере (будь то роль профессионального спортсмена либо роль тренера) отвечать на вопросы представителей СМИ. Вместе с высокими спортивными результатами к спортсменам и тренерам приходит обязанность вести диалог с представителями СМИ. Через материалы СМИ будет формироваться образ спортсмена и тренера, в том числе и речевой образ.

3. Полилог в форме дискуссии предполагает обмен мнениями с учениками, где важно услышать каждого и выработать на основе услышанного грамотное решение. Для того, чтобы дискуссия привела к грамотному решению, тренеру необходимо ее направлять с помощью эвристического типа речи, характеризующегося тем, что каждый последующий вопрос вытекает из предыдущего ответа. Такой способ построения дискуссии помогает сгенерировать идею, придумать путь решения проблемы. От того, насколько верно тренер сумеет применить навыки эвристического типа речи, будут зависеть важные решения, принимаемые в ходе тренировочного процесса. Процесс совместного размышления и поиска решения помогает ученикам почувствовать сопричастность к коллективу благодаря полилогу в форме дискуссии. На семинарах по дисциплине «Русский язык и культура речи» с учетом практико-ориентированного обучения предлагается моделировать коммуникативные ситуации, которые происходят в отношениях «тренер-коллектив», и предлагать в ходе дискуссии находить решения той или иной проблемной ситуации.

Таким образом, предлагается:

- 1) Увеличить количество часов, которое отводится для изучения дисциплины «Русский язык и культура речи» в вузах физической культуры;
- 2) Направить вектор обучения в большей степени на культуру речи будущих тренеров-преподавателей, нежели на повторение школьной программы;
- 3) Сделать изучение дисциплины «Русский язык и культура речи» более практико-ориентированным, с учетом тех коммуникативных ситуаций, в которых оказывается спортсмен и тренер;
- 4) Ввести в рабочие программы дисциплины вузов физической культуры такие упражнения, как монолог (разных видов), диалог в форме интервью, полилог в форме дискуссии с обязательной демонстрацией студентам-спортсменам их практико-ориентированной ценности.

#### Список литературы:

1. Лунева Ю.Б., Ваганова О.И., Смирнова Ж.В. Практико-ориентированный подход в профессиональном образовании // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. №6 (32). С. 122-126.
2. Орлова Е.В. Профессионально ориентированное обучение русскому языку и культуре речи в медицинском вузе // Полилингвильность и транскультурные практики. 2012. №3. С. 173-180.
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Сайт Правительства России. – URL: <http://government.ru/docs/all/98673/> (дата обращения: 22.09.2024).
4. Сахнова Е.Б. Жанр интервью и его модификации // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Филология. Журналистика. 2013. №4. С. 98-103.
5. Серова Л.К., Штуккерт А.Л. Применение технологии формирования коммуникативной коммуникации у тренеров и спортсменов при взаимодействии со СМИ // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №10 (164). С. 291-295.

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

А.И. Туник

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», г. Москва, Россия

*Аннотация:* В представленной статье подробно рассматриваются проблемы и перспективы развития индустрии туризма в России на современном этапе. Рассматриваются различные факторы, влияющие на развитие индустрии туризма в нашей стране. Произведена оценка влияния геополитических событий, а именно специальной военной операции, на результаты функционирования индустрии туризма России. Сделан вывод об активном развитии отрасли туризма, обусловленной переориентацией туристских потоков.

*Ключевые слова:* индустрия туризма, Краснодарский край, Россия, туристский поток, внутренний туризм.

В последние пять лет развитие индустрии туризма характеризовалось влиянием факторов различного характера. Например, с 2020 года появились ограничения, связанные с пандемией коронавируса Covid-19, которые были окончательно сняты только 2022 году [5]. При этом в 2022 году началась специальная военная операция, которая самым значительным образом переформатировала развитие индустрии туризма в России на современном этапе. Прежде всего, это связано с трансформацией туристских потоков, а именно переориентации выездных туристских потоков на внутренние. Также изменилась география въездного международного туризма. Указанные выше факторы трансформации развития индустрии туризма в России на современном этапе выразились в значительном изменении расписания авиаперелетов как по международным авиалиниям, так и по внутренним. Это обусловлено, с одной стороны, закрытием воздушного пространства для полетов российских авиакомпаний в страны Европы, Северной Америки и некоторых других стран. В свою очередь Российская Федерация на принципе зеркальности ограничила перелеты авиакомпаний недружественных стран как в нашу страну, так и транзитом в другие страны. Рынок внутренних авиаперевозок серьезно изменился из-за закрытия аэропортов Южного Федерального округа, за исключением Сочи, на долю которого выпала огромная нагрузка в последние два года.

В результате влияния вышеуказанных факторов в 2024 году увеличивалось количество бронирований туристских услуг в регионе проживания (особенно в регионах с курортной специализацией), а также в

соседних регионах, с одновременным уменьшением числа поездок на дальние расстояния.

Это обусловлено, во-первых, уменьшением числа «открытых» аэропортов, снижением числа воздушных судов, доступных для перевозки туристов (западные лизинговые компании отозвали лицензии у отечественных авиакомпаний, а такие производители как «Boeing», «Airbus», «Bombardier» прекратили сервисное обслуживание), увеличением нагрузки на сеть железнодорожных перевозок (компания «РЖД» в летнем сезоне 2024 не справилась с наплывом туристов, желающих посетить курорты Краснодарского края). В результате выросло количество туристов, выбравших в качестве транспортного средства личный автомобиль. Это можно отнести к трендам летнего сезона 2024.

Еще одним следствием начала проведения специальной военной операции стала ликвидация деятельности в нашей стране Интернет-платформ онлайн бронирования различных видов услуг. В результате к еще одному современному тренду развития индустрии туризма в можно отнести расширение спектра предложений туроператоров, специализирующихся на внутреннем туризме, за счет малых средств размещения.

Переориентация туристского спроса с выездного туризма на внутренний активизировала существенный рост спроса на средства размещения категории 5\*, а также отелей, работающих в России по системам «Все включено» и «Ультра все включено». Это также объясняется введением нового ГОСТа, который стал законодательно регулировать данную сферу – ГОСТ Р 70587-2022. «Национальный стандарт Российской Федерации. Туризм и сопутствующие услуги. Услуги средств размещения «Все включено» и «Ультра все включено». Общие требования» (утв. и введен в действие Приказом Росстандарта от 29.12.2022 N 1709-ст).

Стоит отметить, что по данным Ассоциации туроператоров России в летнем сезоне 2024 более половины всех бронирований туров по нашей стране пришлось на курорты Краснодарского края (здесь речь идет именно о бронированиях у туроператоров) [2, 3]. Это укладывается в современные тренды развития индустрии туризма на курортах Краснодарского края [1, 7].  
Остальные результаты:

1. Республика Крым – 12%.
2. Кавказские Минеральные Воды – 7%.
3. Санкт-Петербург и Ленинградская область – 6%.
4. Москва и Московская область – 5% (рисунок 1).

Также в число наиболее популярных направлений летнего отдыха 2024 вошли такие туристские дестинации как Северный Кавказ, Калининградская область, Татарстан [2, 3].

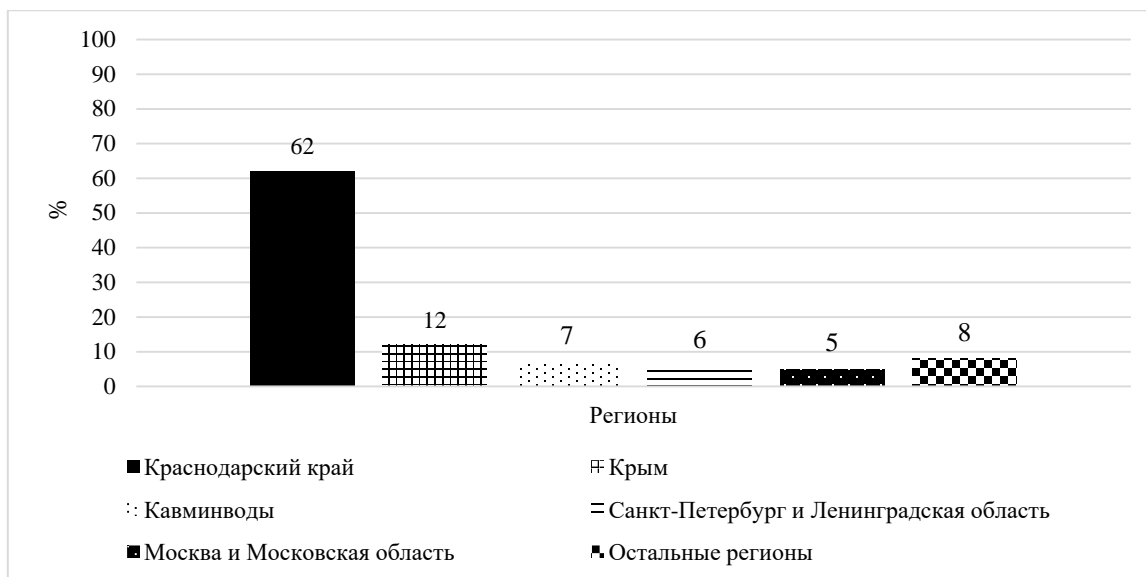


Рисунок 1 – Распределение бронирований туров у туроператоров в летнем сезоне 2024 года по направлениям, %  
(по данным Ассоциации туроператоров России)

Основной прирост туристов в Краснодарский край пришелся на Анапу (рисунок 2).

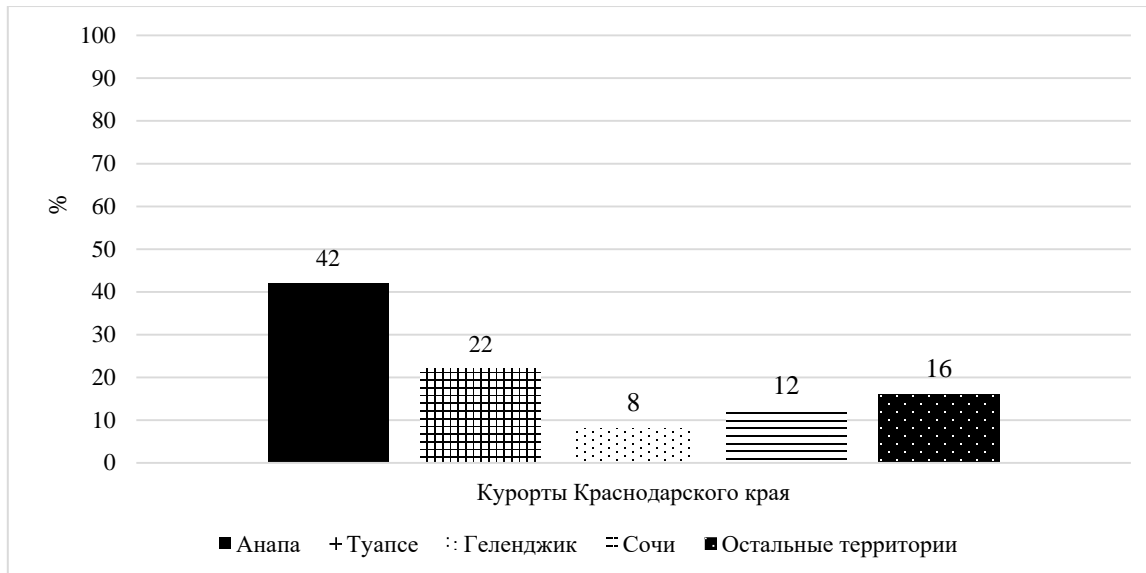


Рисунок 2 – Прирост бронирований туров у туроператоров в летнем сезоне 2024 года в Краснодарском крае по курортам, %  
(по данным Ассоциации туроператоров России)

В летнем сезоне 2024 года Анапа подтвердила тренд на увеличение путешествий на личном автотранспорте, так как в городе не работает в



настоящее время аэропорт (как и в Геленджике), а компания «РЖД» не справилась с потоком отдыхающих на курорты Краснодарского края. Также можно отметить возрастающую популярность туров выходного дня в рамках «домашнего» или соседнего региона, а также туров, связанных с культурно-историческим потенциалом [4, 6].

