

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»



# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Материалы X Всероссийской научно-практической  
конференции с международным участием

(14–15 апреля 2022 г., г. Пермь, Россия)

Пермь  
ПГГПУ  
2022

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Материалы X Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием

(14–15 апреля 2022 г., г. Пермь, Россия)

Пермь  
ПГГПУ  
2022

УДК 796/799  
ББК Ч 51  
Ф 505

Р е ц е н з е н т :

канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и туризма  
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета *А.М. Тихонов*

**Физическая** культура, спорт, туризм: научно-методическое  
Ф 505 сопровождение: материалы X Всерос. науч.-практ. конф. с междунар.  
участием (14–15 апреля 2022 г., г. Пермь, Россия) / ред. кол.:  
С.А. Шевырин (гл. ред.), Т.Н. Ключинская (науч. ред.); Перм. гос.  
гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2022. – 4,8 Мб. – 1 электрон. опт. диск  
(CD-R). – Систем. требования: ПК, процессор Intel(R) Celeron(R)  
и выше, частота 2.80 ГГц; монитор Super VGA с разреш. 1280x1024,  
отображ. 256 и более цв.; 1024 Mb RAM; Windows XP и выше; Adobe  
Acrobat 8.0 и выше; CD-дисковод; клавиатура; мышь. – Загл. : с титул.  
экрана. – Текст (непосредственный) : электронный.

**ISBN 978-5-907459-71-7**

В сборнике представлены результаты исследований, посвященных проблемам спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; социокультурным, историческим и правовым аспектам развития сферы туризма в современных социально-экономических условиях.

Авторы, следуя инновационным традициям науки, внесли очередной вклад в теорию и практику различных видов физической культуры. В материалах конференции рассматриваются общие и частные направления развития общего образования; концепции, системы, методики профессиональной подготовки в сфере физической культуры, спорта и туризма. Разнообразие представленных материалов дадут возможность вдумчивым читателям найти ответы на интересующие их вопросы.

Издание адресовано научным работникам, преподавателям и студентам профильных высших учебных заведений, учителям физической культуры, тренерам.

УДК 796/799  
ББК Ч 51

Р е д а к ц и о н н а я к о л л е г и я :

*С.А. Шевырин* – канд. ист. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и туризма ПГГПУ (главный редактор);  
*Т.Н. Ключинская* – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и туризма ПГГПУ (научный редактор)

Издается по решению редакционно-издательского совета  
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

ISBN 978-5-907459-71-7

© ФГБОУ ВО «Пермский государственный  
гуманитарно-педагогический университет», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

1. Антипова С.Ю. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ .....	7
2. Артегов П.Д., Старкова Е.В. ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ВЗРОСЛЫХ .....	12
3. Батенкова И.В. ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОГО ПРИМЕНЕНИЯ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СТАТИЧЕСКУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ, ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	17
4. Беженцева Л.М., Лим М.С. ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ЙОГИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП .....	21
5. Большой А.В., Антонов Г.С. ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ .....	26
6. Гавронина Г.А., Соловьев С.В. ОРГАНИЗАЦИЯ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА НА ПРИМЕРЕ ССК «МОЛОТОВ» ПГНИУ .....	31
7. Ганенко Л.Н., Кульков Я.А., Грибанов В.М. ВНЕДРЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ .....	35
8. Грабко И.В., Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р. ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	40
9. Григорян А.В., Большой А.В. ИНТЕНСИВНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ .....	45
10. Загревский В.И. МОДЕЛИРОВАНИЕ РАВНОМЕРНОГО ПЕРЕМЕЩЕНИЯ КОНТАКТНОЙ ТОЧКИ ДИСТАЛЬНОГО ЗВЕНА БИОСИСТЕМЫ ПО ПРЯМОЛИНЕЙНОЙ ТРАЕКТОРИИ СРЕДСТВАМИ МАТЛАВ .....	48
11. Закиров Р.М., Гусейнов Я.А. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЗАКАМСКОГО ДЗЮДО ГОРОДА ПЕРМИ .....	54
12. Зубков А.Е., Маркелов В.В. СООТНОШЕНИЕ ПРИРОДНЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ ДЕТЕРМИНАНТ СТИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА .....	58
13. Иванов Д.И., Коканов В.П. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ НА ОСНОВЕ БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ .....	63
14. Кожедуб М.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	68
15. Кузнецова О.Б., Кербель Л.А., Поломарь А.В. ВНЕУЧЕБНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ЗДОРОВЫЙ ШАХМАТИСТ» КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ .....	72
16. Куликова А.А., Гостева М.А. МОДЕЛИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА И ВОСПИТАННИКА .....	76
17. Люлина Н.В., Манасян Л.К. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ .....	81
18. Маркелов В.В., Александров И.Ю. ОСОБЕННОСТИ РАЗЛИЧИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ .....	86
19. Медведицина П.Г., Андреева Е.А., Шилова М.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ....	90

20.	<b>Медведков В.Д.</b> О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ВРЕМЕННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ И СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА» С УТРОЕННЫМ ОБЪЕМОМ ЧАСОВ ВМЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВОЕННЫХ И ГРАЖДАНСКИХ ВУЗАХ .....	95
21.	<b>Муралеева Е.В.</b> ПЛАНИРОВАНИЕ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ КОНТРОЛЯ .....	98
22.	<b>Мушарацкий М.Л.</b> ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ .....	102
23.	<b>Поликанова И.С., Леонов С.В., Якушина А.А., Чертополохов В.А., Исаев А.В.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМ РЕГИСТРАЦИИ ДВИЖЕНИЙ ГЛАЗ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЕДИНОБОРЦЕВ .....	106
24.	<b>Старкова Е.В., Матусевич Н.Н., Шилова М.А.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА .....	110
25.	<b>Степанов А.В.</b> ЭВОЛЮЦИЯ ЭКИПИРОВКИ ФУТБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ .....	115
26.	<b>Тимтишина Т.В., Митусова Е.Д.</b> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПОМОЩИ СКАКАЛКИ .....	121
27.	<b>Тихонов А.М., Черепанов К.Н.</b> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ПЕРМСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ .....	124
28.	<b>Тупицын О.В., Гостева М.А.</b> МЕТАПРЕДМЕТНЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ 14–15 ЛЕТ .....	130
29.	<b>Хисматулина К.А.</b> ОЦЕНКА ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ ФКиС В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ .....	136
30.	<b>Хоршидахмед Х.С.</b> ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ С ПОМОЩЬЮ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ.....	140
31.	<b>Чиненова О.Н., Митусова Е.Д.</b> ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ В СПОРТИВНОМ СТУДЕНЧЕСТВЕ: ПЕРСПЕКТИВЫ И РЕАЛИИ .....	145
32.	<b>Шипицын С.А., Долгих Р.А.</b> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕЙСТОВ 7–12 ЛЕТ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ) .....	151
33.	<b>Штейникова В.В.</b> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ .....	155
34.	<b>Эйдельман Л.Н.</b> ОБОСНОВАНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ...	158
35.	<b>Яцук Е.В.</b> К ВОПРОСУ О НАИБОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ ПЕРИОДАХ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ САМБИСТОВ .....	162
36.	<b>Яцук Е.В., Кошкин Е.В.</b> ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ САМБИСТОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА .....	165
<b>СЕКЦИЯ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ»</b>		
1.	<b>Абызова Т.В., Тукалов Е.В.</b> АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ .....	168
2.	<b>Акатова А.А., Польшгалов А.М., Кабирова Ю.А.</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С БОЛЬЮ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ ПРИ СОЧЕТАННОМ ПРИМЕНЕНИИ КИНЕЗИТЕРАПИИ И КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ .....	172

3.	<b>Акатова А.А., Николенко А.Ю.</b> ОЦЕНКА ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ У ПАЦИЕНТОВ С ЦЕНТРАЛЬНЫМ ГЕМИПАРЕЗОМ НА ФОНЕ РАЗЛИЧНОЙ МИОРЕЛАКСАЦИИ .....	178
4.	<b>Желнина А.А.</b> УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИИ У ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА .....	184
5.	<b>Калюжин В.Г., Раманович Д.В.</b> КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ .....	190
6.	<b>Калюжин В.Г., Кедышко В.В.</b> ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	195
7.	<b>Карева Н.А.</b> ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА .....	199
8.	<b>Льзлова Г.А.</b> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОЙ СМЕНЫ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ .....	204
9.	<b>Медведкова Н.И.</b> ОСОБЕННОСТИ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА ЖЕНЩИН ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ .....	209
10.	<b>Паршакова М.Г., Паршаков А.Н.</b> ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ И ДОЛГОЛЕТИЕМ .....	214
11.	<b>Плехова Л.И.</b> ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ .....	219
12.	<b>Федорова Т.А., Гоголева Л.В.</b> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ С ХРОНИЧЕСКИМ БРОНХИТОМ .....	223
13.	<b>Федорова Т.А., Корчевская Е.В.</b> ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА .....	228
14.	<b>Федорова Т.А., Головизнин Н.А.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН ПОСЛЕ ПЛАСТИКИ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ КОЛЕННОГО СУСТАВА .....	231
15.	<b>Федоскина Е.М., Смольякова Н.И.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ И ВОЗМОЖНОСТИ СНИЖЕНИЯ РИСКОВ ДЛЯ ВЫБРАННЫХ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ЕДИНИЦ .....	235
16.	<b>Филимонова Ю.Ю., Абызова Т.В.</b> АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ .....	239
17.	<b>Черепанова И.О., Дунаев К.С., Таланцев А.Н.</b> РАЗВИТИЕ СЕНСОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ II УРОВНЯ .....	243
18.	<b>Яковлева Е.В.</b> О РЕЗУЛЬТАТАХ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	247
<b>СЕКЦИЯ «СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ТУРИЗМА»</b>		
1.	<b>Алексушин Г.В., Кусков А.С.</b> ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ В ТУРИЗМЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПРАКТИКИ .....	251

2. <b>Веретёнов В.А.</b> МУЗЕЙ ПЕРМСКОЙ АРТИЛЛЕРИИ: ПЕРСПЕКТИВЫ И ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ .....	256
3. <b>Гостева М.А., Шабалина Е.С.</b> СЕЛЬСКИЙ ТУРИЗМ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ .....	260
4. <b>Дмитриенко Н.А., Лобашева Е.С.</b> ТУРИСТИЧЕСКИЕ СПЛАВЫ ПО РЕКАМ ПЕРМСКОГО КРАЯ .....	265
5. <b>Ефремова М.В.</b> ТРАНСФОРМАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БИЗНЕСА ПОД ВЛИЯНИЕМ COVID-19: ОТ ВЫЕЗДНОГО К ВНУТРЕННЕМУ, ОТ МАССОВОГО К ИНДИВИДУАЛЬНОМУ .....	269
6. <b>Кетов Г.Б.</b> РАЗВИТИЕ СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА В УРАЛЬСКОМ РЕГИОНЕ.	274
7. <b>Мамаева Е.И.</b> МУЗЕЙ АПТЕКАРСКОГО ДВОРА: ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЕ И ВЫСТАВОЧНЫЕ ПРОЕКТЫ .....	278
8. <b>Решетникова С.С.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ВЕЛОТУРИЗМА В ПЕРМСКОМ КРАЕ НА ПРИМЕРЕ РАЗРАБОТКИ ВЕЛОМАРШРУТОВ В КУНГУРСКОМ РАЙОНЕ ..	282
9. <b>Шевырин С.А.</b> НОВЫЕ ФОРМЫ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ТУРИЗМ» В ПГГПУ .....	287

## СЕКЦИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

УДК 796.56

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Антипова Светлана Юрьевна, тренер  
МАУ СШОР «Летающий лыжник», г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается концепция подготовки спортивного резерва, основные ее цели и задачи. На основе данной концепции выявлены основные проблемы подготовки спортивного резерва в спортивном ориентировании. Также приведены мероприятия, способные решить выявленные проблемы, укрепить кадровый резерв и создать здоровую конкуренцию в сборных командах страны.

**Ключевые слова:** спорт, спортивное ориентирование, спортивный резерв, подготовка спортивного резерва, развитие спорта, система в спортивной подготовке.

### CURRENT PROBLEMS OF SPORTS RESERVE PREPARATION IN ORIENTEERING

Antipova Svetlana Yuryevna, Trainer  
“Flying Skier”, Perm, Russia

**Abstract.** The article discusses the concept of training a sports reserve, its main goals and objectives. Based on this concept, the main problems of training a sports reserve in orienteering have been identified. There are also measures that can solve the identified problems, strengthen the personnel reserve and create healthy competition in the national teams of the country.

**Key words:** sport, orienteering, sports reserve, sports reserve training, sports development, system in sports training.

**Актуальность.** Современный спорт высших достижений в условиях усиления глобальной конкуренции на международной спортивной арене предъявляет новые, более высокие требования к качеству подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

В настоящее время нет системы в процессе подготовки спортивного резерва. Тренировочный процесс зачастую не учитывает возрастное развитие ребенка и нацелен на получение высокого результата мгновенно, что приводит чаще всего к быстрому выгоранию в спорте и большому оттоку спортсменов в группах спортивного совершенствования.

Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участники преодолевают дистанцию, сконструированную на местности и обозначенную на карте. Данный вид спорта относительно молодой и научно мало изучен. Его возможности для как для физического, так и для интеллектуального развития, военно-прикладное значение, а также перспективность включения в программу Олимпиады повышает важность исследования спортивного ориентирования с научной стороны [2, с. 22].

Таким образом, продуманная и эффективная подготовка спортивного резерва в спортивном ориентировании является актуальной темой для исследования.

**Цель работы** – выявление основных проблем подготовки спортивного резерва в спортивном ориентировании.

Правительство Российской Федерации разработало и утвердило Концепцию подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 г. № 2245-р от 17 октября 2018 г. В данном документе определены основные цели и задачи в сфере подготовки спортивного резерва в России [3].

Исходя из данной Концепции сформируем основные составляющие по развитию системы подготовки спортивного резерва на рис. 1.

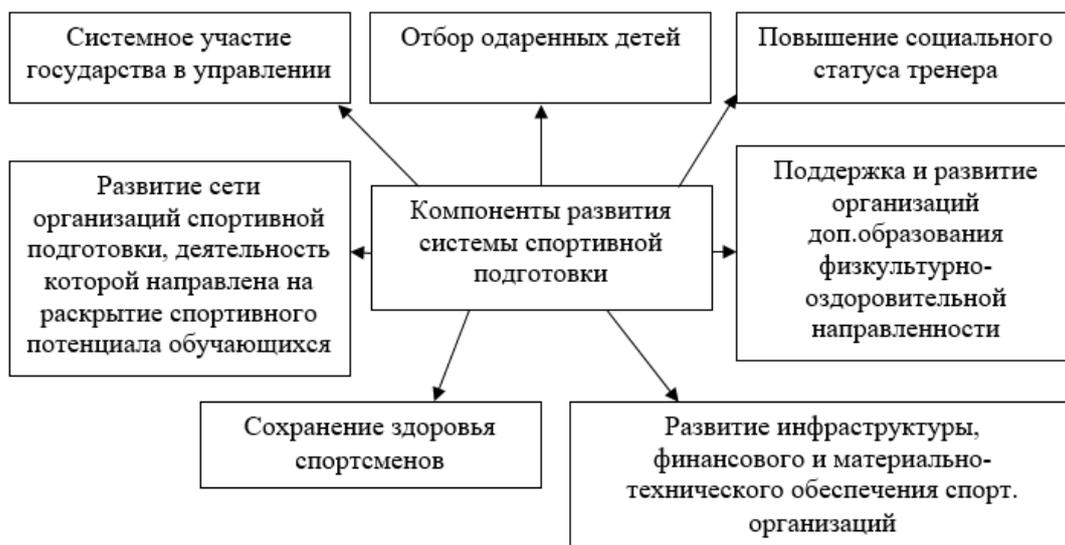


Рис. 1. Основные компоненты развития системы спортивной подготовки [3, с. 4]

Основываясь на положениях Концепции, а также на вышеперечисленных компонентах развития системы спортивной подготовки, сформируем основные проблемы подготовки спортивного резерва в спортивном ориентировании.

Первое, на что хочется обратить внимание – это разрыв в возрасте спортсменов, которые занимают лидирующие места на мировых чемпионатах и чемпионатах Европы и на мировых первенствах и первенствах Европы. Зачастую лидирующие места занимают спортсмены старшего возраста, нежели молодежь (рис. 2).

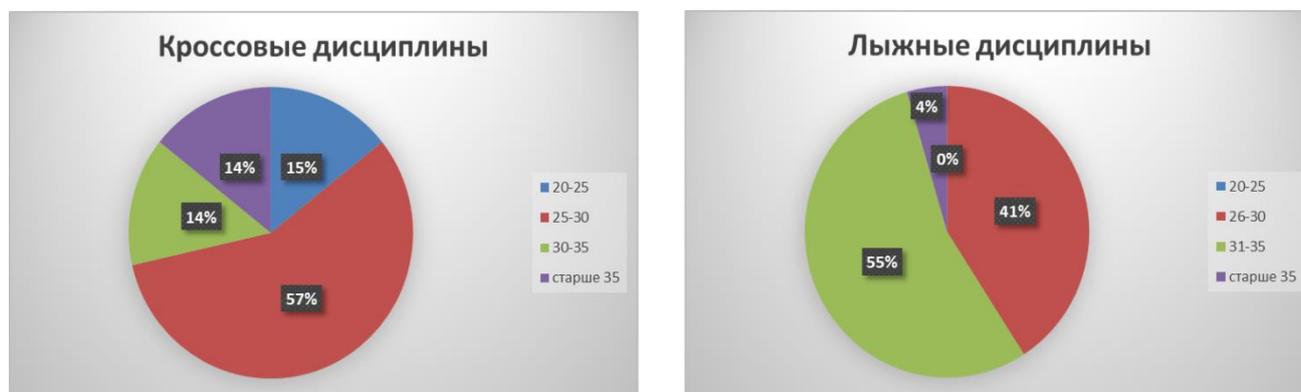


Рис. 2. Доля спортсменов-победителей в международных чемпионатах [5, с. 27]

Такой разрыв обусловлен следующими факторами:

- отсутствие на территории России спортивных карт с похожей местностью, где проводятся чемпионаты;
- недостаточность финансирования для проведения сборов в похожих районах.