Соответственно, можно сделать вывод, что, несмотря на все ограничения, индустрия туризма России продолжает свое активное развитие с приоритетом в сторону роста туристских потоков по внутренним направлениям.

#### Список литературы:

1. Современные тенденции развития внутреннего туризма через призму продвижения курортов Краснодарского края, как глобально конкурентоспособного всесезонного инновационного санаторно-курортного и туристского центра / И.М. Кучеренко, Е.В. Ползикова, А.А. Юрченко, О.В. Шпырня // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 12-4(114). – С. 62-66.

2. Ассоциация туроператоров России. В 2024 году международный туризм вернется на доковидный уровень: [сайт] / учредитель «Ассоциация туроператоров». – Москва, 2024 – URL: <https://www.atorus.ru/node/55477> (дата обращения: 21.09.2024).

3. Ассоциация туроператоров России. Туроператоры рассказали о главных сюрпризах внутреннего туризма летом 2024 года: [сайт] / учредитель «Ассоциация туроператоров». – Москва, 2024 – URL: <https://www.atorus.ru/node/58454> (дата обращения: 21.09.2024).

4. ТАСС. Исследование ТАСС показало рост внутреннего туризма в РФ в I полугодии на 9,35%: [сайт] / учредитель Информационное агентство «ТАСС». – Москва, 2024 – URL: <https://tass.ru/obschestvo/21569311> (дата обращения: 20.09.2024).

5. Шпырня О.В. Развитие внутреннего туризма как фактор восстановления отрасли в условиях пандемии / О.В. Шпырня, З.М. Хашева // Вестник Удмуртского университета. Серия Биология. Науки о Земле. – 2021. – Т. 31, № 3. – С. 345-348.

6. Шпырня О.В. Культурно-исторический потенциал как фактор развития туристской отрасли в Российской Федерации / О.В. Шпырня // Современные мировые научные достижения в контексте глобальных вызовов. Серия: социально-гуманитарные дискуссии: Материалы II Международной научно-практической конференции, Казань, 28 февраля 2024 года. – Краснодар: ИП Кабанов В.Б. (издательство "Новация"), 2024. – С. 375-377.

7. Шпырня О.В. Современные тренды организации процесса комплексного обслуживания туристов на курортах Краснодарского края / О.В. Шпырня // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 219-222.

## КЛИЕНТООРИЕНТИРОВАННОСТЬ В СПОРТЕ

**Н.В. Федорченко**

SPIN-код: 2602-0350

**Д.В. Шустова**

Национальный Государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья им. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация. В современном мире спорт уже перестал быть просто хобби и превратился в прибыльную индустрию, где конкуренция между спортивными организациями растет с каждым днем. В этой гонке за клиента важную роль играет клиентоориентированность – подход, ставящий потребности клиента во главу угла, предлагающий клиенту индивидуальное внимание и заботу, максимальный комфорт. Для того, чтобы выявить уровень клиентоориентированности организации, необходимо проанализировать соответствие определенным критериям. Высокая клиентоориентированность спортивной организации напрямую связана с высокой удовлетворенностью потребителей не только доступностью и достаточностью спортивной инфраструктуры, но и уровнем обслуживания. Возможности клиентоориентированного подхода в настоящее время следует изучать и использовать, поскольку в этом состоит потенциал роста конкурентоспособности спортивных организаций.*

*Ключевые слова: клиентоориентированность, удовлетворенность потребителей, спортивная организация, качество обслуживания, лояльность клиентов.*

Все больше организаций физкультурно-спортивной отрасли задумываются о необходимости включения современных методов управления в свою практику, что диктуется растущей конкуренцией и необходимостью привлечения занимающихся. Зарекомендовали себя методы неценовой конкуренции, базирующиеся на повышении качества обслуживания клиентов, ставящие интересы и потребности клиентов во главу угла менеджмента организации. В данной статье пойдет речь об управленческом подходе, называемом «клиентоориентированностью».

Нами были проанализированы теоретические источники, посвященные клиентоориентированному подходу в общем и спортивном менеджменте.

Качество оказания услуг физкультурно-спортивных организаций регламентируется государственными стандартами. При этом, на удовлетворенность полученными услугами, желание посещать занятия и мероприятия в физкультурно-спортивной организации, рекомендовать ее, существенно влияет эмоциональная составляющая – имидж, удобство, взаимодействие персонала с клиентами.

Отношение к клиентам, ставящее заботу об их удовлетворенности и интересах в качестве приоритета деятельности, называется клиентоцентричностью. Конкретные действия руководства и сотрудников организации по реализации клиентоцентричности, направленные на анализ и повышение качества обслуживания, можно назвать клиентоориентированностью.

Понятие «клиентоориентированность» (от англ. *customer-oriented*) появилось в российском спортивном менеджменте в связи с развитием коммерческих взаимоотношений в спорте и увеличением ассортимента

платных услуг, развитием неценовой конкуренции [4, с. 123]. Вместе с тем, и государственные организации могут повышать свою конкурентоспособность и значимость, ориентируясь на рассматриваемый подход.

Как отмечает И.А. Новичкова (2023), клиентоориентированность может быть реализована, как на межличностном уровне, так и на уровне организации в целом. Межличностный уровень включает в себя практику непосредственного взаимодействия клиента с персоналом организации в ходе общения, при принятии решения о покупке, оказании самой услуги. В то время как, организационный уровень проявляется в стратегическом отношении к клиентским группам, в принципах построения обслуживающих и коммуникационных процессов в организации [5].

Клиентоориентированность в бизнесе также делится еще на два направления:

1. Внутренняя клиентоориентированность, которая фокусируется на сотрудниках, формируя у них лояльность к ценностям компании. Если развить это на хорошем уровне, то получится создать единую команду, ориентированную на достижение общих целей предприятия.

2. Внешняя клиентоориентированность, которая нацелена на положительный опыт гостей. Она включает в себя не только качественное обслуживание, но и создание положительных эмоций и комфорта клиентов во время обслуживания.

Критериями, по которым мы можем судить о развитости клиентоориентированности в конкретной спортивной организации, могут выступать следующие:

- индивидуальное внимание к каждому клиенту;
- общая культура коммуникации в организации, ориентированная на клиента;
- анализ и учет потребностей клиентов;
- регулярный мониторинг и изучение удовлетворенности клиентов, их недовольств;
- ориентированность на процесс обслуживания, стремление у кого-то к улучшению;
- стремление опередить потребности и нужды клиентов в ходе обслуживания;
- постоянная работа по совершенствованию стандартов обслуживания в организации, вовлечение персонала в клиентоориентированную деятельность [5].

В спорте это отражается как понимание потребностей клиентов и их желания, индивидуальный подход к каждому занимающемуся, создание комфортной атмосферы и качества обслуживания, а также профессионализм тренеров, которые будут вызывать доверие у клиентов и уметь адаптироваться под каждого и уметь учитывать их желания в данной сфере.

Как отмечает Е.М. Чернова (2023), к текущему моменту при внедрении клиентоориентированного подхода ключевым фактором успеха выступает человеческий ресурс [6, с. 306]. Квалификация и заинтересованность персонала,

его лояльность, вовлеченность, соблюдение внутренних регламентов обслуживания и общая культура общения сотрудников требуют постоянного управленческого влияния.

Вместе с тем, клиентоориентированность, проявляющая себя не только при непосредственном обслуживании, но и во внешней среде через имидж и коммуникации, может служить физкультурно-спортивной организации в качестве рекламного и инвестиционно-привлекающего ресурса. Такого эффекта можно добиваться через популяризацию вида спорта в целом, конкретных мероприятий организации, брендинг продукта физкультурно-спортивной организации, экспертную подготовку кадров [1].

Для развития клиентоориентированности, организация сферы спорта может пользоваться современными инструментами анализа потребительского поведения и мнений потребителей, посетителей, как-то – анализ с помощью искусственного интеллекта и оборудования на сооружениях, мониторинг динамики ключевых критериев клиентоориентированности [3]. Так Т.В. Дивина (2023) утверждает, что новые технологии также помогают настроить рекламу спонсоров и брендов. Аналитика больших данных позволяет глубже понять потенциальных клиентов и персонализировать рекламные предложения. Подключение стадионов к высокоскоростным сетям и новые светодиодные экраны в сочетании с инструментами искусственного интеллекта позволяют изменять телетрансляцию рекламы в соответствии с геолокацией зрителей, что максимизирует эффективность рекламной кампании [2].

Клиентоориентированность в любом бизнесе представляет собой комплексный подход, учитывающий как внутренние, так и внешние аспекты и направленный на достижение максимальной удовлетворенности как работников организации, так и потребителей, используя межличностный (точечные взаимодействия) и организационный (целостная стратегия) взаимодействия между сотрудниками и клиентами. Для достижения успеха, качество и динамику реализации принципов клиентоориентированности в спортивной организации необходимо регулярно отслеживать. Практические механизмы для этого – опросы потребителей, чек-листы наблюдения и самонаблюдения по качеству работы персонала, отслеживание и анализ отзывов клиентов в сети интернет, анализ баз данных маршрутизации клиентов на сооружениях и CRM-систем, фиксирующих транзакции клиентов.

Подводя итог, отметим, что, в спорте, как и в любой другой сфере, клиентоориентированность – это ключ к успеху. Только понимая все тонкости потребностей клиентов и предлагая им качественные и индивидуальные услуги, которые будут привлекать клиентов, заставляя приходить их не один раз, можно добиться успеха в конкурентной среде.

#### Список литературы:

1. Алиев А.А., Литвишко О. В., Юсифова А. И., Фатеева А. А. Анализ эффективности финансово-хозяйственной деятельности Российских футбольных клубов // Вестник ГУУ. 2021. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-effektivnosti-finansovo-hozyaystvennoy-deyatelnosti-rossiyskih-futbolnyh-klubov> (дата обращения: 13.06.2024).

2. Дивина Т.В. Возможности использования цифровых технологий при реализации корпоративных стратегий // Научно-практическая конференция «Управление активами – 2022»: Новый экономический миропорядок: управление активами в условиях ограничений и санкций. Сборник тезисов всероссийской научно-практической конференции. Москва, 2023. – с. 88–91.

3. Дивина, Т.В. К вопросу о возможностях процесса цифровизации в спортивной индустрии / Т. В. Дивина, А. П. Мусин // Экономика и управление в спорте. – 2023. – Т. 3, № 3. – С. 175-188.

4. Иващенко, Н.С. Различные подходы к определению понятия и измерению уровня клиентоориентированности организации / Н. С. Иващенко // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 11-2(101). – С. 123-128.

5. Новичкова И.А, Удалов Денис Эдуардович, Силаева Анна Александровна, Петраш Елена Владимировна, Дмитриева Нина Викторовна Менеджмент клиентоориентированных сервисных предприятий // Финансовые рынки и банки. 2023. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/menedzhment-klientoorientirovannyh-servisnyh-predpriyatiy> (дата обращения: 14.06.2024).

6. Чернова, Е.М. Процесс привлечения персонала в спортивных организациях: проблемы и варианты их решения / Е. М. Чернова // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения : Сборник материалов III-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 25–26 октября 2023 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2023. – С. 306-311.