Таким образом, спортсмен получает опыт участие в мировых соревнованиях не в процессе сборов и тренировок, а в процессе непосредственного участия в соревнованиях.

Поэтому высокие результаты приходят позднее, с получением и накоплением необходимого опыта.

Ключевым вопросом спортивной подготовки является кадровый состав. В настоящее время замечается тенденция старения кадров в спортивном ориентировании. Причем к кадровому составу относятся не только тренера, но и спортивные менеджеры, судьи, персонал по созданию и содержанию полигонов для проведения тренировочного процесса, врачи, волонтеры и т.п. [4].

Всего в 2020 г. на территории Российской Федерации было 516 тренеров по спортивному ориентированию, что меньше на 152 тренера по сравнению с 2019 г., т.е. заметен отток тренеров из спортивного ориентирования [5, с. 43]. По возрасту тренерский состав по спортивному ориентированию в России и в Перми представлен на рис. 3.

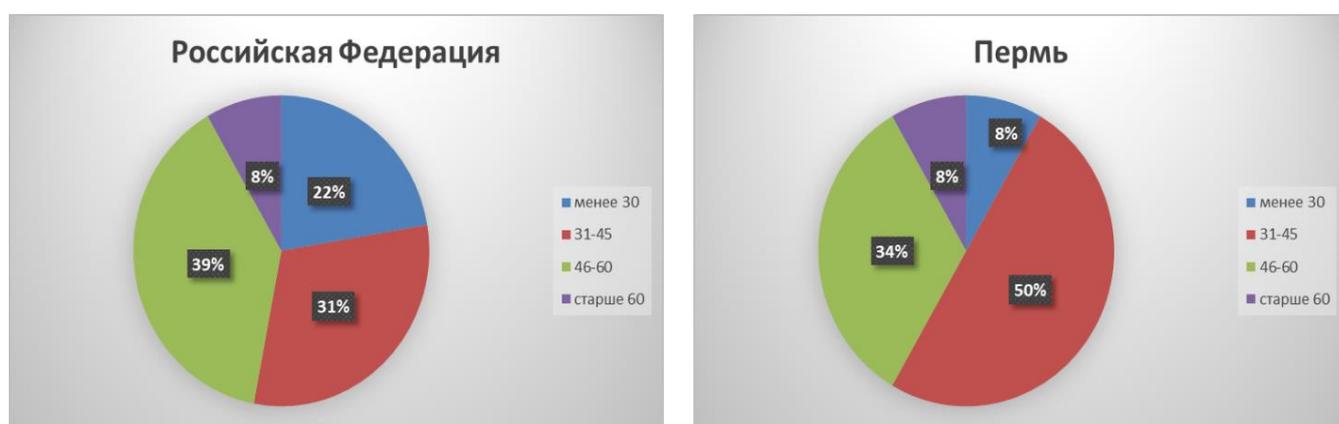


Рис. 3. Возраст тренеров по спортивному ориентированию

Таким образом, молодые тренера не идут в тренера, это обуславливается в первую очередь сложностью в профессиональной реализации, а также низкой оплатой труда.

Таким образом, для повышения социального статуса тренера необходимо формировать новые подходы к оценке результатов труда и уровня профессионального мастерства тренеров. Также следует проводить следующие мероприятия:

- участие тренеров в программах повышения квалификации;
- стажировка перспективных тренеров в сборных командах для получения необходимых навыков подготовки спортивного резерва;
- внедрение мотивации как материальной, так и моральной;
- проводить аттестацию тренерского состава.

Следующий вопрос, на котором бы я хотела остановить внимание – это отбор одаренных детей и их подготовка.

На территории России заметно сокращение числа обучающихся. Так, в 2020 г. было 19 026 спортсменов, которые занимаются спортивным ориентированием, что меньше 2019 г. на 396 человек. В 2017 г. наблюдался рост числа занимающихся – 20 233 человека, после чего пошло сокращение. В настоящее время в спортивной школе «Летающий лыжник» занимаются 480 спортсменов на различных этапах спортивной подготовки, что на 42 спортсмена больше, чем в прошлом 2021 г. По этапам в 2022 г. следующая численность спортсменов:

- группа НП – 295 человек;
- группа ТЭ – 159 человек;

- группа ССМ – 18 человек;
- группа ВСМ – 8 человек.

Важной проблемой на территории Перми является отсутствие спортивно-оздоровительной группы. Детей в спортивную школу «Летающий лыжник», где представлена секция спортивного ориентирования, можно зачислять только в возрасте 8 лет, таким образом, дети, которые поступают в 1-й класс, а также в старших группах в детских садах не имеют возможности официально заниматься спортивным ориентированием.

По долям занимающихся на различных этапах спортивной подготовки большая часть приходится на группу начальной подготовки, меньше всего – на группу высшего спортивного мастерства (рис. 4).

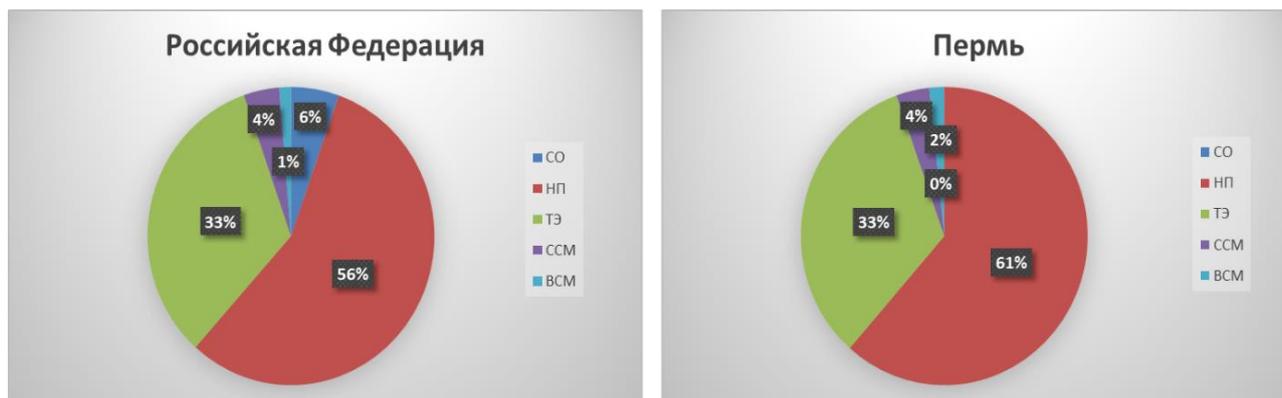


Рис. 4. Распределение занимающихся спортивным ориентированием по этапам спортивной подготовки

Тенденция к сокращению обусловливается рядом факторов: низкая мотивация тренерского состава, низкая мотивация детей к занятиям спортом (связанная с увеличением компьютерных игр, интернет-программ и т.п.), сокращение финансирования неолимпийских видов спорта.

Отбор одаренных детей необходимо проводить планомерно, учитывая возрастные особенности ребенка, а также помогать финансово в проведении сборов и в приобретении необходимого инвентаря.

Анализ соревновательной деятельности в кроссовых видах по спортивному ориентированию, проведенным Ю.С. Воронов, показал, что «с 10 до 18 лет происходит поступательное увеличение сложности соревновательной деятельности, что выражается в увеличении доли такого способа ориентирования, как движение по точному чтению карты (с 23,9 до 47,5 %) и в постановке контрольных пунктов на объектах местности, которые требуют для их прохождения высокого уровня технической подготовленности (например, в воронках, промоинах, ямах и т.п.). Заметно возрастает эффективная скорость бега по дистанции (на 125,6 %) и достигает, в среднем, 2,82 м/с у юношей и 2,02 м/с у девушек 18 лет» [1, с. 55].

Важную роль в достижении спортивных результатов в спортивном ориентировании играет способность быстро принимать решения, а также сохранять высокий уровень психического состояния при возрастании утомления физического. Значимость данного фактора растет с 25 до почти 60 % при увеличении возраста спортсмена.

Воронов устанавливает возраст 15–16 лет, как определяющий в плане становления технико-тактического мастерства у ориентировщика.

Таким образом, необходимо качественно планировать тренировки и нагрузки, а также контролировать их воздействие на организм и результат спортсмена для планомерного и качественного развития его в профессиональном плане.

**Выводы.** В данной статье рассмотрены следующие основные актуальные проблемы подготовки спортивного резерва в спортивном ориентировании:

- разрыв в возрасте спортсменов, занимающих лидирующие позиции на международных соревнованиях;
- кадровый состав, в котором заметна тенденция к старению;
- отбор одаренных детей и их подготовка.

Для решения указанных проблем предлагаются следующие мероприятия:

- развитие на территории России спортивных полигонов для подготовки к соревнованиям высокого уровня;
- увеличение финансирования;
- поиск спонсоров для финансирования одаренных детей;
- развитие тренерского состава;
- привлечение молодых тренеров;
- повышение мотивации как материальной, так и моральной тренерского состава;
- планомерная подготовка спортсменов с учетом их возрастных особенностей.

Данные мероприятия способны в перспективе укрепить спортивный резерв в спортивном ориентировании, а также увеличить конкуренцию в сборных командах страны.

### Список литературы

1. Воронов Ю.С. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в кроссовых видах ориентирования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 54–58.

2. Воронов Ю.С. Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования: обзор науч.-исслед. раб., выполнен. в ФГБОУ ВО «Смол. гос. ун-т спорта» в 2010–2021 гг. // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (9–10 окт. 2021 года, г. Смоленск). – Смоленск: СГУС, 2021. – С. 21–37.

3. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 г. Утв. распоряжением Правительства РФ от 17 окт. 2018 г. № 2245-р. // Вестник спортивного резерва / ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». – 2017. – № 1.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 180 от 24.03.2021 «Об утверждении программы развития вида спорта «Спортивное ориентирование» в Российской Федерации».

5. Программа развития вида спорта «Спортивное ориентирование» в Российской Федерации / Президент обществ. физкультурно-спортивной обществ. организации «Федерация спортивного ориентирования России» С.Г. Беляев. – М., 2021.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ВЗРОСЛЫХ**

Артегов Петр Дмитриевич, магистрант  
Старкова Елена Викторовна, канд. пед. наук, доцент  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты социологического опроса на тему выявления проблем у взрослого населения, возникающих при обучении плаванию; определен наиболее комфортный способ плавания у взрослых занимающихся; актуализирована разработка экспресс-курсов по обучению плаванию взрослых.

**Ключевые слова:** плавание, способы плавания, кроль на груди, физические и психологические барьеры, техника, обучение взрослых.

## **PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL BARRIERS PREVENTING ADULTS FROM LEARNING TO SWIM**

Artegov Petr Dmitrievich, Master's Student  
Starkova Elena Viktorovna, PhD, Associate Professor  
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** The article presents the results of a sociological survey on the topic of identifying problems in the adult population that arise when learning to swim; the most comfortable way of swimming for adult swimmers was determined; the development of express courses for teaching swimming to adults has been updated.

**Key words:** swimming, swimming methods, front crawl, physical and psychological barriers, technique, adult education.

**Актуальность исследования.** Зачастую людям, имеющим проблемы со здоровьем, а также с целью восстановления подвижности, связанных с ограничениями в движениях, врачи рекомендуют занятия плаванием. Это обусловлено тем, что в плавании включаются в работу все группы мышц, но воздействие силы тяжести на организм в водной среде значительно снижено. В особенности плавание рекомендуют для исправления и коррекции осанки, укрепления мышц позвоночного столба, расслабления и восстановления мягких тканей.

Наряду с огромными плюсами занятий плаванием, возможность использовать в полной мере его оздоровительное влияние ограничивает боязнь воды. У каждого человека, имеющего страх воды, возникают проблемы со скоростью усвоения изучения технического элемента в плавании. Скорость обучения плаванию пропорциональна уровню страха воды у обучающегося. Например, если человеку доставляет дискомфортные ощущения опускание головы в воду в связи с неизвестностью, что его там ожидает, и неуверенностью нахождения в водной среде, то процесс обучения увеличивается на 3–5 занятий, однако если человек боится даже коснуться воды, то придется первые занятия посвятить обучению технике плавания на суше.

Кроме того, для многих людей значительным фактором сокращения сроков обучения плаванию является выбор стиля, который человек желает освоить. Статистика показывает, что большинство людей предпочитает плавать брассом, поскольку стиль является самым древним и его, по их мнению, проще всего освоить. Однако сама техника брасса представляет собой огромный спектр технических элементов, связанных между собой сложной координацией и тяжело осваиваемых на первом этапе обучения.

Другой контингент людей предпочитает кроль, ведь вся базовая основа техники выстраивается именно на этом стиле. Третий тип людей выбирает плавание кролем на спине за счет отсутствия опускания лица в воду и более свободного дыхания.

**Целью** нашего исследования явилось выявление физических и психологических факторов, препятствующих обучению плаванию, а также определение наиболее комфортного, по мнению испытуемых, стиля плавания.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе фитнес-клуба ООО «Жемчужина» X.Fit (г. Пермь) методом социологического опроса – анкетирования. Опираясь на исследование И.А. Матюшова, нами была разработана анкета, состоящая из 16 вопросов [2]. В анкетировании участвовали 16 человек (2 мужчины, 14 женщин) от 19 до 40 лет. Среди опрошенных были люди, которые активно посещают плавательный бассейн (10 человек) и которые не ходят в бассейн, но имели ранее опыт плавания (6 человек).

46 % опрошенных посещают бассейн от одного до трех раз в неделю, 39 % респондентов ходят в бассейн реже одного раза в неделю, 15 % – не посещают бассейн вообще (рис. 1).

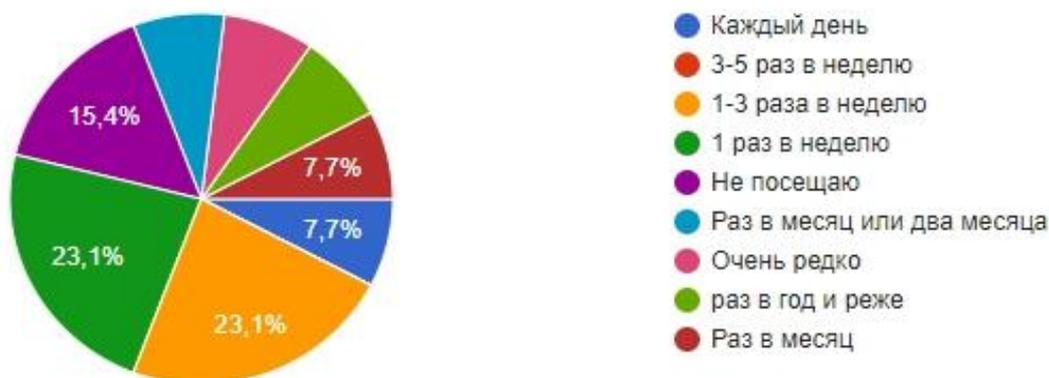


Рис. 1. Распределение ответов респондентов о частоте посещения бассейна в фитнес-клубе

Все 100 % опрошенных заявили, что любят плавать или «скорее любят, чем нет», что говорит о том, в целом плавание оставляет положительные эмоции и воспоминания у занимающихся.

Первый плавательный опыт 87 % респондентов получили в открытых водоемах, 75 % при посещении аквапарков и 37 % в термальных источниках (рис. 2).

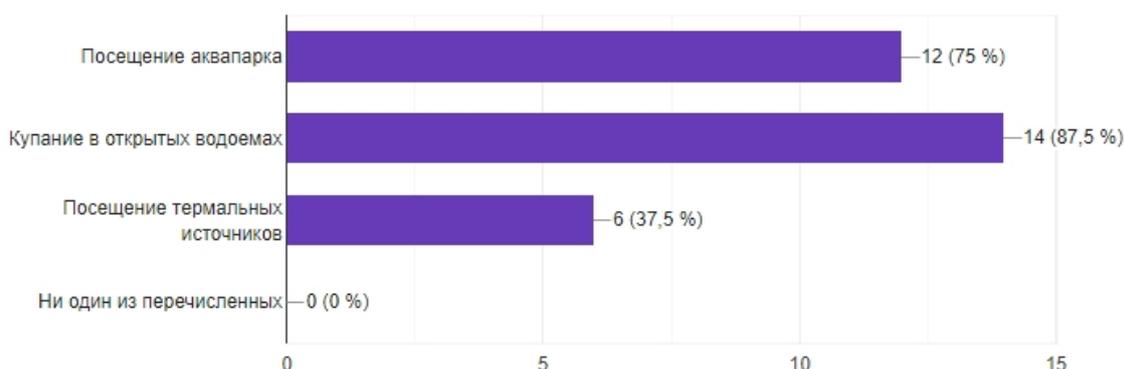


Рис. 2. Распределение ответов респондентов о первом плавательном опыте

Оценивая себя по 10-балльной системе, 37 % опрошенных считают, что отлично держатся на воде (10 баллов), ответы 56 % респондентов колебались от 4 до 8 баллов. Лишь один человек (7 %) ответил, что на воде держится плохо (1 балл) (рис. 3).

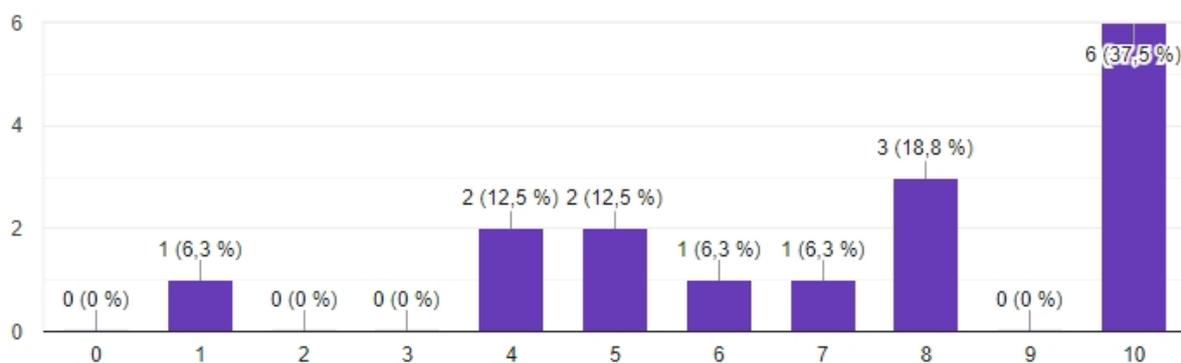


Рис. 3. Результаты ответа на вопрос «Оцените по шкале от 0 до 10, насколько хорошо вы держитесь на воде»

Далее испытуемым необходимо было оценить свою технику плавания каждым стилем, выбрав из 4 значений: отлично, хорошо, удовлетворительно, плохо. 80 % опрошенных указали, что «хорошо» плавают кролем на груди и кролем на спине. 46 % ответили, что плавают брассом на оценку «удовлетворительно» и 40 % – на оценку «плохо» баттерфляем.