## О КУЛЬТУРНОМ КОДЕ В СПОРТИВНОМ ОЛИМПЕЙСКОМ ДИСКУРСЕ

**Ф.Н. Шарикова**

SPIN-код: 6512-5911

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

*Аннотация. В статье говорится о важности познания культурного кода в спорте на уроках иностранного языка, как отражении национальных культурных особенностей и традиций. Понимание культурного кода спортивного олимпийского дискурса позволит обучающимся свободно ориентироваться в пространстве мировой культуры и приобщиться к таким ценностям как олимпизм и его идеалы, олимпийское движение, основанное на принципах олимпизма, объединяющее людей разного вероисповедания, национальности, политических взглядов, пола и возраста. А это, в свою очередь, служит делу мира, дружбы и взаимопонимания людей, в частности, молодежи разных стран и континентов.*

*Ключевые слова: культурный код, культурная ценность, спорт, олимпизм, олимпийское движение, олимпийские игры, олимпиада.*

Культурный код представляет собой ценности, символы, правила и нормы, которые отождествляют культуру или сообщество людей. Он образуется и транслируется посредством языкового воплощения, воспитания, искусства, традиции. Важная информация культуры передается с помощью целого ряда знаковых способов вербальной и невербальной коммуникации [3]. В процессе познания другого языка, человек приобщается не только к культурным ценностям одного народа, но и к уникальным ценностям мирового масштаба. Одними из таких ценностей являются идеалы олимпизма, олимпийское движение. Олимпизм выражается в действиях, сочетающих культуру, образование и спорт, где спорт служит человечеству. Он является неотъемлемой частью олимпийского движения и Олимпийских игр.

Несомненно, обучение иностранному языку вносит свой вклад в процесс познания и понимания культурного кода спортивного олимпийского дискурса молодыми обучающимися. На занятиях по иностранному языку они знакомятся с церемонией проведения Олимпийских игр, ее символикой, олимпийским движением из современных иноязычных источников, в том числе из Интернета. Обучающиеся с интересом узнают об истории возникновения Олимпийских игр, которые впервые состоялись в Древней Греции. Этими состязаниями греки чтили своих богов. Они проводились раз в четыре года. В это время им не разрешалось вести войны. Греки очень чтили своих олимпийских чемпионов. Им ставили памятники – из мрамора, дерева или бронзы. Победителя, вернувшегося домой с Олимпиады, встречал весь город. Победители получали не медали, а оливковые ветви. Но если атлет проигрывал соревнование, то возвращался в родной город с позором. Олимпийские игры прославляли здоровое и гармоничное человеческое тело, единство нации. Это делало Олимпиаду уникальным фестивалем, где царила

атмосфера единения, любви, красоты, мира [4].

И в наше время Олимпийские игры являются событием мирового масштаба, в котором принимают участие лучшие атлеты из всех уголков нашей необъятной земли. Из стремления к идеалу и другим «фундаментальным принципам» олимпизма как это предусмотрено Олимпийской хартией, можно вывести целый спектр ценностей, применимых как на спортивной арене, так и в повседневной жизни. Участие в Олимпийских играх вдохновляет обучающихся в достижении выдающихся результатов и стремлении к спортивному успеху. А имена прославленных атлетов вписываются в историю спорта золотыми буквами. Олимпийские чемпионы становятся кумирами и мотивируют молодое поколение к занятиям спортом, а это, в свою очередь, способствует формированию здорового и активного развивающегося общества. Наблюдая за крепкими, ловкими, решительными, уверенными в себе, энергичными, сильными по своему духу атлетами обучающийся рисует себе хороший наглядный пример для подражания. Данный положительный эффект важен как для самого молодого человека, так и для страны, в которой он живет, ведь такого рода игры повышают патриотизм и любовь к своей отчизне, что в наше время является весьма ценным.

Олимпийские игры, олимпизм, олимпийское движение тесно связаны между собой. Олимпийское движение призвано содействовать развитию физических и моральных сторон человека, образованию молодежи посредством приобщения их к основным духовным и ценностным ориентирам идей олимпизма. Оно играет существенную роль в распространении олимпийских идеалов, вносящих значительный вклад в усиление единства стран и континентов, благоприятствует развитию добрых отношений между народами, а также служит средством единения спортсменов всех континентов. Чем больше людей будут принимать участие в олимпийском движении и оказывать поддержку ему, тем больше они сохраняют свое здоровье и будут вести правильный образ жизни. Таким образом, следует отметить, что развитие олимпийского движения важно с точки зрения популяризации здорового образа жизни, ценности здоровья человека, демонстрации и значимости личности в этом мире. Решительное следование этим принципам является базовым критерием поддержки целостности Олимпийского движения и совершенствованием проведения Олимпийских игр. Борьба за реализацию в жизнь современных олимпийских идей выражает всю демократическую природу олимпийского движения. Принцип мирных спортивных состязаний молодежи, международное сотрудничество, сближение взаимопонимания между народами разных стран находят свое конкретное воплощение в Олимпийском движении. Олимпийское движение призвано формировать толерантное отношение к представителям других культур, народов, представляющих свой неповторимый и самобытный этнос.

Олимпийское движение должно соблюдать ведущие олимпийские постулаты, описанные в Олимпийской хартии – это невозможность дискриминации в спорте по экономическим, политическим, расовым, религиозным, гендерным различиям [1].

Таким образом, изучение культурного кода в спортивном олимпийском дискурсе позволит обучающемуся расширить свой культурный кругозор в области спорта, совершенствовать свои спортивные навыки и умения, а также будет способствовать формированию толерантности, укреплению дружбы между людьми разных национальностей и сотрудничеству как в спорте, так и в разных областях жизнедеятельности [2].

#### Список литературы:

1. Дейч, А. А. История физической культуры, спорта и олимпийского движения: современный взгляд / А. А. Дейч. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 19 (466). – С. 582-585. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://moluch.ru/archive/466/102610/> (дата обращения: 13.10.2024).
2. Тер-Минасова С. Г. Т 35 Язык и межкультурная коммуникация: (Учеб. пособие) – М.: Слово/Slovo, 2000. – 624 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://vassilenkoanatole.narod.ru/olderfiles/1/ter-minassova.pdf> (дата обращения: 13.10.2024).
3. Тилепова, А. К. К вопросу о понятии культурного кода в современной гуманитарной науке / А. К. Тилепова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 2 (501). — С. 61-65. – Режим доступа: URL: <https://moluch.ru/archive/501/110136/> (дата обращения: 13.10.2024).
4. Родиченко, В. С. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др. - 27-е изд. , перераб. и дополн. - Москва: Спорт, 2019. - 216 с. - ISBN 978-5-9500184-3-5. - Текст: электронный // URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785950018435.html> (дата обращения: 13.10.2024).



## МОДЕЛЬ СИСТЕМООБРАЗУЮЩИХ ПАРАМЕТРОВ ЛИЧНОСТИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА

**Д.И. Швецов**

SPIN-код: 4150-7488

**Т.Н. Поддубная**

SPIN-код: 6364-8279

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

*Аннотация.* В статье предложен авторский взгляд на составные компоненты системообразующих параметров личности спортивного менеджера. Цель статьи заключается в теоретическом обосновании авторской модели системообразующих параметров личности спортивного менеджера. В статье кратко описана модель системообразующих параметров личности спортивного менеджера, разработанная для представителей управляющего звена спортивной школы на примере ГБУ ДО КК «Спортивная школа олимпийского резерва по тяжелой атлетике»; представлены структурные блоки данной модели и их компоненты, а также обоснование ее отличия от существующих моделей.

*Ключевые слова:* модель, личность спортивного менеджера, системообразующие параметры личности спортивного менеджера, спортивная школа, физкультурно-спортивная организация.

Высокий профессионализм руководителя любой физкультурно-спортивной организации считается залогом ее успеха. В связи с чем обоснование системообразующих параметров личности спортивного менеджера является актуальной научно-педагогической проблемой, имеющей прямое отношение ко всему спектру физкультурно-спортивных организаций. В рамках представленной статьи намечены пути совершенствования профессионально-личностных качеств спортивного менеджера как модельных характеристик спортивного руководителя, которые легли в основу разработанной нами модели системообразующих параметров личности спортивного менеджера на примере спортивной школы (ГБУ ДО КК «Спортивная школа олимпийского резерва по тяжелой атлетике»).

Предложенная модель опиралась на следующие положения (рисунок 1):

Источники  
разработки  
модели

социальный заказ общества, зафиксированный в нормативных документах объективных потребностей общества в совершенствовании и развитии физической культуры и спорта;

зарубежный и отечественный опыт подготовки менеджеров в области физической культуры и спорта;

изменяющиеся требования к профессиональной компетентности менеджеров спортивных школ в современных условиях;

собственный практический опыт целостного представления о профессии спортивного менеджера.

Рисунок 1 – Положения, выступившие источниками разработки авторской модели [1–2, 4–5]

Системообразующими блоками предложенной нами модели являются целевой, методологический, содержательный, диагностический, направленные на теоретическое обоснование и разработку модели системообразующих параметров личности менеджера спортивной школы.

Основу целевого блока составила цель, которая может быть сформулирована следующим образом: обосновать системообразующие параметры личности менеджера спортивной школы.

Методологический блок представлен совокупностью методологических подходов и принципов. В качестве основных методологических подходов использовались системный, аксиологический, комплексный, компетентностный. Базовыми принципами модели определены принцип объективности, принцип ориентированности, принцип системности, принцип эффективности, принцип интегративности, принцип гибкости, принцип прогностичности.

Содержательный блок включает совокупность компонентов, отраженных на рисунке 2.

Диагностический блок предполагает оценочную процедуру степени сформированности профессионально-личностных качеств руководителя по предложенным методикам. Так, в качестве основных методик можно использовать следующие:

1) Для диагностики сформированности профессионально-личностных качеств спортивных менеджеров – результаты оценочных процедур по десяти группам профессионально-личностных качеств (психолого-педагогических, гностических, проективных, конструкторских, коммуникативных, организаторских, экономических, научно-исследовательских, акмеологических и цифровых), где по каждому качеству на основе самооценки респондентов высчитывается средний и итоговый показатели.

2) Для оценки уровней сформированности профессионально-личностных качеств спортивных менеджеров – четырехуровневую шкалу, соответствующую критическому, достаточному, среднему и эталонному уровням.

3) Для оценки степени проявления профессионально-личностных качеств спортивных менеджеров – модифицированную автором методику И.А. Зимней [3].

4) Для оценки направленности личности – методику «Ориентировочная анкета».

Данные методики позволяют получить полную картину сформированности профессионально-личностных качеств спортивных менеджеров.

**Институциональный (социокультурный) компонент.** Включает профессиональное мышление (мировоззренческие компетенции), воплощенное в соответствующем образе мышления лидера в сфере ФКиС. Во-первых, это мышление, ориентированное на достижение поставленных целей (характеризуется анализом деятельности). Во-вторых, это организационное (или адаптационное) мышление, в центре которого находится «идеальное лидерство». Также данный компонент включает и специфические личностные качества: предрасположенность к лидерству, уважение к людям, внутреннюю свободу, обязательность, дисциплинированность, стремление к новому, умение устанавливать межличностные отношения, чувство юмора и др.

**Конструктивный компонент.** Целеполагание, прогнозирование, анализ, составление отчетов, информационное обеспечение, планирование тренировочных процессов, составление индивидуальных планов, а также годовых, месячных и недельных планов.

**Организационный компонент.** Актуализация важности эргономичной организации труда в спортивной школе всех ее звеньев, учета в тренерской деятельности функционального состояния спортсмена, формирование навыков самоконтроля и саморазвития, организация быта и формирование личной безопасности жизнедеятельности, материально-техническое обеспечение тренажерными, наглядными пособиями, инвентарем и пр. Предполагает владение административными компетенциями: навыками контроля выполнения функционала подчиненных, умения оптимизировать рабочее время, эффективно использовать трудовые ресурсы.