По свидетельству специалистов самым тяжелым стилем в плане технического освоения является баттерфляй, поскольку тело затрачивает огромное количество энергии. Брасс является самым энергоэффективным, но по сложности техники идет на втором месте после баттерфляя [1]. В соответствии со сказанным, нам было интересно узнать, как участники опроса оценивают свою технику плавания тем или иным способом.

В результате мы получили следующие ответы: что хуже всего у опрошенных получается плавать баттерфляем (43 %), лучшего всего кролем на спине (56 %). 50 % респондентов отметили, что наряду с кролем на спине, технически лучше у них получается кроль на груди.

На вопрос, чего не хватает занимающимся в фитнес-клубе для того, чтобы в совершенстве освоить один из четырех стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) были получены следующие ответы: 37 % опрошенных считают, что для совершенства им не хватает свободного времени, чтобы посещать плавательный бассейн и начать тренироваться; 12 % указали на то, что им нужен персональный тренер для этой

цели; остальные 49 % считают, что им не хватает спортивной формы, выносливости и/или нового инвентаря.

Отвечая на вопрос о проблемах, с которыми сталкиваются опрашиваемые во время занятий плаванием, 33 % сказали, что боятся опускать голову в воду, 20 % отметили отсутствие опыта плавания в очках, а 13 % респондентов пожаловались на «затекание» шеи после занятий плаванием. У 33 % опрошенных проблем при плавании не возникает.

На вопрос «Если бы у вас была возможность персонально с тренером освоить один из четырех стилей плавания, какой бы вы выбрали» 40 % опрошенных ответили, что – брасс, другие 40 % – выбрали бы кроль на груди, 13 % участников опроса предпочли бы освоить плавание кролем на спине, 7 % – баттерфляем (рис. 4).

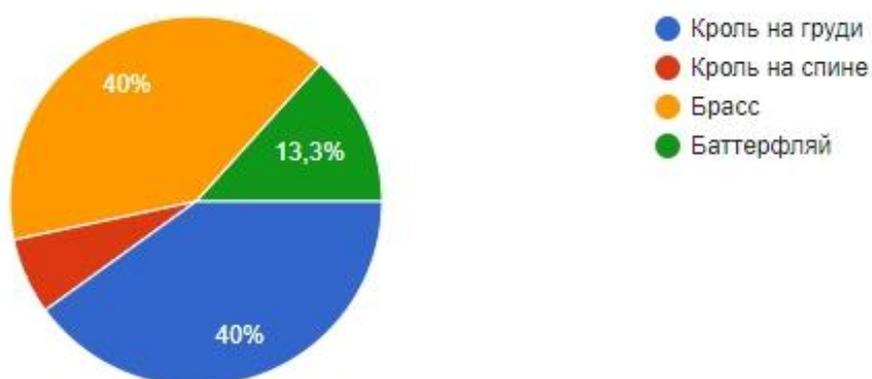


Рис. 4. Результаты ответа на вопрос «Если бы у вас была возможность персонально с тренером освоить один из четырех стилей плавания, какой бы вы выбрали?»

Результаты ответов на вопрос «Какой стиль плавания, по вашему мнению, легче всего освоить и почему?», распределились следующим образом: 37 % выбрали плавание кролем на спине по причине того, что комфортнее плыть, когда лицо не опущено в воду, намного легче дышать и понимать движение; 31 % указали на кроль на груди, так как техника легко усваиваемая, также считают, что это стиль, с которого должно начинаться любое обучение плаванию; оставшиеся 32 % выбрали брасс, считая, что этот способ, по их мнению, наиболее легкий для освоения. Однако, по мнению специалистов, брассом плавать действительно легче, чем другими способами, но осваивать технику необходимо только тогда, когда освоены кроль на груди и спине [3].

Исходя из того, что мы занимаемся экспериментальной апробацией разработанной нами экспресс-методики по обучению плаванию взрослых стилем кроль на груди, нам было интересно узнать считают ли участники опроса возможным научиться плавать этим стилем за одно занятие. В результате мы выяснили, что 63 % опрошенных считают, что это возможно, 37 %, что нет. Помимо сказанного 44 % респондентов заявили о своем желании поучаствовать в эксперименте по обучению плаванию за 5 занятий, 37 % дали ответ о возможности такого участия, 12 % опрошенных высказали сомнения, связанные с неуверенностью в своих желаниях и 6 % отказались (рис. 5). Мы предполагаем, что за 5 занятий человек научиться лежать на воде, правильно дышать, успеет адаптироваться к нагрузке, и этого будет вполне достаточно, чтобы освоить базовые основы плавания стилем кроль на груди.

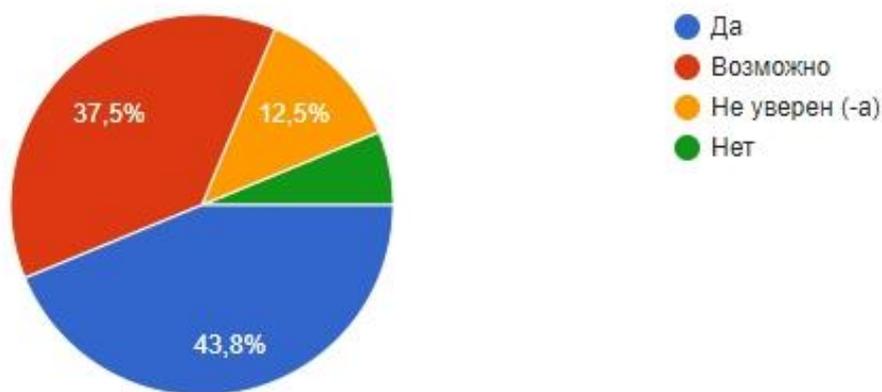


Рис. 5. Распределение ответов респондентов на вопрос о желании научиться плаванию способом кроль на груди, занимаясь с тренером по экспресс-методике (5 занятий)

**Выводы.** В результате проведенного исследования было выявлено, что основным психологическим барьером, возникающим во время обучения плаванию, является страх опустить голову в воду, связанным с возникающей ситуацией неизвестности (невозможность находиться в воде с открытыми глазами). Возможное преодоление этого барьера – плавание в очках, однако пятая часть опрошенных указала на отсутствие такого умения, что также оказывается еще одним барьером. Вследствие описанных психологических барьеров, занимающиеся компенсируют эти неудобства плаванием с поднятой головой. Результатом является появление дискомфортных ощущений в области шеи, что в дальнейшем становится очередным барьером, препятствующим использовать плавание в качестве рекреационного и оздоровительного средства на протяжении жизни (13 % опрошенных).

Физическим барьером явилась слабая физическая подготовленность и игнорирование плавания стилем баттерфляй. Для того чтобы получать умеренную физическую нагрузку и плыть комфортно, респонденты выбирают плавание кролем на спине (56 %) и кролем на груди (50 %).

Помимо перечисленного, положительным аспектом проведенного исследования является 100 % положительное отношение к использованию плавания в течение жизни всех участников опроса, а также согласие 48 % участников социологического исследования продолжить сотрудничество в качестве испытуемых в педагогическом эксперименте по обучению плаванию способом кроль на груди за пять занятий.

#### Список литературы

1. Королев А. Классификация и особенности стилей плавания [Электронный ресурс]. – URL: <https://morevdome.com/articles> (дата обращения: 02.04.2022).
2. Матюшов И.А., Галева О.Б. Факторы и причины, препятствующие обучению плаванию взрослых // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2016. – № 1. – С. 145–149.
3. Перепелица Е.Е. Рациональное использование средств и методов начального обучения плаванию студентов в условиях глубокого бассейна: автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04). – Хабаровск, 2004. – 18 с.

## **ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОГО ПРИМЕНЕНИЯ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СТАТИЧЕСКУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ, ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Батенкова Ирина Валентиновна, канд. биол. наук, доцент  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема адаптации младших школьников к учебной деятельности посредством включения комплексов статических упражнений в уроки физической культуры. Проводится анализ результатов комплексного лонгитудинального исследования.

**Ключевые слова:** младшие школьники, статическая выносливость, физическая работоспособность, физическое развитие.

## **THE EFFECT OF REGULAR USE OF STATIC EXERCISES ON STATIC ENDURANCE, PHYSICAL PERFORMANCE AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN**

Batenkova Irina Valentinovna, Candidate of Biology Sciences, Associate Professor  
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** The article deals with the problem of adaptation of younger schoolchildren to educational activities by including complexes of static exercises in physical education lessons. The results of a comprehensive longitudinal study are analyzed.

**Key words:** primary school students, static endurance, physical performance, physical development.

Актуальность. Начало систематического обучения в школе связано с резко возрастающей умственной нагрузкой и значительным ограничением двигательной активности. Организм младшего школьника испытывает колоссальные нагрузки во время всего учебного дня. Большая нагрузка приходится на мышцы спины и шеи, мышцы рук и кистей, нарастает мышечное утомление, что приводит к нарушению осанки. Чем младше школьник, тем сильнее выражена у него двигательная доминанта, потребность в движении, и длительное торможение этой доминанты во время урока вызывает значительное утомление [6]. Длительное удержание статической позы, связанное с напряжением мышц всего тела при работе на уроках, является одной из причин снижения умственной работоспособности, расстройства регулирования функций организма, приводит к развитию утомления. Вследствие дефицита двигательной активности, длительных статических напряжений и умственного утомления у многих школьников в конце учебного года наблюдается повышенное функционирование сердечно-сосудистой системы [3]. Понижается уровень внимания, нарушается координация движений, увеличивается время выполнения заданий. А учитывая психологические и психофизиологические характеристики этого возраста, все эти факторы также неблагоприятно влияют на адаптацию детей к обучению в школе. Исключить статический компонент из учебной деятельности не представляется возможным, поэтому следует активно развивать у обучающихся выносливость к статическим нагрузкам. Устойчивость организма ребенка к неблагоприятным воздействиям в значительной степени коррелирует с уровнем физической работоспособности и выносливости [1]. Решающая роль в решении данного вопроса отводится урокам физической культуры [2, 4, 5].

Целью работы явилась апробация статических упражнений как средства преодоления факторов риска учебной деятельности.

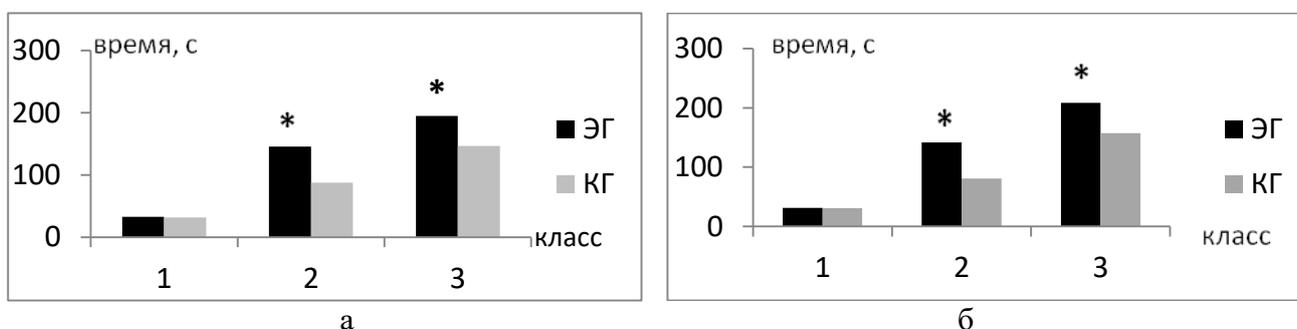
С целью адаптации младших школьников к учебной нагрузке в программу уроков физической культуры, по нашей инициативе, с первого класса были включены комплексы дозированных статических упражнений (СУ). В основу комплексов была положена методика, разработанная сотрудниками УрГПУ под руководством профессора Р.А. Шабунина. Школьники выполняли статические упражнения, направленные на развитие выносливости мышц туловища и конечностей, с усилием, составляющим 50–70 процентов от максимального уровня. Продолжительность комплекса составляла 10–15 процентов от общего времени урока. На начальном этапе комплексы включались в подготовительную часть урока, далее использовали и в основной части. Каждый комплекс упражнений выполнялся учащимися в течение двух-трех недель. Экспериментальную группу (ЭГ) составили 20 первоклассников, выполняющих комплексы СУ на уроках физической культуры. Результаты сравнивали с данными контрольной группы (КГ), полученными в ходе исследования учащихся, у которых уроки физической культуры не предусматривали использование статических упражнений.

В качестве статической функциональной пробы использовали статическое напряжение (СН), выполняемое в положении лежа, когда испытуемый, опираясь на гимнастическую скамейку, удерживает на весу верхнюю часть тела параллельно поверхности пола, лицом вниз, руки за голову. Проба выполняется до отказа. Время удержания СН характеризует статическую выносливость испытуемых.

В качестве динамической функциональной пробы использовали двухэтапную велоэргометрическую нагрузку. Уровень физической работоспособности рассчитывали по методике PWC<sub>170</sub> (Карпман).

Уровень физического развития определяли с помощью классических традиционных соматометрических и физиометрических методов. Определяли градацию развития и его пропорциональность.

Регулярное использование комплексов статических упражнений в уроках физической культуры младших школьников ЭГ является эффективным средством повышения статической выносливости мышц спины учащихся, что служит необходимым условием для поддержания правильной позы во время учебных занятий. Именно низкая статическая устойчивость этих мышц способствует быстрому развитию утомления и в итоге – дезадаптации ребенка к школьному режиму (Шабунин). На начальном этапе исследования до включения комплексов учащиеся первых классов обеих групп удерживают статическое напряжение в среднем 30–32 с (рисунок).



Динамика статической выносливости мальчиков (а) и девочек (б):

ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа; \* -  $p < 0,01$  по отношению к контрольной группе

Достоверный прирост этого показателя отмечается у школьников ЭГ во втором классе ( $p < 0,01$ ). У мальчиков время удержания статической пробы увеличивается на 349,3 %, у девочек – на 339,0 %, составляя 145,6 и 141,8 с соответственно. В КГ прирост ниже и составляет 176,9 % у мальчиков (87,5 с) и 162,1 % у девочек (81,0 с). В конце третьего класса преимущество учащихся ЭГ становится еще более выраженным. Мальчики выполняют СН в течение 194,6 с, девочки – 208,5 с. Время удержания СН третьеклассниками КГ достоверно ниже ( $p < 0,01$ ) и составляет у мальчиков 146,8 с, у девочек – 157,1 с. Развитие статической устойчивости мышц спины у младших школьников является важным фактором профилактики утомления, вызванного необходимостью поддержания позы во время учебной деятельности.

Увеличение статической выносливости у учащихся ЭГ сопровождается более выраженным по сравнению с КГ приростом аэробной мощности. На это указывает динамика физической работоспособности. За весь период исследования суммарный прирост абсолютного показателя  $PWC_{170}$  составил у учащихся ЭГ 60,8 %, в КГ – 38,7 %. Показатели физической работоспособности девочек ЭГ в конце второго и в течение третьего года обучения достоверно выше, чем у их сверстниц в КГ ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,01$ ). Повышение физической работоспособности является основой высокой работоспособности детей во всех видах учебной деятельности и отдалает наступление утомления. Четко прослеживается укрепление корреляционных связей между  $PWC_{170}$  и систолическим объемом крови у учащихся в состоянии покоя с 0,36 до 0,66 ( $p < 0,05$ ) и при нагрузках с 0,60 до 0,79 ( $p < 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что статические упражнения оказывают положительное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы младших школьников. В то время как у девочек КГ прочность этих связей снижается с 0,49 до 0,39 и с 0,63 до 0,19 соответственно.

Процесс адаптации младших школьников ЭГ протекает на фоне благоприятных изменений показателей физического развития. В течение каждого учебного года по темпам прироста параметров антропометрии наблюдается некоторое преимущество учащихся этой группы. Суммарный прирост шести параметров физического развития за период исследования составляет у мальчиков 155,3 %, у девочек 208,7 %. В контрольной группе суммарный прирост несколько ниже и составляет у мальчиков 132,4 %, у девочек 170,8 %. За период исследования выявлено преимущество учащихся ЭГ по показателям физиометрии по сравнению с данными КГ. Результаты позволяют сделать вывод, что к концу третьего года обучения среди учащихся, адаптированных к СН, увеличивается число детей, имеющих мезосоматическое развитие, возрастает число детей с гармоничным типом физического развития.

Таким образом, данные, полученные в ходе исследования, свидетельствуют, что усовершенствование структуры урока физической культуры путем включения комплексов СУ, которые не нарушают задач урока и занимают небольшое время, обеспечивают более выраженные положительные сдвиги статической выносливости мышц спины и физической работоспособности у учащихся экспериментальной группы. Развитие статической выносливости младших школьников способствует повышению и возбудимости нервной системы, улучшению эффективности восстановительных процессов, снижению чувства усталости в процессе учебной деятельности [7].

Результаты исследования указывают на необходимость проведения профилактических мероприятий среди младших школьников с целью адаптации к учебной деятельности. В качестве таких мероприятий предлагается включать комплексы статических упражнений в уроки физической культуры как средства преодоления факторов риска учебной деятельности для здоровья детей и профилактики негативных последствий напряженной учебной деятельности.

### Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: Петрополис, 1992. – 68 с.
2. Горбунов Н.П. Батенкова И.В., Шабунин Р.А. Возможности профилактического применения статических упражнений в условиях реализации инновационных технологий обучения в начальной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 46–48.
3. Городниченко Э.А. Физиология статических напряжений: учеб. пособие. – Смоленск: СГИФК, 1987. – С. 3–4.
4. Коновалов В.Л., Копылов В.Г. Предупреждение утомления у младших школьников в режиме учебного дня средствами физического воспитания // Современные проблемы и перспективы педагогики и психологии: сб. материалов XI междунар. науч.-практ. конф. – Махачкала: Апробация, 2016. – С. 61–63.
5. Обоснование значимости коррекции состояния утомления средствами физической культуры у детей младшего школьного возраста группы продленного дня / О.И. Панина, Д.В. Воронович, С.В. Макаровская, О.В. Пристав // Путь науки. – 2015. – № 3 (13). – С. 131–132.
6. Осолодкова Е.В. Влияние снижения двигательной активности на состояние здоровья младшего школьника // Символ науки: междунар. науч. журн. – 2017. – Т. 1, № 2. – С. 168–169.
7. Шабунин Р.А. Физические упражнения статического характера как нетрадиционное средство физического воспитания // Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей: сб. тез. V междунар. науч.-практ. конф. – Ижевск, 1996. – С. 103–104.

## ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ЙОГИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Беженцева Л.М., канд. пед. наук, доцент

Лим М.С., преподаватель

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

**Аннотация.** Целью исследования было обоснование эффективности использования оздоровительных технологий на основе применения средств фитнес-йоги в процессе физического воспитания студенток специальных медицинских групп. В исследовании приняли участие 40 студенток специального отделения (20-ЭГ и 20-КГ). Занятия физической культурой студенток КГ осуществлялись в соответствии с действующей программной методикой, ЭГ – по разработанной методике занятий с использованием средств фитнес-йоги. Для определения мотивации студенток СМГ к занятиям физической культурой и отношения к здоровому образу жизни был проведен анкетный опрос. В процессе исследования оценивались морфофункциональное состояние и двигательная подготовленность испытуемых. Применение экспериментальной методики оказало положительное воздействие на организм студенток СМГ и способствовало оптимизации показателей их морфофункционального развития, физической подготовленности и психоэмоционального состояния.

**Ключевые слова:** фитнес-йога, физическое развитие, студенты СМГ, физическая подготовленность, психоэмоциональное состояние.

## THE USE OF FITNESS YOGA IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

Bezhentseva L.M., Associate Professor

Lim M.S., Teacher of the Department of Physical Culture and Sports

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

**Abstract.** The study was designed to show the benefits of the fitness-yoga-based health improvement technologies in the physical education of female university students qualified for the special health groups (SHG). Experimental work under the study was performed at National Research Tomsk State University in the academic year of 2015–16. Subject to the study were 40 female students qualified for the special health groups split up into an Study Group (n = 20) and Reference Group (n = 20). The RG physical education process was designed as required by the valid curriculum and guidelines; and the SG physical education process was designed by the authors using fitness-yoga-based practices. A questioning survey was performed under the study to rate the SHG students' motivations for the physical training and healthy lifestyles on the whole. Subject to special tests under the study were the morphological, functional and motor fitness rates of the students. The experimental training method showed its benefits for the bodily conditions of the SHG students and helped optimize the morphological, functional, motor fitness and mental/emotional fitness rates of the students.

**Key words:** fitness yoga, female students, physical development, physical fitness, mental/emotional status.

Актуальность. На сегодняшний день мы можем отметить высокий рост заболеваемости у студентов, да и населения в целом. Это приводит к сокращению продолжительности жизни, потому что мы находимся в постоянном напряжении и стрессе. Так, в современном обществе занятия физическими упражнениями стали все больше

приобретать популярность. Стоит отметить, что фитнес на сегодняшний день один из более результативных видов физической деятельности, имеющих множество направлений [2, 3, 4]. Наиболее востребованной, из которых стала йога, получившая популярность не только в нашей стране. Йога хороша тем, что охватывает огромную аудиторию. Она настолько универсальна, что ей может заниматься абсолютно любой, это касается как малышей, так и людей пожилого возраста. Это связано с тем, что данный вид физической деятельности является наиболее щадящим, что позволяет заниматься всем независимо от их физической формы. Таким образом, это является альтернативным решением для студентов специальных медицинских групп, которые так нуждаются в физической активности. Такие занятия гарантируют отличные результаты, которые способствуют улучшению не только физической подготовленности, но еще и психоэмоционального состояния [1].

Цель исследования – разработать содержание занятий по физическому воспитанию студенток специальных медицинских групп на основе использования средств фитнес-йоги.

Описание материалов и методов. Исследование проводилось на базе НИ ТГУ в период первого учебного года с сентября 2020 по май 2021 г. В исследовании принимали участие студентки специального отделения, относящиеся по результатам медицинского обследования к группам А и В (студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной, нервной системам и слабовидящие).

По нашим данным, основная масса студенток СМГ несерьезно относится к своему здоровью. Так, на вопрос: «Следите ли вы за своим состоянием своего здоровья?», были получены следующие ответы: слежу регулярно – 23 %; слежу от случая к случаю – 27 % девушек; начинаю следить только тогда, когда почувствую недомогание – 50 %.

Результаты опросов студенток говорят о том, что большое число из них считают здоровье необходимым условием полноценной жизни, но лишь незначительная их часть уделяет ему должное внимание, что приводит к возникновению еще одного противоречия между осознанием значимой ценности здоровья и активной сознательной деятельностью по его сохранению и укреплению.

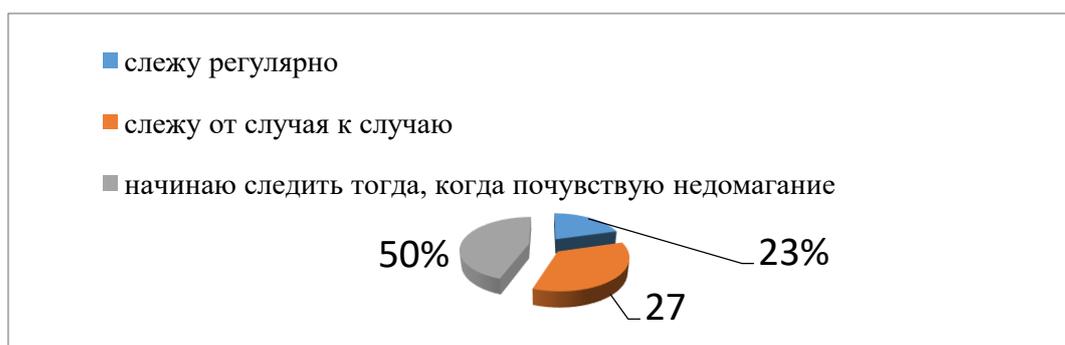


Рис. 1. «Следите ли вы за состоянием своего здоровья?»

Здоровый образ жизни, как и здоровье в ценностных ориентирах студентов имеют высокую оценку, а реальное поведение противоречит высказанным мнениям и суждениям о ценности ЗОЖ. Так, на вопрос, ведете ли вы здоровый образ жизни, были получены следующие ответы: в основном да – 24 %, скорее да, чем нет – 18 %, скорее нет, чем да – 38 %, затруднились ответить – 18 %.

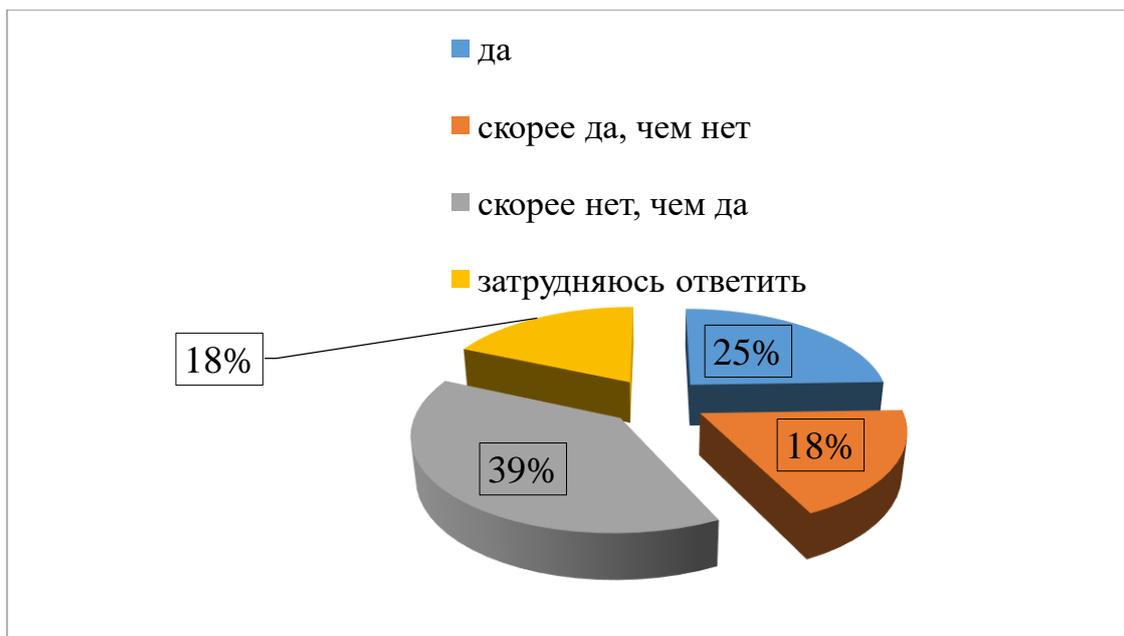


Рис. 2. «Ведете ли вы здоровый образ жизни?»

Анализ полученных данных показывает, что свыше 50 % студенток не соблюдают основные элементы режима жизнедеятельности, у них не сформирована установка на рациональное планирование своего времени. Они нарушают гигиенические нормы умственного труда, быта, питания, недооценивают положительное влияние на учебную деятельность таких важных факторов, как режим сна, питания, пребывания на свежем воздухе и выполнение физических упражнений.

Анализируя результаты анкетирования мотивационно-ценностного отношения студенток СМГ к занятиям физической культуры можно констатировать, что 53,3 % студенток оценивают свой уровень физической подготовленности как средний, 38 % опрошенных как слабый и ниже среднего и лишь 8,7 % студенток оценивают свою физическую подготовку выше среднего.

Анализ анкетирования показал, что 15 % студентов СМГ занимались спортом в период обучения школе, однако же, получив серьезные травмы, оставили спорт по состоянию здоровья навсегда.

Изучение психоэмоционального состояния проводилось с помощью опросника Г. Айзенка, который включает в себя описание различных психических состояний и дает возможность определить уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности.

После проведения исследования по всем показателям были получены усредненные данные каждого показателя. Так, самыми высокими у студенток СМГ оказались показатели личностной тревожности – 13,3 балла, т.е. высоко склонны к переживанию тревоги.

Также достаточно высокими, превышающими границы нормы оказались показатели фрустрации 12,8 балла и ригидности 12,6 балла. Это говорит о том, что у студенток СМГ характерное психическое состояние постоянно возникает, вследствие реальной или воображаемой помехи.

Показатели агрессивности не превышают 10 баллов, т.е. соответствуют пределам границы нормы.

На основе результатов анкетирования и психодиагностического тестирования было разработано содержание занятий оздоровительной фитнес-йогой со студентами специальной медицинской группы, которое включало следующие элементы:

Настрой на занятие, задачей которого является концентрация внимания занимающихся на собственном дыхании, создание ощущения внутреннего покоя.

Дыхание, которое является важнейшей составляющей системы упражнений фитнес-йоги. Акцентируется внимание на дыхании во время выполнения статических поз (асан) и динамических упражнений.

Разминка, назначение которой состоит в подготовке организма к предстоящей нагрузке.

Виньяса – комбинированная связка, или динамическое упражнение, связанная отдельными асанами (прим. Сурья-намаскар «Приветствие солнцу»). Помогает выработать и совершенствовать навыки правильного дыхания в сочетании с движениями.

Тренировочная методика «Овсянка» позволяет освоить в более короткие сроки практику хатха-йоги, быстро и безопасно растянуть связки и мышцы. Методика состоит из 12 последовательностей (циклов).

В конце основной части занятия использовались перевернутые асаны, при которых положение таза находится выше головы. Перевернутые асаны положительно влияют на сердечно-сосудистую систему и психическое состояние занимающихся.

Асаны выполнялись без болевых ощущений. В процессе занятий большое внимание уделялось плавному и спокойному дыханию, которому способствует выполнение специальных дыхательных упражнений. При возникновении дискомфорта выполнение асаны прекращалось, что способствовало достижению высокого уровня безопасности занятий. Дозировка осуществлялась в секундах, минутах или количестве вдохов-выдохов. В среднем позы выдерживались в течение 3–7 дыхательных циклов (15–35 с).

Шавасана – поза лежа в расслабленном состоянии. Использовалась в конце занятия для полного расслабления и снятия возможной физической и психической усталости и нормализации работы сердца.

Пранаяма. «Полное йоговское дыхание» сочетает в себе все три типа дыхания: диафрагмальное (брюшное), грудное и ключичное. В ходе занятий сначала разучивался диафрагмальный тип дыхания, потом грудной и ключичный. Затем они соединялись. Большое значение уделялось плавности дыхания и отсутствию неприятных ощущений.

Также в практику занятий включали такие дыхательные техники, как «капалабхати» и «уджайя пранаяма». Основной целью этих действий было общее развитие и укрепление мышц, участвующих в процессе дыхания, повышение качества внутреннего и внешнего дыхания, улучшение функций кардиореспираторной системы и гармонизации психического состояния занимающихся.

Результаты и их обсуждение. Сравнительный анализ морфофункциональных показателей студенток ЭГ и КГ, позволил выявить достоверные ( $p < 0,05$ ) межгрупповые различия в показателях экскурсии ГК, ЧСС, ЖЕЛ, пробы Штанге, пробы Генче и индекса Руфье.

Представленные данные свидетельствуют о том, что предлагаемые студенткам комплексы оздоровительной фитнес-йогой оказали благоприятное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Анализируя результаты тестирования физической подготовленности студенток ЭГ и КГ, представленные в таблице, можно констатировать, что достоверные межгрупповые различия за период эксперимента наблюдаются в показателях, оценивающих силовую выносливость мышц брюшного пресса и подвижности в тазобедренных суставах. Развитию данных качеств на каждом занятии уделялось большое внимание, использовались комплексы упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, а также позы для растягивания мышечно-связочного аппарата. Эти позы, растягивая мышечные волокна, активизируют их, усиливают и укрепляют.

## Результаты тестирования физической подготовленности студенток ЭГ и КГ после проведения педагогического эксперимента

Двигательные тесты	Значение показателей до проведения педагогического эксперимента		Значение показателей после проведения педагогического эксперимента	
	КГ (n = 20) $\bar{X} \pm \sigma$	ЭГ (n = 20) $\bar{X} \pm \sigma$	КГ (n = 20) $\bar{X} \pm \sigma$	ЭГ (n = 20) $\bar{X} \pm \sigma$
Приседания, кол-во раз	18,25 ± 2,41	18,87 ± 1,33	22,13 ± 1,81	24,21 ± 2,33
Подъем туловища, лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	39,69 ± 1,52	37,81 ± 2,23	41,29 ± 1,41	54,17 ± 4,84*
Наклон вперед со скамейки, см	5,47 ± 1,01	4,0 ± 0,77	6,15 ± 1,27	12,96 ± 0,59*

*Примечание.* \* величина статистически значимого различия между показателями по сравнению с контрольной группой,  $p < 0,05$ .

Сравнительный анализ показателей психоэмоционального состояния студенток ЭГ и КГ, представленный в таблице, не выявил статистически существенных различий. Из данных таблицы видно, что у студенток ЭГ наблюдаются положительные изменения в показателях

Сравнительный анализ показателей психоэмоционального состояния студенток ЭГ и КГ, представленный в таблице, не выявил статистически существенных различий. Из данных таблицы видно, что у студенток ЭГ наблюдаются положительные изменения в показателях ригидности, фрустрации и личностной тревожности. Этому способствовало правильный подбор педагогических приемов и проведение профилактических бесед со студентками ЭГ.

**Выводы.** По результатам проделанной работы можно сделать вывод, что фитнес-йога может применяться в качестве оздоровительной технологии. Она является хорошим стимулом для улучшения и профилактики здоровья студенток специальных медицинских групп.

### Список литературы

1. Коултер Д. Анатомия Хатха-йоги. Руководство для студентов, преподавателей и практикующих. – [Б. м.]: Постум, 2015. – С. 21–22.
2. Постол О.Л. Оздоровление студентов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств. – Хабаровск, 2004.
3. Састамойнен Т.В., Агеевец В.У. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 47–50.
4. Чебакова В.Н. Восточные оздоровительные системы как феномен культуры. – Улан-Удэ, 2006.

## ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Большой Александр Владимирович, старший преподаватель

Томский государственный архитектурно-строительный университет, г. Томск, Россия,  
аспирант

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Антонов Григорий Сергеевич, старший преподаватель

Томский государственный архитектурно-строительный университет, г. Томск, Россия

**Аннотация.** При подготовке статьи изучению подверглись различные аспекты тренировочного процесса тяжелоатлетов в подготовительном периоде, касающиеся величины, направленности и распределения нагрузки в мезоциклах и микроциклах. На основе анализа научно-методической литературы, тренировочных дневников и планов спортсменов, сформированы выводы о продолжительности подготовительного периода, применяемых средствах подготовки, величине и направленности тренировочной нагрузки в подготовительном периоде тяжелоатлетов различной квалификации.

**Ключевые слова:** тяжелая атлетика, подготовительный период, адаптация, тренировочная нагрузка, микроцикл, мезоцикл.

## TRAINING LOAD OF WEIGHTLIFTERS IN THE PREPARATORY PERIOD

Bolshoy Alexander Vladimirovich, Senior Lecturer

Tomsk State University of Architecture and Building, Tomsk, Russia  
Postgraduate

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Antonov Grigory Sergeevich, Senior Lecturer

Tomsk State University of Architecture and Building, Tomsk, Russia

**Abstract.** During the preparation of the article, various aspects of the training process of weightlifters in the preparatory period were studied, concerning the magnitude, orientation and distribution of the load in mesocycles and microcycles. Based on the analysis of scientific and methodological literature, training diaries and plans of athletes, conclusions were formed about the duration of the preparatory period, the means of preparation used, the magnitude and direction of the training load in the preparatory period of weightlifters of various qualifications.