**Коммуникативный компонент.** Значимость делового общения, психологическое воздействие, контроль и корректировка. Проведение творческих дискуссий, бесед, личный пример, внимание и забота, правильный выход из конфликтных ситуаций. Разработка механизма стимулирования, а также методов и коррекции деятельности и поведения. Эффективность взаимодействия, контакт с общественными организациями, СМИ, спонсорами. Предполагает владение деловыми компетенциями: профессиональными знаниями, опытом работы, предприимчивостью, умением рисковать, культурой профессионального общения.

**Информационный компонент.** Личное предрасположение к освоению больших объемов информации, интеллектуальные возможности. Информационные способности. Переработка и анализ информации в экстремальной деятельности.

Рисунок 2 – Содержательный блок модели (составлено авторами)

Предложенная модель отличается от аналогичных моделей тем, что в ней личность руководителя рассматривается не только с точки зрения ее роли в подготовке спортсменов, а с точки зрения ее роли для развития спортивного бизнеса в целом.

В заключении хотелось бы подчеркнуть, что современный спортивный менеджер представляет собой синергетическую структуру личностных качеств и профессионализма, основанную на интеграции результатов специального образования, социализации, практических навыков и личностных особенностей, что, несомненно, должно учитываться при разработке его профессиограммы с учетом актуальной социокультурной ситуации на рынке спортивной индустрии.

#### Список литературы:

1. Винарчик, А.А. Модель спортивного менеджера / А.А. Винарчик, Н.Н. Казанин // Молодой ученый. – 2015. – № 11 (91). – С. 779-781.
2. Демин, А.А. Обоснование системообразующих параметров личности спортивно-педагогического менеджера / А.А. Демин, В.В. Базелюк, Е.А. Попова, А.В. Романова // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т.21. – С. 121-128.
3. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 480 с.
4. Минченко, В.Г. Проблематика использования наследия чемпионата мира по футболу 2018 года / В.Г. Минченко, А.И. Кузьменко, К. Холматов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12–13 октября 2023 года. – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. – С. 601-604.
5. Сичевой, В.П. Повышение продуктивности деятельности студентов средствами профессионально-прикладной физподготовки / В.П. Сичевой, В.Г. Минченко, Н.Ю. Просоедов // Тезисы XXVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Юга России, посвященной 30-летию Кубанской государственной академии физической культуры, Краснодар. – Краснодар: КГУФКСТ, 1999. – С. 81.

## СОЦИАЛЬНОЕ ПРИСУТСТВИЕ КАК ФАКТОР ПРОДВИЖЕНИЯ ГОСТИНИЧНЫХ УСЛУГ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ

**О.В. Шпырня**

SPIN-код: 3238-1039

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

*Аннотация:* В представленной статье подробно рассматривается социальное присутствие как фактор продвижения гостиничных услуг в Интернет-среде. Обосновывается вариативность продвижения гостиничных услуг в Интернет. Произведена оценка приоритетности социального присутствия гостиничного предприятия в Интернет-среде. Сделан вывод о необходимости использования омниканального (бесшовного) маркетинга при организации социального присутствия средств размещения в Интернет-среде.

*Ключевые слова:* Интернет-среда, продвижение, гостиничная услуга, социальное присутствие, маркетинг.

Вариативность продвижения гостиничных услуг в Интернет-среде обуславливается в настоящее время тем, что сегодня сложно ограничиться уже только созданием сайта того или иного средства размещения для эффективного присутствия в онлайн пространстве. К минимальным настройкам сегодня относят вполне конкретный массив данных как базового характера (важная и обязательная информация для любого средства размещения, например, контакты, основные услуги, категории номеров), так и вспомогательного, ориентированного на предоставление дополнительных гостиничных услуг [2].

Вариативность продвижения гостиничных услуг в Интернет-среде подразумевает обязательное наличие уникального, актуального, а также релевантного контента в аккаунтах социальных сетей, прежде всего, «VK» (допускаются «Одноклассники», «Дзен», популярные видеохостинги). При этом специалисты сегодня говорят о необходимости использования омниканального (бесшовного) маркетинга при продвижении гостиничных услуг. В контексте использования омниканального (бесшовного) маркетинга только web-сайт или только аккаунта в социальной сети или мессенджере для вариативности продвижения гостиничных услуг в Интернет-среде в настоящее время явно недостаточно. Именно поэтому очень важным становится социальное присутствие как фактор продвижения гостиничных услуг в Интернет-среде (рисунок 1).

При этом нельзя увлекаться тем или иным способом социального присутствия в Интернет-среде. Так, например, начиная с 2017 года, многие специалисты, констатируя факт очень большой популярности социальных сетей, полагали, что подменят привычные для гостиничных предприятий корпоративные сайты, а также специализированные ресурсы, например, системы бронирования и агрегаторы. Однако это ошибочное мнение, которые было опровергнуто, начиная с 2022 года. Именно с этого периода стали

говорить не только и не только о продвижении конкретно в социальных сетях, а о социальном присутствии как факторе продвижения гостиничных услуг в Интернет-среде, которое, помимо SMM, подразумевает, онлайн PR, поисковый маркетинг (SEO, PPC) E-mail-маркетинг, интерактивную рекламу, онлайн партнерства [5]. Также, как отмечают В.Г. Минченко и М.А. Абу, не стоит забывать о классических основных и синтетических маркетинговых коммуникациях [1].



Рисунок 1 – Социальное присутствие как фактор продвижения гостиничных услуг в Интернет-среде (<https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&text=Веб-сайт%20и%20социальное%20присутствие>)

В настоящее время доминирующей концепцией продвижения гостиничных услуг в Интернет-среде является идея постоянного роста числа уникальных посетителей на всех электронных ресурса средства размещения. Она основывается на том, что чем больше будет уникальных посетителей на Интернет-ресурсах гостиничного предприятия, тем большее число целевых действий будет совершено, соответственно, увеличится конверсия. В конечном итоге это должно вылиться в итоговое увеличение числа бронирования гостиничных услуг в Интернет-среде.

При этом для понимания сути социального присутствия гостиничного предприятия в Интернет-среде, важно учитывать, что подавляющее число отелей считают именно web-сайт самым главным активом в Интернет среде. Аккаунты в тех или иных социальных сетях значительно уступают, как и мессенджеры с видео-хостингами (видео-хостинги упоминаются здесь потому, что по своему функционалу они уже приближаются к социальным сетям).

Исследования продемонстрировали, что 80 % потребителей гостиничных услуг предпочитают изучать именно web-сайт отеля бронированием (рисунок 2) [4].

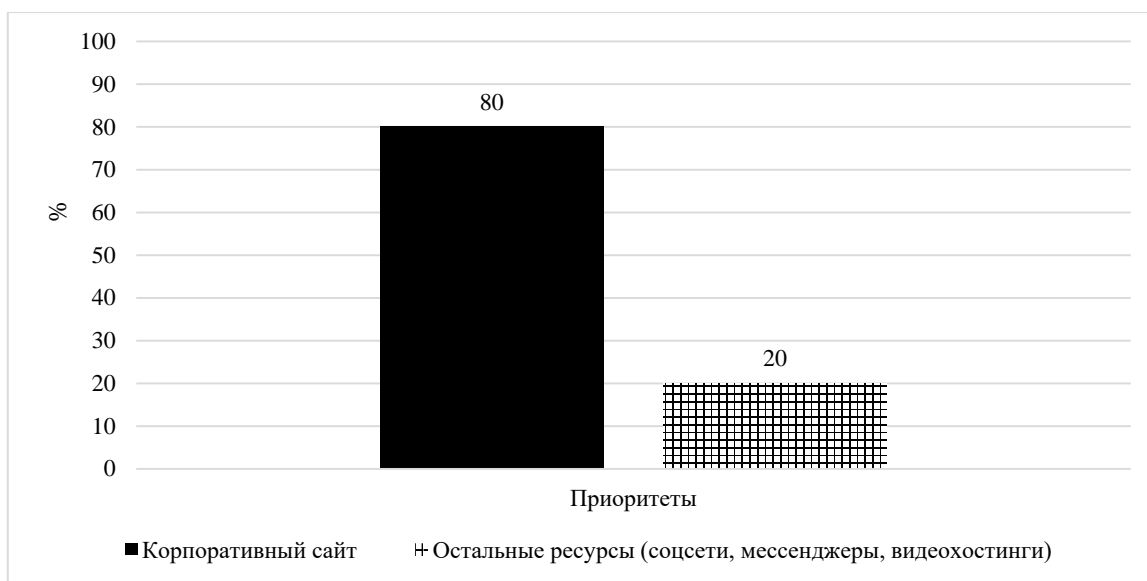


Рисунок 2 – Приоритетность социального присутствия гостиничного предприятия в Интернет-среде (<https://adindex.ru/publication/tools/technologies/2024/02/19/320544.phtml>)

При этом очень важно в контексте социального присутствия гостиничного предприятия в Интернет-среде учитывать необходимость взаимодействовать с такими электронными площадками как:

- агрегаторы гостиничных услуг («Островок.ру», «Яндекс.Путешествия», «Суточно.ру» и другие);
- ресурсы маркетплейсов, например, «Ozon.travel»;
- ресурсы финансовых организаций (сервис «spasibosberbank.travel», «TTravel»);
- ресурсы телекоммуникационных компаний, например, «МТС Travel» [3].

На рисунке 3 представлена главная страница Интернет-ресурса «МТС Travel».

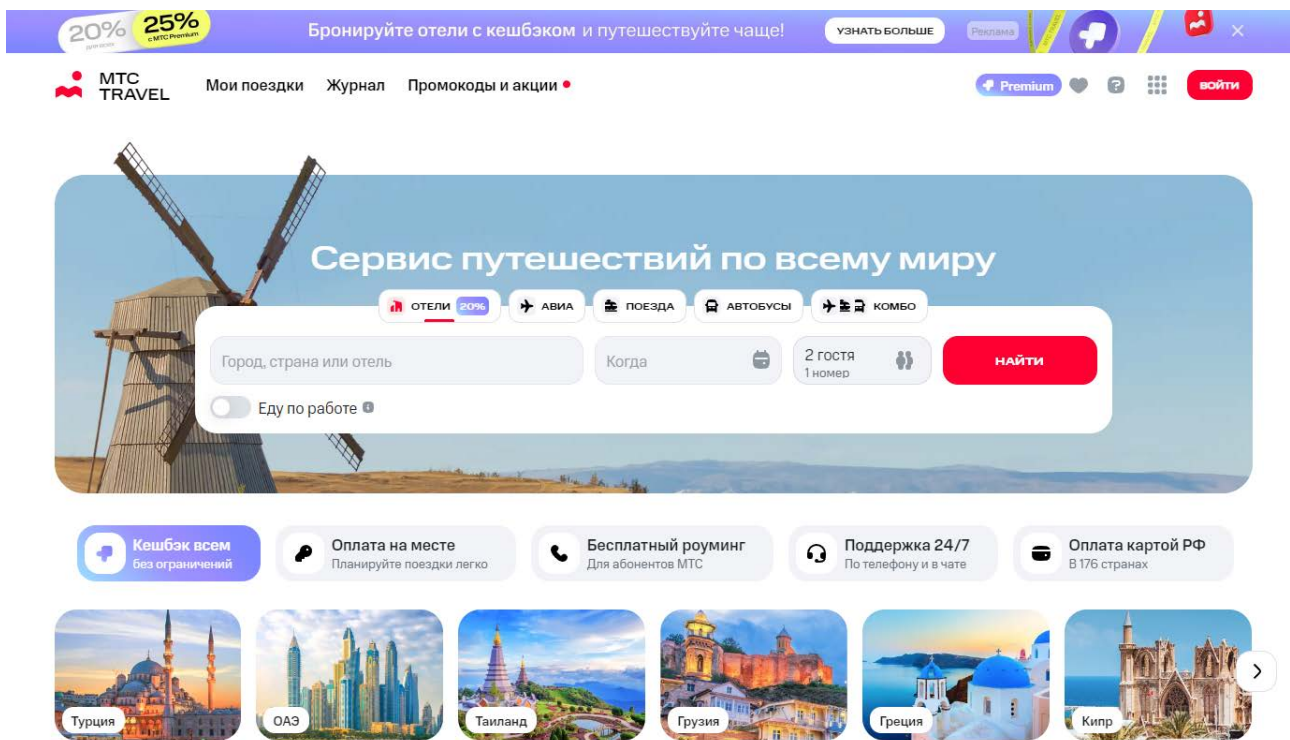


Рисунок 3 – Ресурсы телекоммуникационных компаний на примере «МТС Travel» (<https://travel.mts.ru/>)

Соответственно, можно сделать вывод о том, что для организации социального присутствия гостиничного предприятия в Интернет очень важно применять принципы омниканального (бесшовного) маркетинга, когда средство размещения уделяет внимание всем элементам Интернет-среды, позволяя пользователям свободно перемещаться по всем электронным ресурсам. В результате увеличивается конверсия, а значит, и число бронирований гостиничных услуг.

#### Список литературы:

1. Минченко В.Г. К вопросу о классификации комплекса маркетинговых коммуникаций компаний, функционирующих в сфере внутреннего туризма Краснодарского края / В. Г. Минченко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – № 1. – С. 125-128.
2. Минченко В.Г. Продвижение услуг предприятий индустрии туризма с использованием различных каналов коммуникации / В.Г. Минченко, М.А. Абу // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2023. – № 1. – С. 110-113.
3. МТС Travel: [сайт] / учредитель ООО «МТС Travel». – Москва, 2024. – URL: <https://travel.mts.ru/> (дата обращения: 19.09.2024).
4. AdIndex. Как заполнить отель в 2024 году: диджитал-стратегия для российского туристического бизнеса: [сайт] / учредитель ООО «А.А.И.». – Москва, 2024 – URL: <https://adindex.ru/publication/tools/technologies/2024/02/19/320544.phtml> (дата обращения: 16.09.2024).
5. Spark. Важность эффективного онлайн-присутствия для бизнеса: [сайт] / учредитель ИП Барабанова Ю.Б. – Москва, 2023 – URL: <https://spark.ru/startup/prostudioexperts/blog/167003/vazhnost-effektivnogo-onlajn-prisutstviya-dlya-biznesa> (дата обращения: 17.09.2024).



## ДОБРОВОЛЬЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СЕРБИИ

А.А. Юрченко

SPIN-код: 2868-0552

М. Милич

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

*Аннотация.* В статье рассматриваются исторические корни зарождения волонтерской (добровольческой) деятельности в Европе, Сербии и России, в том числе историческая связь русско-сербских отношений. Создание добровольческих организаций в настоящее время играют одну из важных задач среди молодежи. Для этого в Сербии созданы волонтерские молодежные лагеря, клубы, реализуются проекты, где волонтеры принимают участие в поддержании и сохранении окружающей среды, в восстановлении исторических объектов, проводят работу с молодежью из уязвимых групп. В республике волонтером может стать каждый, используя платформу HelpStay. Участвуя в волонтерской жизни, молодежь может проявить свои лидерские качества, приобрести практические навыки, наладить дружеские отношения и пр.

*Ключевые слова:* волонтерство, Сербия, деятельность, добровольчество, волонтер, проект.

Добровольческая или волонтерская деятельность на современном этапе развития общества способствует решению социальных задач того или иного государства в мире и уже стало самостоятельным институтом общества. Зарождению волонтерского движения способствовали различные причины. В первую очередь рассматривалась бескорыстная, благотворительная помощь нуждающимся [3, 5]. Особенную актуальность она получила с распространением христианства, где говорилось о заповедях, например, милосердии, любви к ближнему и т.д. В средние века в Европе буйствовала эпидемия чумы и холеры, к больным приходили на помощь странствующие врачи, жертвуя своим здоровьем. В европейских странах, таких как Франция и Англия в XVII–XVIII веках добровольцами называли тех, кто шел на военную службу, так как в тот период еще не существовало всеобщей воинской повинности. Можем отметить, что волонтерство или добровольчество первоначально были связаны с воинской службой. Затем с развитием общества и появлением социальных проблем добровольчество связывалось и с помощью нуждающимся. В XIX веке появляются добровольческие организации – Армия спасения, Общество Красного креста, Христианская ассоциация молодых людей.

Добровольческое движение появилось на Руси при князе Владимире после принятия христианства. В России добровольчество поддерживали многие правители. Создавались женские и мужские богадельни, неимущим помогали при монастырях и церквях. При Петре I сирот отправляли на учебу и работу в мануфактуры. Со всех чинов как воинских, духовных и статских вычитали в год по копейке с каждого рубля на благотворительные нужды. Екатерина II

создала сеть воспитательных домов для сирот, где работали добровольцы. В 19 веке в России появилось много благотворительных организаций, например, сестры-милосердия, общество Красного Креста. Двадцатый век развивал тимуровское движение, субботники, студенческие отряды [5]. И сегодня добровольчество не угасло, только расширило свои формы, став индикатором социальной сплоченности общества.

Если рассматривать Сербию, то трудно определить период времени, когда начало формироваться добровольческое движение. Зарождение добровольческого движения, согласно различным российским и сербским источникам, органично вписано в русскую традицию и то, лишь с точки зрения некоторых его участников. Это относится к периоду сербско-турецкой войны (1876 г.). Русские добровольцы отправлялись на Балканы защищать православные земли и спасать братьев-сербов от иноверцев. Из Казанской губернии на помощь поехали волонтеры санитарно-медицинской службы: хирурги, врачи-ординаторы, земские врачи, фельдшеры, студенты-медики. В Полтавской битве принимал участие и сербский гусарский полк. Добровольческие отряды с обеих сторон неоднократно приходили на помощь в трудной ситуации. Поэтому русско-сербские отношения имеют давнюю историю.

Формирование добровольческих организаций в настоящее время играют одну из важных задач среди молодежи. Они появляются в образовательных школах, средних профессиональных образовательных учреждениях и высших учебных заведениях. Участвуя в волонтерской жизни, молодежь вовлекается в спортивную, культурную и общественную деятельность, им дается возможность проявить свои лидерские качества, реализовать свой потенциал, приобрести практические навыки, обрести новых знакомых, наладить дружеские отношения и пр. Проведение и организация благотворительных мероприятий позволяет волонтерам проявить себя во взаимодействии с людьми как в качестве исполнителя, так и в качестве организатора.

Далее рассмотрим современную волонтерскую деятельность в Сербии. В республике волонтером может стать каждый, используя платформу HelpStay. Она основана на навыках, которая связывает путешественников с множеством замечательных проектов, при этом наслаждаясь недорогим путешествием и увидеть Сербию. Данная платформа позволяет обменивать работу на жилье и питание. Это может быть работа в общежитии для туристов, образовательных и экологических проектах, ухода за животными, распространение экологической осведомленности, преподавание иностранного языка и т.д. В этно-селе Латковац функционирует международный волонтерский лагерь, где регулярно принимают участие добровольцы из Европы, в том числе и России. В лагере волонтеры делают различные предметы из выброшенных деревянных поддонов и картонных коробок: шкафы для одежды, подставки, рамки для картин, полочки и все изделия передаются в детские сады. Работая в лагере, волонтеры приобретают знания не только в сфере окружающей среды, но и появляются новые друзья. Контактируя с местными жителями, узнают об их доброте и гостеприимстве и богатой истории. Другой волонтерский лагерь на юго-востоке

республики Стара Планина организован в 2011 году объединением жителей города Пирот. Организаторы проводят тренинги, обучающие программы, концерты, лекции и другие мероприятия [6]. За работу с молодежью из уязвимых групп (дети из цыганских семей) лагерь получил специальную награду MLADOGRAĐ. Участники лагеря помогают жителям села Дойкинцы, с целью сохранения природы Старой Планины, таким образом пропагандируя экологический туризм.

Молодежный культурный центр в Крушеваце на реке Расина состоит из двух частей – художественной и экологической. Волонтеры принимают участие в семинарах по рисованию на холсте и росписи стен, посадке деревьев, очистке берега реки, установке мусорных баков [4]. В свободное время волонтеры могут посетить озеро Целие и горы Ястребак, насладиться культурно-историческим наследием города Крушевац, принять участие в различных экспозициях.

С целью продвижения волонтерского движения и поддержания волонтерского духа в Сербии в городе Крагуевац при поддержке местных властей организовано общество «Клуб волонтеров и энтузиастов». Активное участие в акции приняли члены Общества российских соотечественников и друзей России «МИР», пришедшие поддержать идею волонтерства, которая никогда не теряет своей актуальности, ведь в ней заложен важный смысл: готовность прийти на помощь, забота о ближнем, своем городе, своей стране.

С детьми с ограниченными возможностями и детьми-сиротами проводят творческие занятия волонтеры в сербском образовательном центре Sombor Education Centre, который расположен в городе Сомбор. Потенциальные участники должны предоставить справку об отсутствии судимости. Обязательное требование организаторов – наличие опыта и мотивации для работы с детьми, а также владение английским языком.

Волонтерские проекты вносят определенную лепту в развитие и продвижение волонтерской деятельности. Например, «Дни Драконов в Купиново». Вид проекта: археология. Волонтеры работают на территории крепости Купиник, которая была разрушена в 1521 году султаном Сулейманом Великолепным. Купиново расположено в старейшей заповедной охраняемой зоне «Обедска бара» среди важных культурных и исторических памятников. Волонтеры принимают участие в проведении древней местной традиции – Дни драконов, в мастер-классах по каллиграфии, стрельбе из лука, ковке и т.д. [1].

Еще один интересный волонтерский проект «Танцуй так, будто никто не смотрит» проводится в Бачки-Петровац. Вид проекта: культурный, экологический. Необходимые требования – базовые знания английского языка. Особое внимание уделяется охране окружающей среды и пропаганде здоровых экологических привычек. Миссия: сбор мусора, уборка и благоустройство зеленых территорий, покраска и ремонт мебели и пр. Для волонтеров организуются экскурсии в близлежащие деревни, в Нови-сад, просмотр кинофильмов о жизни и быте местного населения [2].

Волонтерский проект «Внеси свой вклад в сохранение окружающей среды». Вид проекта: экологический, связанный со строительством и

ландшафтными работами. Участие в проекте можно только с базовыми знаниями английского языка.

Помимо реализации волонтерских проектов в Сербии функционирует Клуб волонтеров NIS. Клуб занимается волонтерской и благотворительной деятельностью. Значительная часть проектов Клуба волонтеров традиционно направлена на защиту окружающей среды. Город Ужице привлекает любителей экотуризма. Волонтерам предлагают принять участие в фото-сафари в охраняемой природной территории ущелья Джетинья, в семинарах по теме охраны окружающей среды, проложить пешеходные тропы к обзорным точкам, корчевка сорных растений и прочими работами. Участие в проекте требует хорошей физической выносливости. Для волонтеров организованы экскурсии по историческим и культурным местам Ужице (Мокра Гора, Дрвенград, Национальный парк Тара, Златибор, Сирогойно, Дрина Ривер хаус), где они также смогут фотографировать памятники природы и культуры.

Важную работу по спасению животных выполняет волонтерская служба «Animal rescue Srbija», в которой есть альпинисты, ныряльщики. Служба ARS создана в 2014 году после наводнения в Обреновце и уже имеет отделения в Белграде, Нови-Саде, Нише и Вршце. Такой команды по спасению животных нет и на территории Европы. Лишь на восточном побережье США, в Лос-Анджелесе, существует подобная городская служба, работающая уже 18 лет. В России для спасения животных обычно вызывают службу МЧС.