**Key words:** weightlifting, preparatory period, adaptation, training load, microcycle, mesocycle.

**Актуальность.** Одним из решающих факторов эффективности спортивной подготовки современных тяжелоатлетов, наряду с их комплексным восстановлением, климатическими, тренировочными и бытовыми условиями, является содержательный компонент усваиваемой ими нагрузки в различных периодах годового тренировочного цикла. Направленность нагрузки, ее величина по объему и интенсивности в мезоциклах и микроциклах подготовительного и соревновательного периодов тяжелоатлетов играют важнейшую роль в формировании адаптационных перестроек в организме спортсмена, которые во многом обеспечивают рост его спортивного результата. Положительный эффект адаптации реализуется лишь при рациональном дозировании и адекватном подборе тренировочных и соревновательных нагрузок [3]. Стоит также отметить, что выбор средств тренировки, их распределение внутри мезоциклов, микроциклов, а также отдельных тренировочных занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периоде

подготовки оказывает существенное влияние на техническую стабильность при выполнении квалифицированными тяжелоатлетами соревновательных упражнений [2, 7].

Наибольшее влияние величины и характера тренировочной нагрузки на соревновательный результат отмечается в подготовительном и соревновательном периодах. Исследователи сходятся во мнении, что достижение высокого соревновательного результата невозможно без выполнения достаточного объема нагрузок высокой интенсивности в подготовительном периоде, который является неотъемлемой и исключительно важной частью тренировочного процесса тяжелоатлетов [5, 7]. Приводятся данные о том, что причины неудачных соревновательных выступлений не редко обусловлены просчетами при планировании нагрузок в микроциклах, подготовительного периода годичного цикла подготовки [4].

Содержательный компонент тренировочной нагрузки в подготовительном периоде имеет свои особенности. В литературе, посвященной подготовке квалифицированных тяжелоатлетов к соревнованиям, присутствуют рекомендации относительно содержания тренировочного процесса, направленности и величины нагрузок в мезоциклах и микроциклах подготовительного периода. Однако эти данные часто имеют противоречивый характер. Например, В.Б. Иссурин (2010) и Ю.В. Верхошанский (2013) рекомендуют в подготовительном периоде последовательно применять однонаправленные нагрузки высокого объема при относительно невысокой интенсивности, для обеспечения глубоких функциональных изменений и перехода организма спортсмена на более высокий уровень специальной подготовленности. Другие специалисты – В.Н. Селуянов (2003), И.П. Сивохин (2016) рекомендуют квалифицированным тяжелоатлетам в подготовительном периоде выполнять необходимый объем нагрузки с максимальной интенсивностью, применяя при этом лишь те упражнения, которые включают в себя отдельные фазы соревновательных движений. При этом Э. Туркилери (2005) предлагает полностью исключить рывковые и толчковые тяги из тренировочного процесса, тогда как А.С. Медведев (1996), В.Ф. Скотников (2020) сходятся во мнении, что в подготовительном периоде квалифицированных тяжелоатлетов, суммарная нагрузка в тягах рывковых и тягах толчковых должна составлять от 25 до 35 % от общего объема нагрузки.

Наличие множества различных подходов и противоречивых данных по вопросам содержания тренировочного процесса в подготовительном периоде тяжелоатлетов свидетельствует об актуальности данной проблемы, что и определило тему нашего исследования.

**Цель исследования** – на основе анализа научно-методической литературы выявить особенности тренировочного процесса тяжелоатлетов касательно направления, содержания и величины нагрузки в подготовительном периоде.

**Материалы и методы исследования.** Для достижения цели исследования применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос и анкетирование спортсменов и тренеров.

**Результаты и их обсуждение.** Содержательные особенности тренировочного процесса тяжелоатлетов в подготовительном периоде связаны, в том числе и с его продолжительностью в годичном тренировочном цикле. Продолжительность подготовительного периода зависит от плотности соревновательного графика спортсмена и обусловлена задачами, которые в данном периоде решаются. Ведущие ученые говорят о том, что для современных квалифицированных тяжелоатлетов характерно планирование трех-четырех больших циклов в календарном году [4, 7]. Каждый такой цикл включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Наибольшую продолжительность при этом имеет первый подготовительный период – 3–4 месяца. В дальнейшем в очередном цикле подготовки к соревнованиям используют укороченные подготовительные периоды – 2–4 недели [1].

Основными задачами, решаемыми в подготовительном периоде, являются повышение функциональной готовности и тренированности, формирование спортивной формы

в процессе развития адаптации к физическим нагрузкам. В процессе адаптации определяются два этапа: «срочной» и «долговременной» – устойчивой адаптации. Специалисты сходятся во мнении, что устойчивая долговременная адаптация возможна только на основе суммирования эффектов многократно повторяющейся срочной адаптации [3, 5, 6]. Успешный переход от этапа «срочной» в этап устойчивой «долговременной» адаптации должен сопровождаться адекватной реакцией функциональных систем и механизмов регуляции и адаптации, оптимизацией восстановительных процессов и повышением функциональных резервных возможностей спортсмена. Одним из основных условий при этом является выполнение спортсменом рациональных по своему содержанию тренировочных программ, которые регламентируют распределение нагрузки по объему и интенсивности в мезоциклах и микроциклах подготовительного периода, выбор оптимальных средств тренировки и их долю от общего объема в конкретном цикле или тренировочном занятии. Широкое распространение получили ударные микроциклы, целью которых является «раскачка» организма, выведение его из состояния устойчивого равновесия и получение выраженного адаптационного «всплеска», обеспечивающего дальнейший рост спортивного результата. Достигается этот эффект путем максимального (в допустимых пределах) увеличения мощности и точности тренировочного воздействия на организм спортсмена.

Стоит отметить, что высокоинтенсивные нагрузки с большим объемом работы, применяемые в ударных микроциклах подготовительного периода квалифицированных тяжелоатлетов, могут вызвать негативные последствия для спортсмена:

- функциональное истощение систем организма, несущих основную нагрузку в тренировке тяжелоатлета;
- снижение структурного и функционального резерва других систем (деадаптация), которые не вовлекаются в должной мере в выполнение тренировочной работы;
- нарушения в сердечно-сосудистой, вегетативной и нервной системах, психофизиологическом состоянии и в показателях биохимической адаптации.

Исследования выявили, что подобные нарушения работы систем организма тяжелоатлетов носят в основном преходящий характер и в 90 % случаев нормализуются путем коррекции нагрузок и восстановительных мероприятий [3]. Снижение негативных последствий для спортсмена, по мнению ряда ученых, должно обеспечиваться, вариативностью тренировочного процесса по величине и направленности нагрузки, которое достигается, в том числе путем включения в тренировочный процесс отдельных восстановительных тренировочных занятий и восстановительных микроциклов, для которых характерно снижение нагрузки по объему и интенсивности [4, 6, 7].

В табл. 1 представлены данные об основных типах микроциклов, применяемых тяжелоатлетами в подготовительном периоде

*Таблица 1*

**Параметры объема нагрузки квалифицированных тяжелоатлетов для основных типов микроциклов подготовительного периода**

Тип микроцикла	Объем нагрузки	
	% от величины за месяц	количество подъемов штанги (КПШ)
Поддерживающий	20–24	329 ± 54
Ударный	35 и более	603 ± 102
Развивающий	25–34	469 ± 69
Восстановительный	12–19	228 ± 26

Анализ табл. 1 показывает, что объем нагрузки за микроцикл в подготовительном периоде, как правило, составляет 250–650 КПШ, что составляет от 15 до 40 % от доли нагрузки за месяц. По мнению ученых, на основе результатов текущих и этапных

наблюдений за интенсивностью тренировочных воздействий и последующим восстановлением функций организма спортсменов может быть сформирован алгоритм рациональной последовательности микроциклов в подготовительном периоде подготовки тяжелоатлетов [8].

Как уже было сказано ранее, при планировании нагрузок необходимо обеспечивать такой выбор применяемых средств и методов, при котором направленность, величина и содержание нагрузки соответствуют целям занятий, задачам подготовки в подготовительном периоде и адекватны текущему состоянию организма спортсмена.

Основными средствами, обеспечивающими выполнение необходимой по объему и интенсивности нагрузки в микроциклах подготовительного периода, являются общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-подготовительные упражнения (СПУ) и соревновательные упражнения (СОПУ). Доказано, что наибольший прирост спортивного результата в тяжелой атлетике связан с выполнением тренировочной нагрузки при относительной ее интенсивности  $> 70\%$  от максимума [2, 4, 7]. Соревновательными упражнениями тяжелоатлетов являются рывок и толчок штанги, основными специально-подготовительными упражнениями являются различные виды тяг и приседаний со штангой, а также некоторые жимовые упражнения. Основными общеразвивающими упражнениями выступают различные варианты прыжковых упражнений, гиперэкстензия, упражнения с гантелями, а также на брусьях и перекладине. Распределение доли нагрузки по основным типам специализированных упражнений в подготовительном периоде с учетом спортивной квалификации тяжелоатлетов представлено в табл. 2.

Таблица 2

**Распределение нагрузки по типам упражнений в подготовительном периоде тяжелоатлетов**

Квалификация тяжелоатлета	Доля нагрузки, %		
	СПУ	СОПУ	ОРУ
II–III разряды	40–50	25–30	30–35
I разряд, КМС	50–60	25–30	20–25
МС, МСМК	60–70	30–35	менее 10

Анализ табл. 2 показывает, что основной объем нагрузки в подготовительном периоде тяжелоатлетов выполняется в специально-подготовительных и соревновательных упражнениях. С повышением спортивной квалификации доля ОРУ в тренировочном процессе снижается при параллельном увеличении доли СПУ.

**Выводы.** Проведя анализ методической литературы по теме исследования, мы сделали вывод, что основными содержательными особенностями, обеспечивающими качество тренировочного процесса в подготовительном периоде тяжелоатлетов, являются:

- сложнейшее сочетание нагрузки различной направленности при периодическом изменении соотношения в сторону увеличения объема работы определенной направленности в соответствии с типом мезоцикла или микроцикла и индивидуальными особенностями спортсмена;
- выполнение основной нагрузки в специально-подготовительных и соревновательных упражнениях в зонах высокой интенсивности ( $>70\%$  от максимума) при сохранении необходимого спортсмену объема;
- объем нагрузки квалифицированных тяжелоатлетов за месяц в подготовительном периоде в зависимости от типа мезоцикла и схемы микроциклирования в пределах 1200–1700 КПШ;

– применение ударных, восстановительных, поддерживающих и развивающих типов микроциклов, обеспечивающее вариативность задаваемых нагрузок и оптимальные условия для протекания адаптационных процессов в организме тяжелоатлета.

### Список литературы

1. Большой А.В. Периодизация спортивной тренировки современных тяжелоатлетов высокой квалификации // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации: материалы Междунар. науч.-практ. конф., посв. памяти проф. В.Н. Зуева, Тюмень, 17–18 октября 2019 г. – Тюмень: Вектор Бук, 2019. – С. 164–167.

2. Большой А.В., Загrevский О.И. Вариативное распределение нагрузки по основным группам упражнений в соревновательном мезоцикле тяжелоатлетов высокой квалификации // Вестник Томского государственного университета. – 2020. – № 458. – С. 185–193. DOI: 10.17223/15617793/458/23

3. Иорданская Ф.А., Юдинцева, М.С. Диагностика и функциональная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 18–25.

4. Медведев А.С. Структура объема и интенсивности тренировочной нагрузки тяжелоатлетов в многолетней динамике // Олимп. – 1996. – № 1. – С. 13–14.

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2004. – 863 с.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. тренера высш. квалификации. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

7. Скотников В.Ф., Баюрин А.П., Иванов А.В. Параметры объема и интенсивности тренировочной нагрузки в толчковых упражнениях у тяжелоатлетов высокой квалификации за 8-недельный цикл подготовки // Экстремальная деятельность человека. – 2020. – № 2 (56). – С. 13–17.

8. Эрайзер С.Л., Евтух А.В. Примерный алгоритм рациональной последовательности микроциклов годичной подготовки спортсменов // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 212–218.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА НА ПРИМЕРЕ ССК «МОЛОТОВ» ПГНИУ

Гаврони́на Галина Аркадьевна, канд. пед. наук, доцент

Соловьёв Сергей Владимирович, старший преподаватель

Пермский государственный национальный исследовательский университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В статье описано создание студенческого спортивного клуба в виде общественного объединения, которое стало важной ступенью развития массового студенческого спорта, популяризации здорового стиля жизни и увеличению количества студентов систематически занимающихся физической культурой и спортом в Пермском государственном национальном исследовательском университете (ПГНИУ).

**Ключевые слова:** студенческий спортивный клуб, общественное объединение, студенческая молодежь.

## ORGANIZATION AND DEVELOPMENT OF A STUDENT SPORTS CLUB ON THE EXAMPLE OF SSC "MOLOTOV" PGNI

Gavronina Galina Arkadyevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Solovyov Sergey Vladimirovich, Senior Lecturer

Perm State University, Perm, Russia

**Abstract.** The article describes the creation of a student sports club in the form of a public association, which became an important step in the development of mass student sports, popularization of a healthy lifestyle and increasing the number of students systematically engaged in physical culture and sports at the Perm State National Research University (PGNIU).

**Key words:** student sports club, public association, student youth.

**Актуальность.** В последние десятилетия в Российской Федерации были предприняты меры, направленные на формирование системы студенческого спорта, физкультурной, спортивной и оздоровительной работы в системе профессионального и высшего образования. Разработаны и утверждены основополагающие документы, регламентирующие деятельность спортивных структур, обеспечивающих в высшем учебном заведении должный уровень физической подготовленности студентов, являющихся мощным фактором воспитательной работы и ориентирующих студенческую молодежь на ведение здорового образа жизни.

Наиболее оптимальные условия для формирования личностных качеств студентов складываются в рамках различных объединений образовательной организации. Одной из таких форм в вузе является спортивный клуб, деятельность которого в основном направлена на привлечение студентов к систематическим занятиям физкультурой и спорта и ведению здорового образа жизни [3].

Л.И. Лубышева рассматривает клуб как объединение на основе общих интересов и потребностей, результат их взаимодействия и среду жизнедеятельности, необходимую для личностного самовыражения и самоутверждения, для самореализации личности [1].

**Целью работы** является изучение перспектив развития деятельности студенческого спортивного клуба «Молотов» созданного как общественное объединений, на которого возлагаются задачи, связанные с приобщением студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом и доведение количества занимающихся к 2024 г. до 64 %.

В 2020 г. Уральский федеральный университет по заказу Министерства науки и высшего образования Российской Федерации реализовал Всероссийский проект «Универсиада, welcome!». Проект отвечает задачам «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2025 г.» и «Межотраслевой программы развития студенческого спорта». В рамках проекта предусмотрена поддержка наиболее активных вузов, в том числе помощь в написании устава и создания сайта для новых студенческих спортивных клубов. Создание на базе университета новой спортивной организации позволит внести неоценимый вклад в количественный показатель увеличения занимающихся физической культурой и спортом со стороны такой целевой аудитории, как «студенческая молодежь».

ПГНИУ вошел в число десяти вузов, которым представилась возможность, принять участие в образовательной программе проекта, собрать коллектив единомышленников, разработать устав новой молодежной организации и начать деятельность в сфере физической культуры и спорта.

**Результаты и их обсуждение.** В настоящее время студенческий спорт в ПГНИУ развивается в двух направлениях:

- как часть массового спорта, включающая систему межфакультетских, городских, краевых и всероссийских массовых физкультурных и спортивных мероприятий, а также систематическую физкультурную, спортивную и оздоровительную работу со студентами;

- как часть спорта высших достижений, включающая отбор, подготовку студентов для участия во всероссийском фестивале студенческого спорта, ежегодных всероссийских соревнований по отдельным видам спорта и соревнованиях студенческих спортивных лиг (Национальная студенческая футбольная лига и Ассоциация студенческого баскетбола).

Для реализации данных направлений в ПГНИУ функционирует два спортивных клуба: спортивный клуб «Универ» (СК «Универ»), созданный в 2012 г., как структурное подразделение университета и студенческий спортивный клуб «Молотов» (ССК «Молотов»), созданный в 2020 г., как общественное объединение студентов.

Основными задачами СК «Универ» являются: обеспечение деятельности спортивных секций по видам спорта, осуществление отбора обучающихся в сборные команды, обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процессов по видам спорта. Задачи, которые выполняет ССК «Молотов», это развитие массового студенческого спорта и популяризация здорового образа жизни. Решить эти задачи можно только одним путем – давая молодым людям возможность самим показать себя, показать, на что они способны.

Дело в том, что, на уровне сборных команд университета, спортом занимается небольшой процент молодежи. Что делать с остальными, кто равнодушен к спорту, но если и попадет в сборную университета, то только в качестве болельщика. Как раз для таких студентов и создан ССК «Молотов», мероприятия которого становятся тем местом, где человек, хочет освоить ту или иную дисциплину, может прийти и собрать команду таких же любителей, либо организовать собственные соревнования между любителями [2].

Помимо проведения спортивных мероприятий, члены ССК «Молотов» проходят обучение в образовательных программах Ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК). В рамках различных проектов студенты получают знания по спортивному менеджменту, маркетингу, журналистике и PR. Стараются развивать не только тех, кто просто занимается спортом, но и тех ребят, которые хотят работать над организацией соревнований.

ССК «Молотов» – это не только студенческий спорт. Это еще и отличная школа жизни для студентов любых профессий – будущих организаторов, менеджеров, пиарщиков, фотографов, журналистов, веб-дизайнеров и всех, кто может иметь отношение к околоспортивной деятельности. Важно, чтобы студенческий спортивный клуб менял подход к организации спортивной работы в вузе и «жил студенческим спортом», возводил его в тренд и делал модным явлением, без которого студент не будет представлять своей активной студенческой жизни.

В планы ССК «Молотов» на ближайший год входят:

- участие в образовательной программе «Топ-100: студспорт» (2020 г.) в номинации «Спорт-медиа»;
- участие в образовательном проекте «АССК.про» (февраль-март 2021 г.) в направлении «Спортивный менеджер», «Менеджер в киберспорте», «Организация работы с болельщиками»;
- участие в спортивных мероприятиях АССК;
- организация и проведение спортивных мероприятий в ПГНИУ.

За небольшой период времени, осложненным ситуацией с COVID-19, студенты ССК «Молотов» поучаствовали в Фестивале «Студенческая спортивная ночь» в рамках празднования Дня российского студенчества проводимого Министерством туризма и молодежной политики Пермского края. Организовали и провели два онлайн-турнира:

- открытый Пермский киберспортивный фестиваль Counter-Strike;
- сеанс одновременной игры в шахматы.

Готовятся к проведению основного отборочного этапа чемпионата АССК России 2020–2021 гг., соревнований по баскетболу 3 x 3 среди женщин и мужчин, киберспортивному турниру Dota 2, соревнованиям по чир спорту.

Ежемесячно актив ССК «Молотов» проводит собрание спорторгов факультетов, принимают новых членов, распределяют среди них обязанности, связанные с организацией и проведением соревнований, обеспечивают их освещение в средствах массовой информации (Министерства физической культуры и спорта Пермского края и [vk.com/asscrf](https://vk.com/asscrf)), делая студенческий спорт интересным, доступным и популярным.

Совместные усилия двух спортивных организаций в ПГНИУ СК «Универ» и ССК «Молотов» поднимают на новый уровень проведение Универсиады ПГНИУ по 18 видам спорта, активисты студенческого спортивный клуба выступают в качестве волонтеров, помощников судей, менеджеров и пиарщиков, что качественно улучшает сам процесс организации и проведения спортивных мероприятий.

Много еще впереди у ССК «Молотов»:

- развитие системы соревнований, спортивных праздников и фестивалей;
- вступление в АССК России;
- открытие клуба – это первое большое мероприятие. Мы сможем познакомить студентов с новой организацией в университете, целями ее создания и направлениями работы;

- разработка логотипа. Если название – это ваше имя, то логотип – это ваше лицо. Любой организации, чтобы выделяться и становиться популярной, узнаваемой, необходимо иметь логотип;

- разработка бренда студенческого спортивного клуба – это имидж организации, совокупность всех направлений деятельности и их качества, восприятие визуальных, звуковых и текстовых элементов студенческого спортивного клуба его активистами, студентами, общественностью. Бренд, в каком-то смысле, является философией организации.

**Выводы.** Решить в полной мере задачи приобщения студенческой молодежи к систематическим занятиям физической культурой и различными видами спорта может развитие системы студенческих спортивных клубов, в которых обучающиеся смогут развивать физические способности, осваивать новые виды двигательной активности и совершенствовать имеющиеся умения и навыки. Для этих целей необходимо создавать в вузах студенческие спортивные клубы.

### Список литературы

1. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 6–8.

2. Студенческий спортивный клуб. Начало: метод. пособие по созданию и развитию студенческого спортивного клуба / Е.О. Раскин, Д.Ю. Русанов, Ю.М. Мокрецова, А.Л. Итин. – СПб.: Университет ИТМО, 2016. – 84 с.

3. Чедова Т.И., Соловьев С.В. Формирование ценностей спортивной культуры студентов в условиях спортивного клуба вуза» // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 10. – С. 39–42.

## **ВНЕДРЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

Ганенко Леонид Николаевич, студент  
Кульков Ян Александрович, ассистент  
Грибанов Виктор Михайлович, ассистент  
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург,  
Россия

**Аннотация.** Сегодня существует проблема, связанная с привлечением студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой. В первую очередь это связано с отсутствием мотивации у учащихся и негативным опытом, полученным на уроках физкультуры в школе. В результате перед преподавателем вуза стоит задача не только проанализировать мотивы студентов заниматься физической культурой, но и сформировать соответствующие условия обучения, которые будут способствовать росту интереса и вовлечению студентов высших учебных заведений в сам образовательный процесс. В соответствии с этим возрастает актуальность использования оздоровительных информационных технологий в педагогической практике, которые становятся едва ли не ключевым средством поощрения студентов к физическому воспитанию.

Формулировка цели статьи. Основной задачей нашего исследования было определить способы борьбы со стрессом и плохим физическим состоянием студентов посредством физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** слабая успеваемость, синдром дефицита внимания и гиперактивности, физическая активность, лучшее лекарство для человека, улучшение памяти.

## **INTRODUCTION OF HEALTH TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

Ganenko Leonid Nikolayevich, Student  
Kulkov Jan Alexandrovich, Assistant  
Gribanov Victor Mikhailovich, Assistant  
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint-Petersburg  
Russia

**Abstract.** Today there is a problem related to the involvement of students of higher educational institutions to physical culture. This is primarily due to the lack of motivation of students and the negative experience gained in physical education lessons at school. As a result, the teacher of the university has the task not only to analyze the motives of students to engage in physical culture, but also to form appropriate learning conditions, which will increase the interest and involvement of students of higher educational institutions in the educational process itself. In line with this, the relevance of the use of recreational information technologies in pedagogical practice, which are becoming almost a key means of encouraging students to physical education.

Formulation of the purpose of the article. The main objective of our research was to identify ways to deal with stress and poor physical condition of students through physical education and sports.

**Key words:** weak academic performance, attention deficit and hyperactivity syndrome, physical activity, the best medicine for a person, improving memory.

**Введение.** Принимая во внимание ряд исследований украинских и зарубежных ученых, проблема использования современных информационных технологий в процессе физического воспитания в вузах долгое время оставалась актуальной.

Исследователи заявили, что одной из основных форм обучения в современной педагогике является поиск эффективных подходов и внедрение новых инновационных технологий на занятиях по физическому воспитанию. Внедрение информационных и коммуникационных технологий в уроки физкультуры – это нестандартный подход к преподаванию, который позволяет увеличить количество узнаваемого материала, поскольку он воздействует на сознание, чувства и действия студента. Использование информационных технологий повышает производительность труда, помогает сосредоточить внимание на основных моментах учебного материала, а также сокращает непроизводительные затраты на поиск и обработку информации на уроках физической культуры.

Другие исследователи добавляют, что наиболее популярными компьютерными технологиями в области физической культуры являются средства обучения, повышающие качество преподавания и контроля, программы тестирования и контроля тренировочного процесса, а также прикладные программные продукты, которые направлены на обработку информации, например, во время соревнований.

Ученые из Китая предлагают внедрение внутренней системы, фиксирующей все аспекты физической активности студентов для хранения и анализа. Они обосновали преимущества использования мультимедийных технологий на занятиях по физической культуре, среди которых: оптимизация среды физической деятельности; улучшение эстетики; обогащение учебного материала; стимулирование интереса к обучению.

Как видно, проблема технологизации процесса физического воспитания в вузах требует четких методов решения, что определяет необходимость научных исследований.

Для обоснования необходимости внедрения современных информационных технологий в процесс занятий физической культурой выделяют следующие цели

1. Анализ опыта внедрения информационных технологий в процесс физического воспитания в зарубежных университетах на основе научных исследований зарубежных авторов.

2. Описание состояния внедрения информационных технологий на уроках физической культуры в российских университетах.

3. Формирование авторскую концептуальную модель использования информационных технологий в физическом воспитании студентов.

Исследовались проблемы использования информационных технологий в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений Ирландии, Португалии, Испании, РФ, Японии, Китая. Метод сравнения помог соотнести опыт европейских и азиатских стран, в результате чего была выяснена разница в методах преподавания физической культуры, а также в использовании информационных технологий в учебном процессе.

Был рассмотрен также опыт использования универсального мобильного приложения с индивидуальной программой физического развития и фитнес-играми. Инновационный подход в исследовательском процессе сосредоточен на идее создания универсального мобильного приложения с целью его использования на занятиях по физическому воспитанию в университете, что позволит студентам физически совершенствоваться как во время занятий в университете, так и после завершения курса занятий по физической культуре.

Стоит начать с того, что опыт внедрения информационных технологий в процесс физического воспитания в вузах за рубежом гораздо более мощный, чем в пределах России. Это связано с рядом причин, но, в первую очередь, это касается экономических и финансовых предпосылок, которые позволяют обеспечить определенные учебные заведения надлежащим оборудованием и квалифицированными специалистами.

В этом контексте целесообразно сослаться на положительный опыт использования информационных технологий на уроках физической культуры в таких странах, как Ирландия, Португалия, Япония, Китай, и Испания.

Прежде всего целесообразно рассмотреть образовательную практику Ирландии. В последние годы в Ирландии значительно возросло использование цифровых и информационных технологий в качестве средства преподавания и обучения в рамках физического воспитания.

Благодаря электронным средствам студенты не только формируют свою цифровую компетенцию, но и гораздо быстрее усваивают необходимый материал и получают удовольствие от физической активности. Кроме того, девайсы помогают адаптировать физические нагрузки к определенному возрасту и физическим особенностям каждого отдельного студента. В этом контексте стоит упомянуть опыт внедрения информационных технологий на занятиях физкультурой в Португалии.

Современные методы преподавания физической культуры не отвечают требованиям общества, в результате чего возникает необходимость в радикальном обновлении. Вот почему в Португалии преподавателям физкультуры рекомендуется использовать видеоборудование, интерактивные доски и веб-сервисы. Эти вещи расширяют возможности приема, обработки и передачи информации.

В то же время чрезвычайно мощная база эмпирических исследований по внедрению информационных технологий на занятиях по физическому воспитанию сосредоточена в Испании, на основе которой можно проследить положительные и отрицательные тенденции опыта страны. Стоит начать с того, что процесс внедрения информационных технологий предполагает преодоление определенных проблемных аспектов. Так, большинство работников высшего образования признают необходимость и целесообразность использования информационных технологий на занятиях по физической культуре, однако в процессе овладения информационной компетентностью преподаватели сталкиваются с рядом проблем. Прежде всего, это относится к трате времени на физическую активность, нехватке времени, неправильному использованию знаний или недостаточному уровню информированности, а также техническим проблемам.

Испанские исследователи, основываясь на результатах анкетирования студентов, обосновали целесообразность использования активных методик во время физических учебных занятий, а также предложили модель, которая устанавливает взаимосвязь между тремя компонентами: организационными условиями, методологическими особенностями и системой оценки, которая позволяет как правильно организовать процесс физического воспитания, так и максимизировать интерес студентов к физической культуре.

В дополнение к вышесказанному они отмечают, что информационно-коммуникационные технологии формируют учебный процесс, поэтому крайне актуально использовать фитнес-игры на уроках физической культуры. Этот вид деятельности позволяет овладеть базовыми физическими навыками, сформировать у студентов общие представления об отдельных видах спорта и мотивировать студентов высших учебных заведений к физической активности.

Стоит отметить, что в испанских университетах особое внимание уделяется использованию современных информационных технологий во время занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями. В этом случае роль информационных технологий особенно важна, поскольку они делают занятия по физическому воспитанию доступными для учащихся с ограниченными возможностями в соответствии с физическими особенностями каждого учащегося.

Как видно, опыт внедрения новейших технологий в учебный процесс по физической культуре в университетах Испании имеет и проблемные аспекты, но позитивных все же больше.

Обратимся к опыту Российской Федерации. Так, в нашей стране разработана технология дистанционного обучения на основе системы Moodle с курсом лекций и оценкой успеваемости студентов, а также предоставляются цифровые практические рекомендации по физическому самообразованию на основе цифровых учебников и видеоматериалов.

Принимая во внимание социокультурные различия между Востоком и Западом, стоит отдельно рассмотреть азиатский опыт внедрения информационных технологий на занятиях по физическому воспитанию в вузах на примере Японии и Китая.

Так, ученые из одного Токийского университета описали особенности использования информационно-коммуникационных технологий, суть которых заключается в переходе от поведенческого обучения физкультуре к конструктивистскому. Этот подход фокусируется на использовании информационных технологий не для улучшения выполнения движений во время физического воспитания, а для повышения осведомленности о важности занятий физкультурой и поощрения создания новых идей с помощью упражнений. В целом, задачи информационных технологий были классифицированы по трем параметрам: настройка визуализации деятельности; настройки решения проблем; настройки оценки.

Также отмечается важность использования информационных технологий в сочетании с другими, что позволит установить прямую связь между потребностями и осведомленностью.

Обращаясь к опыту китайских университетов, следует отметить, что уровень использования информационных технологий на занятиях по физическому воспитанию был довольно низким.

Эмпирическим исследованием было установлено, что, по большей части, преподаватели физической культуры используют информационные технологии только на открытых занятиях, т.е. фактически информационные технологии выступают как средство удовлетворения собственных потребностей преподавателей, а не как один из ключевых методов обучения студентов. Таким образом, был изменен подход к использованию информационных технологий в учебном процессе, ориентированный на взаимодействие преподавателя и студента, а также на увеличение объема и уровня доступности информации.

Таким образом, как видно, позитивные тенденции в мире после опыта использования информационных технологий на занятиях по физическому воспитанию в вузах свидетельствует об успешном решении всех проблемных аспектов в самом процессе их внедрения. В то же время целесообразно отметить характерные различия между методами внедрения стран Европейского и Азиатского регионов.

Исходя из культурных и идеологических особенностей, целесообразно отметить, что методы внедрения информационных технологий в западных университетах ориентированы на сам факт привлечения студентов к занятиям физической культурой, в то время как в университетах восточных стран внимание направлено на повышение уровня осведомленности студентов. Такой анализ мировой практики может помочь в формировании собственной модели использования технологий на парах физической культуры.

Итак, в основном, технологии нужны для: определения уровня физической подготовки; полного и всестороннего усвоения материала; оценки качества и уровня усвоенного материала.

В то же время среди информационно-коммуникационных технологий наиболее часто используемыми на занятиях по физической культуре являются интернет-ресурсы,

презентации и видеоролики для обеспечения наглядности, а также использование интерактивных досок.

Обеспечение надлежащего развития индивидуальных навыков требует особый подход, который фокусируется на использовании (и предварительном внедрении) мобильного приложения. Следует отметить, что современное информационное пространство содержит множество мобильных приложений, которые, так или иначе, оказывают помощь в процессе физического самообразования.

Однако каждое из этих приложений характеризуется отдельной специализацией, что приводит к трудностям в процессе физической подготовки.

Например, мобильное приложение Nike Training Club используется для тренировок с разным физическим уровнем.

В то же время есть мобильное приложение, которое используется для определения уровня физической подготовки, а также как постановка индивидуальных целей с акцентом на личностные характеристики.

С другой стороны, есть мобильное приложение «Счетчик калорий», назначение которого – контролировать потребляемые калории, отслеживать систему питания и так далее. В результате становится очевидной необходимость создания универсального мобильного приложения, которое будет выполнять функции как фитнес-тренера, так и диетолога.

Таким образом, на занятиях по физическому воспитанию в вузах целесообразно внедрить и использовать универсальное мобильное приложение, которое позволит выбирать индивидуальные программы обучения для каждого студента в соответствии с его пожеланиями и потребностями.

В то же время стоит добавить, что курс физической культуры в вузе должен начинаться с медицинского обследования студентов, по результатам которого преподаватель физкультуры создаст индивидуальные программы физического развития и системы питания в универсальном мобильном приложении каждого студента.

Со своей стороны, коллективный фактор предполагает развитие общих представлений об определенных видах спорта, а также навыков общения и командной работы. Развитие коммуникации возможно с использованием современных информационных и цифровых технологий, таких как фитнес-игры.

**Заключение.** Прежде всего стоит отметить, что использование фитнес-игр позволяет заниматься любым видом спорта, независимо от места, погодных условий, физических характеристик и т.д. Кроме того, фитнес-игры предоставляют возможность командной игры, основанной на интерактивном методе обучения. В любом случае, физическая активность во время фитнес-игр намного меньше, чем во время обычных занятий определенными видами спорта, в соответствии с которыми учитель будет иметь возможность обеспечить надлежащий уровень физической активности тех студентов, чье состояние здоровья требует невысокого уровня физической активности. В то же время целесообразно использовать фитнес-игры в качестве вспомогательного средства занятий физкультурой и, по возможности, сочетать их с обычными видами спорта.

Все это должно мотивировать студентов к физическому совершенствованию. Таким образом, внедрение оздоровительных технологий в процесс физической культуры в высшем учебном заведении благоприятно сказывается на жизни и здоровье студентов.

## ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Грабоко Илья Витальевич, студент  
Скороходов Андрей Александрович, старший преподаватель  
Нигматулина Юлия Рамильевна, канд. пед. наук, доцент  
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург,  
Россия

**Аннотация.** Данная статья посвящена проблематике внедрения информационных технологий, выступающих в качестве инновационных, в сфере физической культуры и спорта. Основой для осуществления исследовательской работы выступают изменения, связанные с введением современных информационных технологий во все сферы жизни общества, что послужило в качестве положительной тенденции в развитии системы физической культуры.

В данной статье будут рассмотрены основные тенденции развития физической культуры и спорта через призму информации и информационных технологий, путем рассмотрения нынешних тенденций развития изучаемой темы, а также путем построения прогноза основных направлений цифровизации в сфере спорта, реализация которых благоприятно скажется на системе физической культуры в целом.

**Ключевые слова:** информационные технологии, спорт, ключевые изменения, современные тенденции, прогнозирование, физическая культура.

## INNOVATIVE OPPORTUNITIES IN THE PHYSICAL CULTURE SYSTEM

Grabko Ilya Vitalievich, Student  
Skorokhodov Andrey Alexandrovich, Senior Lecturer  
Nigmatulina Iuliiia Ramilevna, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint-Petersburg, Russia

**Abstract.** This article is devoted to the problems of introduction of information technologies, acting as an innovation, in the field of physical culture and sports. Research is based on changes in the introduction of modern information technology into all areas of society, which has served as a positive trend in the development of the physical education system.

This article will consider the main trends in the development of physical culture and sports through the prism of information and information technologies, by considering the current trends in the development of the studied topic, as well as by building a forecast of the main directions of digitalization in the field of sports, the implementation of which will positively affect the system of physical culture in general.