Таким образом, исторические корни зарождения волонтерства в Сербии подтверждают благое дело этой деятельности. Волонтерская деятельность в настоящее время реализуется в проектах, направленных на сохранение окружающей среды и продвижения экологического туризма, восстановление культурно-исторических объектов. Участвуя в волонтерской жизни, молодежь вовлекается в различные виды деятельности, где предоставляется возможность проявить им лидерские качества, реализовать свой потенциал, проявить себя во взаимодействии с людьми, как в качестве исполнителя, так и в качестве организатора.

#### Список литературы:

1. Волонтерский проект в Сербии: Дни драконов [Электронный ресурс] – URL: <https://alt-center.ru/blog/volonterskij-proekt-v-serbii-dni-dragonov-v-kupinovo/> (дата обращения 09.09.24)
2. Волонтерский проект в Сербии в Бачки-Петровац [Электронный ресурс] – URL: <https://alt-center.ru/blog/volonterskij-proekt-v-serbii-tancuj-tak-budto-nikto-ne-smotrit/> (дата обращения 05.09.24)
3. Кучеренко И.М. Международный опыт и инновационные решения в процессе организации олимпийских игр / И.М. Кучеренко, Е.А. Еремина, А.А. Юрченко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. – Краснодар, 2021. – С. 345-347.
4. Работа в молодежном культурном центре Сербии [Электронный ресурс] – URL: <https://goodsurfing.org/offers/host?id=773> (дата обращения 05.09.24)
5. Рагер Ю.Б. Роль и значение волонтерского движения в современной России / Ю.Б. Рагер, А.А. Юрченко // Современные аспекты подготовки кадров для Олимпийских и Паралимпийских игр: Ванкувер - Лондон - Сочи. – 2010. – С. 261-266.
6. Сербия. Стара Планина. Международный волонтерский лагерь [Электронный ресурс] – URL: <https://kronvestnik.ru/> (дата обращения 05.09.24)

## ВОЗМОЖНОСТИ МАССОВОГО ПРИВЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПАРУСНЫМ СПОРТОМ

**Л.А. Якимова**

SPIN-код: 5498-5552

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет Минздрава России»,  
г. Краснодар, Россия

**К.О. Кочкоян**

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет Минздрава России»,  
г. Краснодар, Россия

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

*Аннотация. Данная работа проведена в рамках Программы развития парусного спорта в Краснодарском крае. Цель – изучить возможные направления работы с детьми школьного возраста по привлечению их к занятиям парусным спортом. Был проведен ряд исследований аналитического характера по изучению вопросов развития вида спорта в регионе. В результате анализа статистических параметров и оценки реальных условий были определены оптимальные варианты действий для реализации задач по повышению численности занимающихся парусным спортом из разных групп населения.*

*Ключевые слова: парусный спорт, население, детско-юношеская спортивная школа, спортивная школа, соревнование.*

Развиваясь с середины прошлого столетия парусный спорт приобрел в Краснодарском крае широкую известность. Как вид спортивной дисциплины он имеет все средства для всестороннего развития человека, им занимающегося. В первую очередь, оздоровительное значение – через естественные силы природы происходит закаливание организма. Во-вторых – развитие физических, моральных и умственных способностей. В-третьих, освоение двигательных умений, навыков, повышение спортивного мастерства через овладение приемами управления парусным судном. В-четвертых, это прикладные навыки плавания, судовождения, метеорологии, лоции и других хозяйственных ремесел. Все это и много другое подчеркивает социальное значение парусного спорта [2, 3]. И в Краснодарском крае имеются все ресурсы для его развития, начиная от природных и заканчивая организационными факторами. И для дальнейших перспектив продолжения улучшения деятельности в данном виде спорта необходимо формирование коммуникационных взаимосвязей с гражданами в целях пропаганды спортивными занятиями на воде. Поэтому работа, посвященная поискам возможных путей привлечения разных слоев населения к массовым занятиям актуальна.

Целью было – выявить возможные факторы по обеспечению прогресса в массовом привлечении населения к систематическим занятиям парусным спортом в Краснодарском крае.

Исторический анализ фактов почти полувековой истории существования парусного спорта на Кубани указывает на расширение границ географии [3].

Если в 1950-х годах отмечалось всего одна спортивная секция, проводящая работу в этом направлении и существующая в городе Краснодаре, то уже в 2024 году активно ведут набор детей и подростков учреждения спортивной направленности более, чем в одиннадцати муниципальных образованиях региона. В их структуру входят как организации бюджетной направленности (детско-юношеские школы и центры олимпийской подготовки, центры дополнительного образования), так и частные яхт-клубы. Статистический отчет спортивной работы за последние пять лет свидетельствует об увеличении спортсменов высокой квалификации (до 10–15 %) [2, 3]. А также сведения единого календаря соревнований всероссийской федерации парусного спорта указывают нам на то, что более 25% разных спортивных состязаний проводится на водных базах Краснодарского края. При этом погодно-метеорологические условия Краснодарского края позволяют спортсменам разной квалификации, сборным командам тренироваться и участвовать в учебно-тренировочных мероприятиях систематически на протяжении всего года. Этот фактор является неоспоримыми для привлекательности и перспективности занятий таким видом спорта, как парусный [4]. Однако, при всех обозначенных ресурсах наблюдается тенденция оттока спортсменов до 10 % в год. Причины различны. И чтобы повысить приток контингента необходимы решения по повышению мотивации к занятиям детско-юношеским и оздоровительно-рекреативным направлениями спортивного движения. Был проведен опрос специалистов по парусному спорту, в число которых входили административный состав учреждений, тренеры-преподаватели, инструкторы, спортсмены и их родители (всего 180 человек). Подведя результаты исследования пришли к выводам о том что для повышения массовости в занятых парусным спортом возможно предпринять следующие шаги: повышение профессионального мастерства тренерского состава, способных работать с яхтами различного вида и класса (43,8 % от всего числа опрошенных), проведение оздоровительно-рекреационных мероприятий на воде с привлечением спортсменов высшего ранга (47,2 %), проведение спортивно-оздоровительных занятий с населением разного возраста, пола и уровня физической подготовленности (57,7 %). В последнем варианте задавались вопросы о возможности применения парусного спорта с разными группами населения: по возрасту, по профессии, по уровню подготовленности. И здесь изучая возможности парусного спорта была обнаружена общая тенденция соединения парусного спорта с оздоровлением населения, развитием его физических кондиций, также отмечается и распространенный факт объединения яхтенного и парусного спорта с рекреативным направлением туризма [6]. Что при определенных условиях и разработке соответствующих программ станет реальной возможностью в повышении массовости в занятиях парусным спортом [5]. К примеру, специалисты отмечают, что среднестатистический возраст начала занятий – это семь лет. В младшем школьном возрасте – можно определить целью занятий оздоровление и общая физическая подготовка как круглогодично, так и сезонно, участвуя в разных программах, предлагаемых спортивными организациями. В подростковом и юношеском возрасте – как правило, целевые

значения занятий – спортивные достижения. Для студенческой молодежи – профессионально-прикладная подготовка. Для лиц пожилого и взрослого возраста – творческое долголетие. И даже рекомендованы подобные занятия маломобильным гражданам или лицам, имеющим отклонения в здоровье - как средство физической и социальной адаптации.

Между тем разработчики концепции развития инфраструктуры яхтенного туризма утверждают, что помимо того, что береговая линия Краснодарского края с целью развития его оздоровительного назначения используется не в полной мере, так еще и наблюдаются недочеты в технических и инженерных решениях. И здесь уже очевидна поддержка на государственном уровне [1].

Таким образом, данные аналитического исследования и социологические результаты опроса приводят к тому, что занятия парусным спортом в историческом и социальном аспекте продолжают быть увлекательным. И создавая программы занятий среди разных групп населения, развивая инфраструктуру оздоровительной направленности данного вида спорта возможно удовлетворить запросы любого человека, независимо от его возраста, уровня здоровья и подготовленности. Тем самым увеличить массовость контингента занимающихся и развития отрасли в целом.

#### Список литературы:

1. Белянин, А. В. Все на борт! Развитие яхтинга в Краснодарском крае: - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/5052446> (12.09.2024).
2. Официальный сайт всероссийской федерации парусного спорта: - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://vfps.ru> (13.09.2024).
3. Официальный сайт федерации парусного спорта Краснодарского края: - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://fps-kk.ru/> (27.08.2024).
4. Программа «Развитие парусного спорта в Краснодарском крае по 2028 год» / А.В. Мазурин - Краснодар: ОО ФПС Краснодарского края, 2024. – 14 с.
5. Якимова, Л.А. К проблеме повышения уровня физической подготовленности студентов медицинских вузов / Л.А. Якимова, О.Н. Новосельцев, Л.Н. Порубайко и другие // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2023. № 2 (216). - С. 518-522. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Еригина. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 123 с.
6. Якимова, Л.А. Основы научно-исследовательской работы в области физической культуры, спорта и физкультурно-оздоровительных технологий / Л.А. Якимова. - Краснодар: КГУФКСТ, 2019. - 49 с.

## МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ И ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК ПОЛЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Л.В. Янковская

SPIN-код: 8314-2059

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

*Аннотация. Являясь индивидуальным субъектом социальной деятельности, личность вступает с обществом в многообразные взаимоотношения, раскрываясь в них своими умениями и ценностными ориентациями. Находясь в поле социального взаимодействия, личность актуализируется в нем посредством самореализации как осознанного и целенаправленного процесса практического раскрытия своего потенциала. Личность самореализуется в различных областях общественной жизни, в числе которых особое место занимает спорт, а также такая его социальная практика, как Международное спортивное и Олимпийское движение. Разворачивающаяся в его поле самореализация, не ограничивается спортивными достижениями атлетов, она проявляется в социально значимой деятельности всех тех, кто своими знаниями и умениями способствует объединению людей, осознающих ценностный потенциал спорта, в том числе и для самореализации личности.*

*Ключевые слова: личность, самоосуществление, самореализация, спорт, Международное спортивное и Олимпийское движение.*

В ряду основополагающих философских и социально-психологических категорий постижения человеческого бытия в мире особое место занимает «личность». Будучи, на протяжении веков, предметом академических дискуссий, сегодня, как и прежде, она понимается по-разному, находясь на перекрестье научных разночтений и авторских интерпретаций. – Это объясняется тем, что «личность» отнюдь не очевидное в человеке, лежащее на поверхности объяснения его общественной сущности. В максимально обобщенных чертах, личность определяется социально значимым в человеке, она индивидуальный субъект социальной деятельности, самоопределяющийся в своем выборе, поступках и взаимодействии с другими, «раскрываясь» в системе общественных отношений своими знаниями, умениями и ценностными ориентациями [5]. Образуя смысловое единство мировоззренческих установок личности, они, с одной стороны, «присваиваются» личностью в процессе ее социализации (как усвоения норм, традиций и социальных установок), но с другой, - транслируются личностью в систему социальных отношений через многообразие ее духовных и материальных связей [5]. Именно так осуществляется приращение культуры новациями, при одновременном обеспечении устойчивости социального мира, скрепой и гарантом, не только развития, но и самого существования которого является Личность.

Входя в поле социального взаимодействия, личность самоопределяется в своих отношениях с обществом, актуализируясь в нем посредством т.н. «самореализации». В самом общем понимании сути этого феномена личностного бытия, самореализация – практическое раскрытие потенциала



личности в социальных отношениях, через привнесение в них собственных установок, способностей, навыков, эмоций и отношений. То есть, она выражается во взаимодействии личности с обществом, в целом, и отдельными его представителями, в частности, транслируемом в конкретных делах и поступках.