**Key words:** information technology, sport, key changes, modern trends, forecasting, physical culture.

**Актуальность.** Современные тенденции, которые наблюдаются во всех сферах жизни общества, в первую очередь, связаны с глобальными изменениями. Одним из наиболее сложных для мировой общественности событием стала мировая пандемия, так как именно данная проблема проникла во все сферы жизни общества, такие как социальную, духовную, экономическую и политическую. Кроме того, возникновение пандемии значительно сказалось на образе жизни современного человека, в первую очередь, на его социализации.

Основное влияние пандемии связано с ограничениями, которые были вызваны повышением процента заболеваемости, введенными на государственном уровне в целом ряде стран. Говоря о Российской Федерации, стоит отметить оперативность государственных

органов, которая выражалась в содействии государства. Такое содействие проявлялось в локальном внедрении информационных технологий, путем инструктажа и обучения сотрудников. Повсеместное распространение коронавирусной инфекции во все сферы жизни общества также оказало влияние и на систему физической культуры и спорта [2].

Стоит отметить, что в связи с неожиданностью распространения высокого уровня заболеваемости, мировая спортивная ассоциация не была к этому готова. На протяжении нескольких тысячелетий люди занимались спортом, развивали различные его направления и виды, но возникновение коронавирусной инфекции заставило полностью пересмотреть взгляды современного человека на спорт.

В самом начале пандемии сфера физической культуры, как и многие другие сферы общественной жизни, пришли в упадок. Это было связано, в первую очередь, с неготовностью и отсутствием представления о том, как может выглядеть спорт в режиме массовой изоляции.

В связи с тем, что спортивные залы и комплексы предполагают большое скопление людей, было принято решение о временном приостановлении их деятельности на государственном уровне. Стоит отметить, что спорт является неотъемлемой частью жизни множества людей, которые не были готовы к таким существенным изменениям.

Как только массовая изоляция получила свое распространение, спортивные организации занялись разработкой четких планов развития спортивной сферы в период пандемии. Стоит отметить, что это действительно было непросто, так как организация занятий спортом в период изоляции в пределах жилищной площади значительно усложняла задачу.

Несмотря на такую весьма сложную историческую планку, которую пришлось пройти спортивной сфере в начале 2020 г., члены спортивных ассоциаций все же смогли найти решение, и вывести физическую культуру, поистине, на новый уровень. Основной задачей, которая стояла перед спортивной ассоциацией, являлось возобновление занятий спортом среди всех слоев жизни общества. Данная цель была достигнута в полной мере. В связи с распространением пандемии, весь мир был вынужден перейти на дистанционный формат обучения и работы. Кроме того, практически все общественные организации временно перестали функционировать, но спортивная ассоциация нашла правильный выход, а именно коммуникация с помощью информационных технологий [1].

**Основное содержание.** Еще несколько лет назад занятия спортом с использованием сети Интернет считались чем-то странным и бесполезным, но благодаря правильно выстроенной и поэтапной стратегии спортивному сообществу удалось добиться огромных высот.

В первую очередь было принято решение о развитии личного бренда тренеров. Благодаря тому, что сейчас практически каждый человек проводит несколько часов в день в социальных сетях, данная стратегия начала работать. Людям стало интересно следить за спортсменами на различных порталах и форумах, в связи с чем они начали развивать свои личные аккаунты, тем самым, привлекая молодое поколение в спорт.

Благодаря информационным технологиям тренеры смогли не только рассказывать историю своей личной карьеры и успеха в социальных сетях, но и предоставлять свои услуги. Такой способ позволил им увеличить уровень заработка, но кроме того, повысить спрос на спорт среди своих подписчиков. Все ходят быть похожими на своих кумиров, в связи с чем большое количество людей заинтересовалось покупкой различных курсов, мастер классов и персональных онлайн-тренировок у любимых спортсменов.

Еще одной благоприятной особенностью распространения в информационной сфере личного бренда спортсменов стало то, что благодаря их постоянной трансляции своего правильного образа жизни, который строится на жизни без вредных привычек и правильном питании, их подписчики опять-таки заинтересовались данной тематикой и постепенно начали перенимать полезные привычки. Намного проще встать на путь здорового образа жизни, когда перед глазами есть живой пример.

Благодаря внедрению информационных технологий спорт стал намного доступнее для всего населения Российской Федерации. Это связано с тем, что посещение спортзала является намного более затратным, чем оформление подписки на домашние тренировки, так как тренер, который данные тренировки преподаёт, осуществляет продажу уже записанных тренировок, тем самым, не тратит время на поиск спортзала, инвентаря и оборудования для каждого ученика.

Стоит отметить, что становление так называемого информационного спорта помогло людям, проживающим в небольших поселениях, заниматься тем видом спорта, который им больше всего нравится. Примером является йога. Данный вид спорта наиболее распространён на территории крупных городов, но трудно представить деревню, в которой будет располагаться оборудованный йога-центр с дипломированными инструкторами. Данную проблему также решила цифровизация спорта. Теперь каждый действительно может заниматься тем видом спорта, который ему нравится больше всего. Это стало возможно в связи с открытием различных курсов и личных тренировок у дипломированных специалистов практически во всех спортивных сферах.

Главной особенностью стало то, что тренировки, которые предлагают дипломированные спортсмены, разработаны специально для домашнего выполнения, в связи с чем не требуют специальной подготовки или наличия дорогостоящего оборудования и инвентаря.

Цифровизация спорта привела к развитию не только в сфере непосредственного занятия тренировками. Кроме того, правильное питание и здоровый образ жизни также стали более доступными. Несколько лет назад для того, чтобы получить информацию о правильном питании, нужно было обращаться в библиотеку, записываться на приём к диетологу, и изучать очень много специальной литературы. Сейчас для добычи информации в сфере правильного питания и здорового образа жизни достаточно просто следить за личными аккаунтами дипломированных специалистов в сфере питания, которые в своих постах рассказывают об основных особенностях того или иного продукта, об их пользе и вреде.

Ещё одной положительной чертой данного новшества является то, что при желании возможна консультация со специалистом в сфере питания, которая предполагает подбор личного рациона, вычёт правильного количества потребляемых калорий, а также рекомендации по режиму сна и тренировок.

Такая лёгкость в реализации правильного питания позволяют говорить об упрощении и доступности здорового образа жизни, которое стало доступно благодаря распространению информационных технологий, что, несомненно, является огромным плюсом, который помогает людям перейти на правильную сторону.

Инновационные технологии в сфере спорта благоприятно сказались на повышении интереса населения к данной сфере. В первую очередь благодаря транслированию в социальных сетях успеха российских спортсменов.

После окончания олимпиады в Пекине практически все русскоязычные социальные сети заполнились актуальной информацией о российских спортсменах, которые достойно показали свою страну на мировой арене. Особенно отличились российские фигуристки, видео с выступлениями которых были разобраны по элементам и опубликованы в социальных сетях.

Несмотря на большое количество политических ограничений, которые затронули Российскую Федерацию на этой олимпиаде, наша страна смогла достойно показать себя на олимпиаде. Кроме того, российские фигуристки, несмотря на юный возраст, смогли справиться с большим количеством провокаций и заслужили всеобщую симпатию.

Статистика, предоставленная на просторах федеральных спортивных каналов, говорит о повышении интереса молодого поколения к видам спорта, которые были представлены на зимних олимпийских играх. Повсеместное распространение на просторах информационных ресурсов агитации к спорту благоприятно повлияли на увлечения молодежи. В первую очередь, такое распространение информации о российских спортсменах на олимпиаде

привело к повышению национального духа, а именно патриотизма, и кроме того, к повышению интереса вокруг различных видов спорта.

Инновационные технологии, безусловно, сказались абсолютно во всех сферах, связанных со спортом, но в первую очередь, повлияли на привлечение большего количества современного поколения к занятиям спортом. Благодаря успешному выступлению на олимпиаде и повсеместной трансляции данного успеха в социальных сетях помогли привлечь большое количество молодежи к занятиям спортом. В первую очередь, большую роль сыграл упомянутый мной ранее личный бренд тренеров, так как после проведения олимпиады очень большое количество молодых спортсменов хотят попасть на тренировки к тем тренерам, которые готовили наших олимпийских спортсменов к соревнованиям.

Инновационные технологии помогли не останавливать занятия физической культурой в университетах даже во время пандемии. Их формат перешел на дистанционный, но качество тренировок несколько не пострадало. Это связано, в первую очередь, с тем, что современные технологии позволяют осуществлять дистанционные занятия физической культурой с применением аудио и видео материалов, кроме того, данные занятия помогают преподавателю уделить внимание каждому студенту, а именно технике выполнения упражнений, так как зачастую студенты отправляют видеоматериалы с выполненными физическими упражнениями преподавателю, на которые тренер может дать обратную связь, которая будет отражать положительные и отрицательные стороны выпавших упражнений.

Питание человека имеет прямую причинно-следственную часть с общим состоянием организма. Одной из основных глобальных проблем современного общества является переизбыток лишнего веса – ожирение. Как известно, им страдают не только взрослые, но и молодое поколение. Данная проблема чаще всего связана с нежеланием следить за составом потребляемой пищи. Наличие на регулярном основании фастфуда, сладкого и мучного, неизбежно приводит к набору лишнего веса, что в последствии становится причиной болезней. Например, проблемы с сердцем, варикоз, проблемы с костями и дыхательной системой.

Правильное питание, в свою очередь, способно улучшить состояние организма, привести его в тонус, решить проблемы со многими болезнями организма, «обмануть» наследственность и старение, например, сахарный диабет, преждевременное клеточное старение и многие другие проблемы организма.

Еще одной приятной особенностью инновационных технологий в сфере спорта стало то, что ведение дистанционных занятий помогло студентам вспомнить о том, что физическая культура – это не только теория, но еще и практика. В связи с тем, что на протяжении многих лет занятия физической культурой в стенах университета происходили в формате непосредственного выполнения физических упражнений, студенты стали забывать, что спорт – это еще и очень сильная теоретическая база, которая включает в себя большое количество интересных, актуальных, дискуссионных вопросов.

Введение инновационных технологий в сфере физической культуры позволили студентам узнать спорт абсолютно, с другой стороны, а именно начать изучать теоретическую часть данной дисциплины, путем проведения исследований, изучения теоретических аспектов и написания различных рефератов и научных статей.

Такая возможность благоприятно повлияла на становление базисного восприятия студентами физической культуры, так как теперь студенты воспринимают спорт не только как совокупность физических упражнений и отраслей, но и как комплексную теоретическую науку, которая действительно интересная в изучении и позволяет исследовать спорт в различных его проявлениях, например, наиболее актуальными являются такие темы, как влияние регулярных занятий спортом на организм человека, основные особенности физических нагрузок после перенесенного коронавируса, а также множество других тем, которые с большим интересом на постоянной основе изучаются студентами, в том числе, студентами, направление изучения которых изначально не предполагало заинтересованность физической культурой, но благодаря такой возможности, предоставленной инновационными

технологиями, практически у каждого студента появилась возможность раскрыть свои таланты в сфере теории и применения теоретических знаний на практике.

Изучение физической культуры, как теоретической науки, также позволяет улучшить качество выполняемых упражнений и понизить травматичность, так как изучение особенностей человеческого организма в рамках физической культуры является неотъемлемой частью благоприятного развития организма спортсмена.

Инновационные технологии, безусловно, проникли во все сферы жизни общества, на наибольшее влияние они оказали на социальную сферу, в том числе, на физическую культуру. В период пандемии население открыло для себя большое количество видов спорта, которые ранее казались ему непостижимыми, но благодаря изоляции и неожиданному появлению свободного времени многие люди посвятили себя занятиям спортом.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Стоит отметить, что исходя из статистики, просмотры видео на различных интернет-платформах, посвященные тренировкам и физической нагрузке, выросли в несколько десятков раз, что подтверждает повышение заинтересованности спортом среди населения, в том числе среди населения Российской Федерации.

Еще одной очень важной и значимой особенностью стала доступность физической культуры и спорта в период распространения информационных технологий. Данная особенность связана с тем, что множество обучающих видео, посвященных спортивным тренировкам, размещаются на общественных платформах абсолютно бесплатно, что повышает возможность занятий спортом среди абсолютно всех слоев населения.

**Заключение.** Подводя итоги, стоит сказать о том, что инновационные технологии оказали положительное влияние на спорт и физическую культуру, как общественный институт. В первую очередь, благоприятное влияние оказала возможность открытия для каждого спорта в качестве теоретической науки. Кроме того, еще более положительное влияние оказало распространение дистанционных занятий спортом, которые предполагают непосредственное нахождение человека в пределах своей квартиры, но данные занятия практически не уступают физической нагрузке в спортивном зале.

Особенность влияния инновационных технологий на спорт также связана с прямым влиянием дистанционных технологий, которые помогли каждому человеку приблизиться к спорту, путем наблюдения за отечественными спортсменами в социальных сетях, данное увлечение позволило повысить уровень увлеченности молодого поколения в физическую культуру и спорт.

### Список литературы

1. Преподавание спортивно-педагогических дисциплин с применением дистанционных образовательных технологий в период пандемии / Л.В. Моисеева, П.Г. Бордовский, Г.Р. Айзятуллова, В.И. Жукова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 3. – С. 7–12. – DOI 10.47475/2500-0365-2021-16301
2. Nigmatulina Iu. R., Rumba O.G., Skorokhodov A.A. Correction of the training process in a pandemic: implementations and prospects // Process Management and Scientific Developments: Proceedings of the International Conference, Birmingham, United Kingdom, 25 november 2020. – Birmingham, United Kingdom: Scientific publishing house Infinity, 2020. – P. 187-191. – DOI 10.34660/INF.2020.56.37.023

## ИНТЕНСИВНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ

Григорян Артур Ваганович, старший преподаватель

Томский государственный архитектурно-строительный университет, г. Томск, Россия

Большой Александр Владимирович, старший преподаватель

Томский государственный архитектурно-строительный университет, г. Томск  
аспирант

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

**Аннотация.** В ходе подготовки статьи изучению подверглись данные современных литературных источников о критериях и параметрах интенсивности специальных упражнений, применяемых в тренировочном процессе боксеров. В заключение проведена группировка боксерских упражнений с учетом представленных данных о показателях интенсивности в различных упражнениях.

**Ключевые слова:** бокс, средства специальной подготовки, интенсивность, тренировочная нагрузка.

## INTENSITY OF SPECIAL MEANS OF TRAINING IN BOXING

Grigoryan Artur Vaganovich, Senior Lecturer

Tomsk State University of Architecture and Building, Tomsk, Russia

Bolshoy Alexander Vladimirovich, Senior Lecturer,

Tomsk State University of Architecture and Building, Tomsk, Russia  
postgraduate

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

**Abstract.** During the preparation of the article, the data of modern literary sources on the criteria and parameters of the intensity of special exercises used in the training process of boxers were studied. In conclusion, taking into account the presented data on intensity indicators in various exercises, a grouping of boxing exercises was carried out.

**Key words:** boxing, means of special training, intensity, training load.

**Актуальность.** Специальная физическая подготовка направлена боксера на развитие физических его способностей, отвечающих, в данном случае, специфике избранного вида спорта. К средствам специальной подготовки относят упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальные упражнения боксера используются не только для овладения техникой и тактикой бокса. Они являются еще и средством физической подготовки, способствуя развитию различных физических способностей боксеров [1].

Одним из наиболее интегральных показателей, характеризующих физиологические сдвиги, вызываемые мышечной работой, является частота сердечных сокращений (ЧСС) [3]. Вполне естественно, что ЧСС используется при оценке интенсивной мышечной деятельности. Но кроме мышечной нагрузки на изменение величины пульса оказывают влияние эмоциональное состояние и другие факторы. Поэтому для получения более полной информации о характере нагрузки, испытываемой организмом, используются помимо пульса и другие данные. В частности, газообмен и концентрация молочной кислоты в крови. Систематизирование данных о показателях интенсивности в различных упражнениях, является актуальным вопросом в контексте проблемы группировки и классификации боксерских упражнений.

**Цель исследования** – на основе анализа научно-методической литературы систематизировать данные о критериях и параметрах интенсивности специальных упражнений, применяемых в тренировочном процессе боксеров.

**Материалы и методы исследования.** Для достижения цели исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, опрос и анкетирование спортсменов и тренеров.

**Результаты и их обсуждение.** Ведущие исследователи сходятся во мнении, что мышечная работа считается легкой при пульсе 130 уд/мин, наличии молочной кислоты 25 мг% и кислородном потреблении 54 % от максимально возможного уровня [3, 4, 5]. ЧСС 150 уд/мин характеризует работу значительной интенсивности. Такого рода мышечная активность сопровождается потреблением кислорода в среднем 67 % от максимального, содержанием молочной кислоты в крови до 32 мг% и оценивается физиологами как оказывающая значительный физиологический эффект на организм. Работа, вызывающая повышение частоты пульса до 165 уд/мин, говорит о большой физической нагрузке, испытываемой спортсменом. Такая мышечная деятельность оценена уже как тяжелая. При ее выполнении потребление кислорода составляет 75 % от максимума. Концентрация молочной кислоты увеличивается до 50 мг %. При работе с частотой пульса 180 уд/мин достигается критическая мощность, т.е. уровень максимальной пробной производительности. В условиях этой нагрузки потребление кислорода составляет 93–95 % от максимального уровня при аэробном обмене. Содержание молочной кислоты в крови 70–80 мг%.

Усредненные значения основных критериев оценки интенсивности работы в боксе приведены в таблице.