Самореализация невозможна без свободы выбора, осознанной оценки своей роли и места в обществе, в котором личность не автономная единица, а часть социального целого, «своими делами и поступками возвышающаяся от природного к духовному в общечеловеческой культуре» [5]. Подобная укорененность личностной самореализации в системе социальных отношений и ориентация на них, не означают ее отказ от собственного «Я». Напротив, – представляя собой единство самоопределения и самоосуществления в обществе, самореализация в нем предполагает индивидуальное развития. Его целью становится достигаемое собственными усилиями приобщение человека к глубинным уровням социального бытия, а именно этим «и создается в человеке личность, преодолевающая давление обстоятельств и среды, способная к творчеству, переоценке ценностей и их утверждению в продуктивной коммуникации с себе подобными» [4].

Современный человек, самоопределяющийся в своих отношениях с обществом, самореализуется в различных областях социального пространства. Его многомерность предоставляет внушительный набор вариантов социальных практик и взаимодействий, образующих поле самореализации личности – от семейно-бытовых отношений до профессиональных коммуникаций и продуктивного творчества. В их числе особое место занимает спорт. По самой своей сути, будучи многогранным общественным явлением, он синтезирует в себе различные сферы человеческой деятельности (от физической до интеллектуально-творческой), предоставляя личности объективную возможность самоопределения и следующей за ним разносторонней самореализации. Имея в виду то, что имманентной характеристикой спорта является состязательность и стремление к победе, самореализация в спорте базируется на активизации внутреннего потенциала личности и ее результативных усилиях [3, 6].

Не будет преувеличением сказать, что спорт является социокультурным феноменом, оказывающим ощутимое воздействие на развитие общества. Не только находясь на пересечении таких его сфер, как политика, искусство, образование, экономика и наука, но и активно на них воздействуя, сегодня спорт воспринимается в значении многофункционального явления, сложного и многоуровневого по своей структуре. В систему его социальных практик и институтов входят Международное спортивное и Олимпийское движение, признаваемые «самым массовым социокультурным явлением за все время существования человеческой цивилизации» [1]. Образовавшие к концу XX века уникальный социальный институт, Международное спортивное и Олимпийское движение предоставляют личности практически неограниченные возможности самореализации в спортивной деятельности.

Пьер де Кубертен, с именем которого связывают не только возрождение Олимпийского движения в Новое время, но и возникновение Международного спортивного движения, придерживался мнения, что спорт - одно из наиболее очевидных направлений самореализации личности. Объясняя это тем, что спортивная соревновательность максимально способствует развитию не только физических способностей человека, но и интеллектуально-нравственного в нем [2, 3], де Кубертен своеобразно транслировал идею калокагатии, возникшую в философии Древней Греции. Переводимая как «нравственная красота», калокагатия стала своеобразным этическим и педагогическим идеалом античности [4]. Ее суть – в гармоничном сочетании физических, моральных и творческих характеристик человека, который, по выражению Платона, «приобрел навык совершенно не уметь делать что-либо отдельно от других людей и даже не понимать, как это возможно» [4, 5]. Характерно, что Платон, признаваемый мыслителем мирового уровня, был не только философом, но и атлетом, дважды становившимся Олимпийским чемпионом в панкратионе – спортивной дисциплине, развивавшей не только физическую силу, но и умение мыслить стратегически. Представляется примечательным, что калокагатия предполагала активную гражданскую позицию, а ее носитель применял свои способности на благо общества, самореализуясь в достижении коллективных целей.

Идея калокагатии в значительной степени повлияла не только на олимпийские ценности Древней Греции, но и на идеал гармоничной, активно самоосуществляющейся в обществе личности, сформировавшийся в мировоззренческих концепциях Нового времени. Именно из них он был заимствован философией олимпизма, идеалы которой во многом определили цели и ценности Международного спортивного и Олимпийского движения.

Самореализация личности, разворачивающаяся в поле Международного спортивного и Олимпийского движения, не ограничивается исключительно спортивными достижениями атлетов. Она четко прослеживается в продуктивной деятельности тренеров, врачей, инженеров, художников и музыкантов, маркетологов и работников материально-технического обслуживания, а также многих других, кто обеспечивает организацию и проведение международных соревнований, своими знаниями и умениями способствуя объединению людей, неравнодушных к спорту и осознающих его ценностный потенциал, в том числе, для самореализации личности.

#### Список литературы:

1. Еремина, Е.А., Янковская, Л.В. Режиссура событийных коммуникаций в международном спортивном и олимпийском движении: учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки: 49.04.01 Физическая культура, профиль подготовки – «Международное спортивное и олимпийское движение» /Е.А. Еремина, Л.В. Янковская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 38 с.

2. Еремина, Е.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов / Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко

// В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. - Казань, - 2020. - С. 425-428.

3. Круглик, И.И. Олимпийские идеи Кубертена и реалии олимпийского спорта: философские аспекты // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2018. №3 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/olimpiyskie-idei-kubertena-i-realii-olimpiyskogo-sporta-filosofskie-aspekty> (дата обращения: 10.10.2024).

4. Сергеева, А.А. Особенности самореализации личности в спортивной деятельности // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». – 2011. – № 1. <http://www.psyanima.ru>.

5. Скляр, В.В. Культурология: введение в теоретические и практические проблемы культуры /В.В. Скляр. – Краснодар: КубГАУ, 2005. – 204 с.

6. Янковская, Л.В. Проблема личности и ее самоосуществления в истории европейской философии: автореферат дис. кандидата философских наук: 09.00.03 / Л.В. Янковская. – Краснодар: КубГАУ, 2000. – 28 с.

## КОММУНИКАТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ И АГИТАЦИОННЫЙ РЕСУРС СПОРТИВНОГО ПЛАКАТА В СОВРЕМЕННОЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ

**Л.В. Янковская**

SPIN-код: 8314-2059

**Р.К. Шеуджен**

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

*Аннотация. Спортивный плакат – классическое средство наглядной агитации и продвижения ценностей физической культуры и спорта в массовое и индивидуальное сознание. Эволюционировав из рекламной афиши цирковых представлений, он образовал собственную идейно-тематическую основу и систему выразительных средств, позволяющих видеть в нем значительное явление визуальной коммуникации. Опираясь на уникальную систему знаков и символов, спортивный плакат продолжает оказывать влияние на восприятие спорта как непреходящей социальной ценности. Умножая свой коммуникативный и информационно-агитационный потенциал в обращении к цифровым технологиям, спортивный плакат не только не утратил, но даже усилил свою актуальность как практики формирования общественного мнения в развивающейся социокультурной среде.*

*Ключевые слова: спортивный плакат, массовые коммуникации, социокультурная среда, массовое и индивидуальное сознание.*

В комплексе традиционного рекламного инструментария, обращенного к массовой популяризации спорта и физической культуры, особое место занимает спортивный плакат. Появившийся в арсенале рекламного продвижения спорта одним из первых, уже к концу XX века он стал восприниматься в значении его рутинного атрибута, транспонирующего в коммуникативное пространство городской среды и без того очевидную мысль о ценности физической культуры и спорта, как ее составной части. Более того, растиражированность спортивного плаката как средства массовой наглядной агитации, коммуникативная однонаправленность и некоторая навязчивость его визуального языка [3,4], а также явное «родство» инструментария массовой пропаганды [2], скептически воспринимаемой большинством населения, привели к образованию мнения о рудиментарности спортивного плаката и его несостоятельности как современного средства продвижения спорта. Потеря интереса к спортивному плакату наблюдается и со стороны специалистов рекламного дела. Многие из них убеждены, что информационно-агитационный потенциал спортивного плаката себя исчерпал, а актуальным ресурсом образования и поддержания массового интереса к спорту в настоящее время являются исключительно мультимедийные технологии и цифровая медиасреда [5]. Кроме того, сегодня все чаще звучит мысль о том, что массовая агитационная работа ушла в прошлое, а современное общество, становящееся все более стратифицированным, воспринимает рекламное обращение только в адресных форматах, предполагающих организацию двусторонних коммуникаций. Но, так ли это, на самом деле?

Обращаясь не к определенной таргетированной аудитории, но к массовому сознанию, спортивный плакат опирается на систему знаков и символов, всеобщих для мировой культуры, а потому понятных всем ее носителям [1]. Художественно-образный язык и информационный посыл спортивного плаката предельно ясны, а позиционируемые ценности вне времени. – «Здоровье», «успешность», «физическое совершенствование», «сила», «молодость» образуют идейную основу спортивного плаката, транслируемую в символических образах атлетов и спортсменов, ассоциативно примеряемых на себя адресатом плакатного сообщения.

Эволюционировав из рекламной афиши цирковых представлений [5], спортивный плакат перенял такие характерные для нее средства выразительности, как цветовая броскость и контрастность, четкость линий и графическая фактурность изображения. Однако нехарактерные для циркового плаката лаконичность и фокусировка внимания на основном элементе (центральной образе) композиции, а также запоминаемость и возможность одномоментного восприятия идеи, не допускающей множественности толкований, позволили говорить о собственных механизмах воздействия спортивного плаката на когнитивные структуры личности.

Интерес рекламистов к спортивному плакату был во многом инспирирован возрождением Олимпийских игр в конце XIX века. И уже на зимних Олимпийских играх 1912 года, проводившихся в Стокгольме, был представлен первый спортивный плакат, разработанный как элемент коммуникативных мероприятий, сопровождавших это масштабное культурное событие. – Так была заложена традиция создания спортивного олимпийского плаката, отражающего время и место проведения Игр, а также культурную специфику принимающей их страны.

В нашей стране «бум» спортивного плаката наблюдался дважды – в 1930-е, а затем 1950-60 годы. В первом случае, востребованность спортивного плаката была вызвана его ощутимыми возможностями продвижения в массы идеи физкультурно-спортивного развития как основы досуговой деятельности советского человека [3]. Отечественный спортивный плакат этого периода интересен и разнообразен, а его главенствующим визуальным мотивом становится демонстрации величия молодой советской державы, укрепление военной и оборонной мощи которой напрямую связано с крепким здоровьем и отличной физической подготовкой ее граждан. Спортивный плакат 50-60-х годов тематически более сложен, а иногда и неожиданно лиричен [1]. Разнообразие его сюжетов поражает, а подчеркнутая политизированность довоенного спортивного плаката начинает тесниться новаторскими подходами как попытками выйти за рамки соцреализма. И все же спортивный плакат этого периода продолжает развивать интерес населения к спорту, мотивируя на регулярные занятия физической культурой, ассоциативно-символически атрибутируя их с образом жизни советского человека.

Характерно, что именно ассоциативные связи с образами спортивного плаката, возникающие в сознании адресата, определяют его социально-

коммуникативную ценность [5]. Принимая форму психологической установки, они образуют, как минимум, нашу эмоциональную сопричастность спортивной деятельности, в идеале становясь стимулом активных действий, расширяясь от осознания необходимости регулярных занятий физической культурой до благотворительной поддержки спортивных проектов. И в этом смысле, спортивный плакат не только способен составить конкуренцию инновационным способам привлечения общественного внимания к спорту и его проблемам, но и превзойти их в результативности своего воздействия на массовые аудитории.

По своей природе и функциональным характеристикам, спортивный плакат - максимально доступный для прочтения и неискаженного восприятия ресурс наглядной агитации, популяризирующий физическую культуру как общечеловеческую ценность. По своей сути, он – актуальная визуальная коммуникация [5], потенциал которой выходит далеко за рамки формирования одобрительного отношения к спорту.

Участвуя в процессах развития социокультурной среды, плакат не только оказывает воздействие на ее формирование (через продвижение идеалов физической культуры и ценностей спорта), но и эволюционирует в русле ее трансформаций. Так, с одной стороны, оказав безусловное воздействие на анимацию и видеодизайн современных медиа, в основе которых заложен единый с плакатом изобразительный принцип [5,6], он воспринял и органично включил в шкалу своих выразительных средств цифровую фотографию, графику и типографику, оптические эффекты и технологии дополненной реальности, во многом усиливающие его смысловой посыл и визуальное восприятие. Подобная восприимчивость спортивного плаката к развитию социокультурной среды, его возможность адаптироваться под ее трансформации, не изменяя своей смыслообразующей идее продвижения спорта, определяют непреходящую коммуникативную актуальность спортивного плаката и то безусловное очарование, которое он сегодня, как и прежде оказывает на своего адресата.

#### Список литературы:

1. Бацманова, А.И., Иванова, Д.К. Искусство плаката в СССР // Бизнес и дизайн ревю. 2021. № 1 (21). С. 5.
2. Бернейс, Э. Кристаллизация общественного мнения /Э. Бернейс. – СПб.: Питер, 2021. – 208 с.
3. Еремина Е.А. Современные подходы в системе управления подготовкой в олимпийском спорте на основе внешнесредовых факторов / Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко // Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань, 2020. С. 425-428.
4. Истягина-Елисеева, Е.А. Спортивный плакат как инструмент пропаганды физической культуры и спорта в довоенном СССР // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2018. №4 (81). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-plakat-kak-instrument-propagandy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-dovoennom-sssr> (дата обращения: 09.10.2024)

5. Радзивилович, А.Д. История появления плаката // Вестник науки и творчества. 2021. №6 (66). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-poyavleniya-plakata> (дата обращения: 09.10.2024)

6. Эдвардс, М. Визуальные коммуникации. Как убеждать с помощью образов /М.Эдвардс. – М.: Эксма, 2019. – 144 с.

## СПЕЦИФИЧНОСТЬ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СТРАНЫ И ЕЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЯЗЫКЕ

Л.Г. Ярмолинец  
SPIN-код: 9730-4699

О.Б. Анисимова  
SPIN-код: 4949-4934

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

*Аннотация.* В статье рассматриваются некоторые особенности английской спортивной лексики, коорые отражают специфичность положения спорта в британской и американской культуре. Дается краткий экскурс истории становления спорта в Англии и Америки, и связи спорта с современными формами общественного сознания. На основе выделенных семантических компонентов, присущих спортивной лексике, делается выводы о ее метафорическом употреблении в повседневной жизни, в политике, бизнесе.

*Ключевые слова:* спорт, общественное сознание, социология спорта, семантические составляющие, метафорическое употребление спортивной лексики.

Анализ современного положения спорта в американской культуре невозможен без изучения истоков американских спортивных традиций, которые восходят к древнейшим спортивным занятиям населения средневековой Англии.

Обращение к ранней английской истории показывает, что в XIII-XIV веке спорт пользовался огромной популярностью среди различных слоев населения, а спортивные состязания были непременным атрибутом католических праздников. Но пуританизм, ставший в XV веке идеологией революционных сил, отрицал всякого рода развлечения, в том числе и спорт, во имя высшей силы бытия. В эпоху кромвелевской диктатуры развитие английского спорта временно приостановилось, однако после Реставрации было продолжено.

С XVII века начинается история собственного американского спорта, в которой наблюдаются явления, сходные с отношением к спорту в Англии. Для развития спорта в колониальную эпоху характерны две тенденции: популяризация спорта (например, штат Вирджиния, где было сильное влияние английской церкви); неодобрение спорта под влиянием пуританских взглядов. Пуританские воззрения сохранялись в Америке дольше, чем в Англии, однако на рубеже XIX–XX веков американский спорт, как и английский, пережил бурный подъем с верой в его ценность, полезность и необходимость [2].

Примером связи американского спорта с современными формами общественного сознания может служить широкое распространение в США направления буржуазной философии И. Хейзинга и Х. Ортена-и-Гассет «социологии спорта». Данная философская система базируется на утверждении о противоположности трудовой и развлекательной деятельности. Авторы этой системы рассматривают труд как некое насилие над волей личности, необходимое для обеспечения ее существования, а игра представляется



единственной возможностью творческого самовыражения индивида [1]. Некоторые положения «социологии спорта» делают ее похожей с популярными на Западе учениями фрейдизма и экзистенциализма.

Согласно «социологии спорта», понятие «sport» определяется: в широком смысле – как развлечение вообще, носящее соревновательный характер; в узком смысле – как состязание, требующее физической силы и индивидуального мастерства [1]. В современном английском языке распространено второе определение. По мнению многих английских авторов древними видами спорта являлись охота и рыбалка, которые перешли из разряда труда в развлечение. Несколько позднее к ним добавились искусственные развлечения – игры, которые тоже первоначально были связаны с трудом (*bull-baiting/травля быков, cook-fighting/битва поваров*) военным делом, упражнением с оружием (*fighting/борьба*). Затем появились игры в чистом виде, не связанные с трудом или военным делом (*bowling/кегли, football/футбол, jumping competitions/состязания в прыжках и пр.*). Свое обобщающее значение слово «sport» приобрело сравнительно недавно. Практически до XIX столетия оно было взаимосвязано прежде всего с охотой и рыбалкой. Напротив, слово «game» первоначально обозначало и игру, и охоту. В дальнейшем оно утратило свое второе значение (из-за заимствования из французского языка слово «sport») и развивало свою семантику только в связи с игрой [4].

После заимствования слова «sport» (XVI век), в английском языке сложилась лексическая пара «sport and games», в значение которой уже вкладывалось современное расширенное понимание спорта. Кроме того, и для определения «sport» и для «game» характерны определенные семантические составляющие, такие как: элемент состязания сторон; стратегия, тактика, используемые для достижения победы; определенные правила. Именно эти признаки являются общими для таких разных видов деятельности, как погоня за дичью, атлетические состязания или азартные игры. Во всех трех случаях человек преодолевает сопротивление противоборствующих сторон, применяя тактику, ограниченную определенными правилами [2]. В современном языке слово «sport», первоначально связанное главным образом с охотой и рыбной ловлей, распространилось на всю сферу спорт, а за словом «game» осталась лишь сфера игр.

Специфическое место спорта в английской и американской культуре не могло не отразиться на общем языке обеих наций. Результаты этих отражений следует искать прежде всего в семантике слов, используемых в сфере спортивной деятельности.

Одним из наиболее заметных следствий особого положения спорта в английской и американской культуре является широкое метафорическое употребление спортивной лексики в повседневной речи. Это явление во многом обусловлено интенсивным спортивным воспитанием и популяризацией спорта и здорового образа жизни обеих наций.

Метафорическое употребление спортивной лексики может в ряде случаев привести к образованию новых значений и фиксации в словаре. Так, слово

«game», первоначально означавшее: развлечение; спортивная игра; дичь – в XV веке, зафиксировано в значении: деятельность; план; интрига; мероприятие, осуществляемое подобно игре [3]. Это значение не только закрепилось в языке, но и развило свою семантическую структуру. Согласно словарю Webster Universal Dictionary семантическая структура слова «game» насчитывает восемь значений, и лишь одно из них (7) реализует переносное значение, которое может выступить в роли метафоры: «*A cheme, project, undertaking, esp. one whose object is to defeat another person or plan (the game of war) / Замысел, проект, предприятие, особенно такое, целью которого является поражение другого человека или плана (военная игра)*» [4].

Сходные явление наблюдались в развитии семантики глагола «to play», который от значения: «упражняться»; «участвовать в игре»; – приобретает переносное значение: «действовать»; «вести себя определенным образом».

Также интересен семантический перенос слова «sportsman». Словарь Webster Universal Dictionary представляет слово «sportsman»: «*1) person engaged in or addicted to sport/ человек, занимающийся спортом или увлекающийся им; и переносное значение 2) person possessing the qualities attributed to the sportsman: a chivalrous, fair minded person; one willing to incur risks and prepared to suffer defeat in fair competition without complaining/ человек, обладающий качествами, приписываемыми спортсмену: благородный, справедливый человек; тот, кто готов пойти на риск и потерпеть поражение в честном соревновании, не жалуясь*» [4]. В словаре Oxford Advanced Learner's Dictionary дается более четкая формулировка: «*1) a person who takes part in, or is fond of sport/ человек, который занимается спортом или увлекается им; 2) a person who is fair when playing sport, obeys the rules and does not get angry if he or she loses/ человек, который честен в спорте, соблюдает правила и не злится, если проигрывает*» [3]. Второе значение можно рассматривать как переносное, сходное по смыслу и употребить в функции метафоры.

Очевидно, что семантический перенос возможен, если объект, называемый, словом, и объект, на который распространяется новое значение, обладают сходными признаками. Например, если обратиться к семантическим компонентам слова «game» (элемент состязания сторон; тактика; определенные правила):

*The authorities decided to play a waiting game. /Власти решили сыграть в выжидательную игру [4].*

*The president tried another game. /Президент попробовал сыграть в другую игру [4,5].*

Метафорическое употребление слова «game» в данных примерах означает, что деятельность властей или политика президента рассматривается как поединок, в котором они пытаются преодолеть сопротивление противоборствующей стороны (конкурентов или политических противников), применяя при этом определенную тактику и правила.

Кроме слова «sportsman» следует назвать словосочетания «*fair play/честная игра*», «*foul play/нечестная игра*», «*to play the game/играть по правилам, честно*», которые еще в XV веке употреблялись по отношению к

честному и нечестному образу действия. Отметим также, что идеал честной игры подразумевает как отказ от незаконных действий во время поединка, так и принятие результата, каким бы он ни был, то есть, достойно проигрывать и благородно выигрывать.

Семантический перенос возможен не только для основополагающих понятий «game», «play», «sport», но и для конкретной спортивной терминологии. Например: *body blow/удар по корпусу* – эффективная мера; *front runner/спортсмен, бегущий первым* – соперник, лидирующий в конкуренции; *race/состязание в беге* – состязание, состоящее в продвижении к цели; *run/состязаться в беге* – вступить в выборную борьбу, стать кандидатом; *sweepstake/забег, состязание, в котором весь приз достается победителю* – состязание, конкуренция и пр. Как видно из примеров, переносные значения чаще всего попадают в сферу политики, бизнеса и словесного спора.

Таким образом, анализ особенностей английской спортивной лексики позволяет предположить, что в сознании англоязычной языковой общности спорт ассоциируется с рядом важнейших сторон общественной жизни и зачастую выступает в качестве образа деятельности, связанной с достижениями успеха в процессе преодоления сопротивления противостоящей стороны. Вероятно, не случайно то, что эти явления присущи языку наций, в культуре которых спорт занимает значительное место.

#### Список литературы:

1. Френкин А. А. Критика буржуазной «социологии спорта». М.: Физкультура и спорт. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [https://vk.com/wall-61771654\\_431](https://vk.com/wall-61771654_431)
2. Old English Sports by F. Hасwood. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://archive.org/details/oldenglishsports00hack>
3. Oxford Advanced Learner's [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/glory\\_1?q=Glory](https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/glory_1?q=Glory)
4. Webster's third new international dictionary [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.merriam-webster.com/>
5. Тонковидова, А.В. Философские аспекты определения субстанциального основания звеньев процесса спортивной деятельности / А.В. Тонковидова, Е.А. Еремина, Л.Г. Битарова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2018. - № 1. - С. 146-147.



ЭКОИНВЕСТ

Отпечатано в типографии издательства «Экоинвест»  
350072, г. Краснодар, ул. Зиповская, 9  
Тел.: +7 (861) 944-65-01  
E-mail: [ecoinvest@mail.ru](mailto:ecoinvest@mail.ru)  
<http://publishprint.ru>

Подписано в печать 07.11.24.  
Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура Times New Roman.  
Печать цифровая. Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. 34,86. Тираж 300 экз.  
Заказ № 2945.