**Параметры основных критериев интенсивности тренировочной нагрузки боксеров в различных упражнениях**

Название упражнения	Рабочее O <sub>2</sub> -потребление, л/мин	Рабочее O <sub>2</sub> -потребление от МПК, %	Пульс, уд/мин
Бой с тенью	1,93	50	120
Совершенствование техники и тактики с партнером	2,35	61	162
Условный бой	2,98	77	172
Вольный бой	3,33	86	186
Упражнения на мешке и лапах	2,73	71	170
Упражнения на пневматической и насыпной груше	1,98	51	126
Упражнения со скакалкой	1,69	44	124
Спарринг:			
Первый раунд	2,78	76	186
Второй раунд	3,01	83	192
Третий раунд	3,15	87	198

Анализ таблицы показывает, что с наибольшей интенсивностью выполняются специальные упражнения: вольный бой и спарринг, а также условный бой, упражнения на мешке и лапах. Так, в вольном бою потребление кислорода достигает в среднем 3,33 л/мин, а частота пульса повышается до 186 уд/мин. Эта работа проходит на уровне потребления кислорода 86 % от максимума при аэробном обмене. В спарринге этот показатель повышается с 2,78 л/мин в первом раунде до 3,15 л/мин в третьем раунде. Пульс учащается от 186 уд/мин в первом раунде до 198 уд/мин в третьем раунде. По отношению к максимальным окислительным возможностям организма это составляет 76, 83 и 87 %. Несколько меньше по интенсивности упражнения в условном бою: частота пульса – 172 уд/мин, кислородное потребление – 2,98 л/мин, что равно 77 % от максимального потребления кислорода (МПК). Упражнения на боксерском мешке и лапах характеризуются следующими физиологическими показателями: пульс – 170 уд/мин, потребление кислорода –

2,73 л/мин (71 % от МПК). Для упражнений по совершенствованию элементов техники и тактики с партнером характерны следующие показатели: ЧСС – 162 уд/мин, потребление кислорода – 2,35 л/мин (61 % от МПК). Для упражнений с пневматической и насыпной грушей: ЧСС – 126 уд/мин, потребление кислорода – 1,98 л/мин (51 % от МПК). Бой с тенью характеризуется ЧСС – 120 уд/мин и кислородным потреблением – 1,93 л/мин (50 % от МПК). Упражнения со скакалкой выполняются при ЧСС – 124 уд/мин и потреблении кислорода 1,69 л/мин (40 % от МПК).

**Выводы.** Приняв за основу данные о параметрах основных критериев оценки интенсивности работы в боксе (величины пульса и потреблению кислорода в зависимости от максимального), наиболее распространенные средства подготовки боксера к соревнованиям можно разделить на три основные группы.

Первую группу средств составляют (низкоинтенсивная работа):

- упражнения со скакалкой;
- бой с тенью;
- упражнения на пневматической и насыпной груше;
- совершенствование элементов техники и тактики с партнером;

Данную группу упражнений можно охарактеризовать как легкую работу, которую целесообразно применять в качестве специальной разминки или в качестве заминки в конце тренировки [2, 5].

Ко второй группе средств (работа средней интенсивности), по нашему мнению, целесообразно условный бой.

Третью группу (высокоинтенсивная работа) составляют следующие упражнения:

- вольный бой;
- упражнения на боксерском мешке и лапах;
- спарринг.

По своей интенсивности эти упражнения представляют собой работу критической мощности. Доказано, что при применении данных специфических средств подготовки у спортсменов наблюдается наибольшая аэробная производительность [3, 4, 5]. В этих условиях потребление кислорода у боксеров колеблется от 87 до 94 % от максимума.

### Список литературы

1. Баранов Д.В. Проблемы использования традиционных средств общей и специальной подготовки боксеров в годичном цикле // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2019. – № 5 (116). – С. 5–10.
2. Григорян А.В., Большой А.В. Структура макроцикла при многоцикловом планировании подготовки квалифицированных боксеров // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XIV Междунар. науч.-практ. конф., посв. памяти В.С. Пирусского и юбилею факультета физической культуры НИ ТГУ, Томск, 19 ноября 2020 г. / под ред. Е.Ю. Дьяковой. – Томск: ООО СТТ, 2020. – С. 174–178.
3. Котешев В.Е. Методология управления адаптацией спортсменов к специфическим двигательным действиям в боксе: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук. – Краснодар, 1998. – 48 с.
4. Мокеев Г.И., Руденко Г.В. Особенности организации и содержания тренировки боксеров в полугодичном макроцикле // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 72–74.
5. Филимонов В.И. Бокс: спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: ИНСАН, 2000. – 427 с.

## **МОДЕЛИРОВАНИЕ РАВНОМЕРНОГО ПЕРЕМЕЩЕНИЯ КОНТАКТНОЙ ТОЧКИ ДИСТАЛЬНОГО ЗВЕНА БИОСИСТЕМЫ ПО ПРЯМОЛИНЕЙНОЙ ТРАЕКТОРИИ СРЕДСТВАМИ MATLAB**

Загrevский Валерий Иннокентьевич, д-р пед. наук, профессор  
Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Беларусь  
Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается методика синтеза прямолинейной траектории контактной точки дистального звена спортсмена в вычислительном эксперименте на компьютере. Движение отдельных звеньев спортсмена по прямой линии осуществляется, в частности, в таких целенаправленных двигательных действиях, как разновидности ударных движений в спортивных единоборствах, движения реализации захвата противника, атакующие и блокирующие действия, имитационные упражнения и т.д. Компьютерный код программного обеспечения реализован в программной среде MATLAB R2014a.

**Ключевые слова:** траектория, биомеханическая система, двигательные действия, моделирование.

## **MODELING OF UNIFORM MOVEMENT OF THE CONTACT POINT OF THE DISTAL LINK OF THE BIOSYSTEM ALONG A RECTILINEAR TRAJECTORY BY MEANS OF MATLAB**

Zagrevskiy Valery Innokentievich, Dr. Hab., Professor  
Mogilev State University named after A.A. Kuleshov, Mogilev, Belarus  
National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

**Abstract.** The article discusses the method of synthesis of the rectilinear trajectory of the contact point of the distal link of an athlete in a computational experiment on a computer. The movement of individual links of an athlete in a straight line is carried out, in particular, in such purposeful motor actions as varieties of shock movements in martial arts, movements of the enemy's capture, attacking and blocking actions, simulation exercises, etc. The computer code of the software is implemented in the software environment MATLAB R2014a.

**Key words:** trajectory, biomechanical system, motor actions, modeling.

**Актуальность.** Целевая направленность многих двигательных действий человека обусловлена задачей совмещения определенных точек человека с внешними физическими объектами или с ориентирами, за которые принимаются определенные координатные точки пространства, называемые целевой точкой. В спортивных упражнениях это могут быть, например, частные двигательные задачи контакта в заключительной фазе ударных движений (борьба, бокс, каратэ), в ациклических упражнениях – достижение требуемой амплитуды движений, определяемой правилами соревнований и рациональной техникой упражнений (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду) и т.п. [1, 2, 3].

В биомеханике физических упражнений двигательные задачи подобного рода относят к обратной задаче кинематики, когда по известной координате целевой точки требуется определить необходимую конфигурацию биомеханической системы, позволяющую совместить подвижную точку биосистемы с целевой точкой. Задача существенно усложняется, когда в качестве дополнительных условий требуется построить движение к целевой точке по определенной траектории: например, перемещение подвижной точки из начального положения в конечное заданное положение по прямой линии.

В практике спорта реализация двигательной задачи достигается практическим выполнением упражнения. В теоретических исследованиях планируемое программное движение воспроизводится в условиях вычислительного эксперимента на компьютере с применением методов математического моделирования. Задача построения движения контактной точки биомеханической системы по заданной траектории и ее совмещение с целевой точкой – актуальна в прикладном значении и требует соответствующего теоретического обоснования инструментальной базы вычислительного эксперимента на компьютере.

**Цель работы.** Разработать компьютерную технологию решения обратной задачи биомеханики для двухзвенной биомеханической системы с прямолинейной траекторией движения контактной точки.

**Результаты и их обсуждение.** Поэтапное достижение цели исследования осуществлялось последовательной реализацией проектных процедур, как частных задач исследования.

**Визуализация прямой линии от начальной до конечной точки с заданными координатами.** В Большой политехнической энциклопедии отрезок трактуется как часть прямой, заключенная между двумя ее точками и включающая обе эти точки [4]. В математической форме, содержательной постановке задачи, соответствует символическое представление отрезка прямой, имеющей начальную точку  $C_n$  с координатой  $C_{nx}$  на числовой оси  $Ox$  декартовой системы координат (ДСК) и с координатой  $C_{ny}$  на числовой оси  $Oy$  ДСК (рис. 1). Конечную точку запишем в виде  $C_k$ , имеющей соответственно координаты  $C_{kx}$  и  $C_{ky}$  на числовых осях ДСК (рис. 1-А).

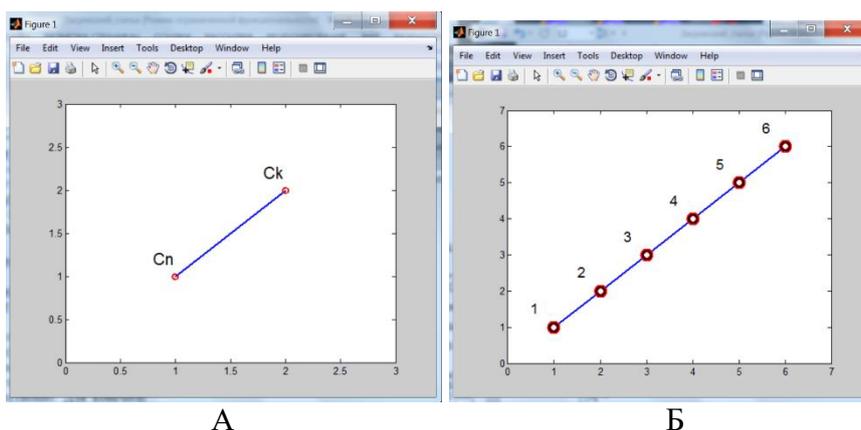


Рис. 1. Схема деления отрезка (А) с начальной  $C_n$  и конечной  $C_k$  точками на равные сегменты (Б)

Программное обеспечение для построения рис. 1-А разработано в виде файла сценария:

```
% Графика линии
n = 2;
Cnx = 1; Cny = 1; Ckx = n; Cky = n;
xmin = Cnx-1; ymin = Cny-1; xmax = Ckx+1; ymax = Cky+1;
x = linspace (Cnx, Ckx, n);
y = linspace (Cny, Cky, n);
plot (x, y, '-b','lineWidth', 2);
% Графика окружности
for k=1 : n
hold on
x = k; y = k; plot (x, y, '-ro','lineWidth', 2);
if k==1
K1 = 'Cn'; % Номер кружка
```

```

else
K1 = 'Ck';
end
text (x-0.2, y+0.2, K1, 'FontName', 'Arial', 'FontSize',16)
end
% Область графического экрана
axis ( [xmin, xmax, ymin, ymax] );

```

Здесь  $n$  – количество точек на прямой и ограничивающих ее в виде отрезка, где начальной точке отрезка присваиваются координаты  $C_{nx} = 1$ ,  $C_{ny} = 1$  по числовым осям  $Ox$  и  $Oy$  соответственно. Для конечной точки использовались переменные  $C_{kx}$ ,  $C_{ky}$ , которым были присвоены числовые значения равные количеству точек отрезка:  $n = 2$ ,  $C_{kx} = n$ ,  $C_{ky} = n$ .

Величина графического окна ограничивается параметрами  $xmin$ ,  $xmax$  и  $ymin$ ,  $ymax$  – минимум и максимум численного значения левой и правой границы графического окна по оси  $Ox$  ( $xmin$ ,  $xmax$ ) и нижней и верхней границы графического окна по оси  $Oy$  ( $ymin$ ,  $ymax$ ). В программном коде эти границы устанавливаются как функции координат начальной и конечной точек отрезка прямой ( $xmin = C_{nx}-1$ ;  $ymin = C_{ny}-1$ ;  $xmax = C_{kx}+1$ ;  $ymax = C_{ky}+1$ ).

Непосредственно построение отрезка между начальной и конечной его точками осуществляет функция  $plot(x, y, '-ro')$  с тремя аргументами: численные значения координат ( $x$ ,  $y$ ) по осям  $Ox$ ,  $Oy$ ; символьная переменная с тремя указателями на тип линии, цвет и маркеры ('-ro'). В рассматриваемом случае (рис. 1-А) указано проведение линии (-) красного цвета (r) и маркером в виде кружка (o), координатами построения которого являются численные значения переменных ( $x$ ,  $y$ ).

#### **Графическое построение траектории прямолинейного равномерного движения.**

Траектория равномерного прямолинейного движения характеризуется перемещением объекта движения по прямой линии с постоянной скоростью и отсутствием ускорения. Математическое представление расположения точки с координатами ( $x$ ,  $y$ ) на прямой можно представить в виде канонического уравнения прямой на плоскости

$$\frac{x - x_a}{x_b - x_a} = \frac{y - y_a}{y_b - y_a}. \quad (1)$$

Здесь:  $x_a$ ,  $y_a$  – координаты точки А;  $x_b$ ,  $y_b$  – координаты точки В. Соответственно приведенному выражению (1) начальная точка  $C_n$  является точкой А, а конечная точка  $C_k$  – точка В.

В компьютерной реализации для задания последовательности чисел с равномерным шагом их изменения можно воспользоваться построением циклического процесса вычислений по определенной переменной с заданным шагом.

Допустим, по условию задачи отрезок ( $C_n - C_k$ ) необходимо сегментировать на 5 одинаковых отрезков. При 5 заданных отрезках получим 6 точек дискретизации прямой, т.е.  $n = 6$  (рис. 1-Б). Изменяем код, приведенный для рис. 1, в соответствии с заданными условиями с использованием следующих установок:

- устанавливаем  $n = 6$ ;
- цикл построения шести маркерных кружков реализуем с помощью функций  $linspace(C_{nx}, C_{kx}, n)$  и  $linspace(C_{ny}, C_{ky}, n)$  в которой аргументы ( $C_{nx}$ ,  $C_{kx}$ ,  $n$ ) по оси  $Ox$  и ( $C_{ny}$ ,  $C_{ky}$ ,  $n$ ) по оси  $Oy$  задаются условиями задачи. Функция  $linspace$  генерирует  $n$  точек, равномерно распределенных между  $C_n$  и  $C_k$ ;
- организуем цикл формирования номера кружков, как границ отрезков (сегментация прямой), в виде: *for*  $k = 1 : n$  <тело цикла> *end*. Переменная  $k$  изменяется от 1 до  $n = 6$  с шагом равным 1, который по умолчанию не указывается, так как он равен 1 и поэтому не устанавливается. В теле цикла выполняется распечатка сформированного номера кружков ( $K1$ ) с установкой месторасположения номеров по зависимостям: ( $x-0.5$ ) – координата по оси  $Ox$ ; ( $y + 0.5$ ) – координата по оси  $Oy$ .

В итоговом варианте код программы в виде Script-файла для построения рис. 1-Б имеет вид:

```

% Графика линии
n = 6;
Cnx = 1; Cny = 1; Ckx = n; Cky = n;
xmin = Cnx-1; ymin = Cny-1; xmax = Ckx+1; ymax = Cky+1;
x = linspace (Cnx, Ckx, n);
y = linspace (Cny, Cky, n);
plot(x,y,'b','lineWidth', 2) % Прямая линия
hold on % Продолжить рисовать на этом же рисунке
% Маркерные кружки размера 12, с черной заливкой и красной окантовкой
plot (x, y, 'ro', 'MarkerSize',12, 'MarkerFaceColor', [0.00,0.00,0.00], ...
'LineWidth', 2, 'MarkerEdgeColor','r');
% Маркерные кружки размера 6 с белой заливкой
plot (x, y, 'ro', 'MarkerSize',6, 'MarkerFaceColor', [1.00,1.00,1.00])
% Подпись номера кружков
for k = 1 : n
hold on
x =k; y=k;
K1 = num2str (k); % Номер кружка
text (x-0.5, y+0.5, K1, 'FontName', 'Arial', 'FontSize', 14)
end
% Область графического экрана
axis ( [xmin, xmax, ymin, ymax] );

```

Важный итог работы кода – реализация требуемого результата (рис. 1-Б).

**Двухзвенная модель биомеханической системы.** За двухзвенную модель опорно-двигательного аппарата биомеханической системы примем кинематическую цепь, состоящую из двух звеньев и имеющих кинематические параметры:  $L_1$  – длина первого звена,  $L_2$  – длина второго звена (рис. 2-А).

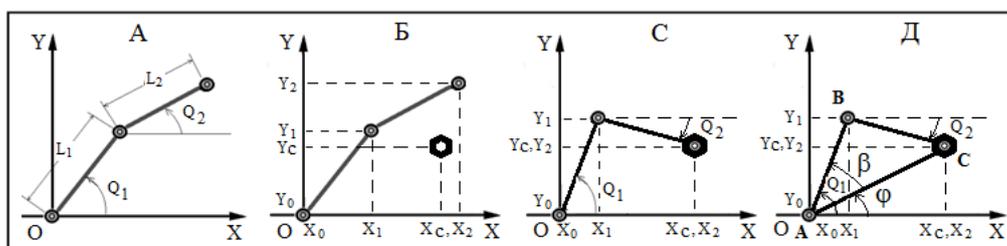


Рис. 2. Двухзвенная модель биомеханической системы

Ориентация звеньев модели определяется углом наклона звена (рис. 2-А) к оси Ох ДСК:  $Q_1$  – обобщенная координата первого звена,  $Q_2$  – обобщенная координата второго звена.

Координаты шарниров модели на оси ДСК определяются их проекциями:  $X_1, Y_1$  – первый шарнир;  $X_2, Y_2$  – второй шарнир.

Координатами целевой точки являются переменные  $X_c, Y_c$  (рис. 2-Б).

При совмещении контактной точки биосистемы с целевой точкой обобщенные координаты биомеханической системы, относительно исходного положения (рис. 2-А), изменятся (рис. 2-С).

Пусть первое звено биосистемы имеет опору в начале ДСК. В результате совмещения контактной и целевой точек образуется треугольник АВС (рис. 2-Д). Отметим, что обобщенная координата  $Q_1$  (рис. 2-Д) является суммой углов ( $\beta + \varphi$ ) треугольника АВС

и  $\Delta C X_c$ . Требуется определить обобщенные координаты первого и второго звена биосистемы ( $Q_1, Q_2$  – рис. 2-С) после совмещения контактной и целевой точек.

**Обобщенные координаты двухзвенной биомеханической системы в заданном начальном и конечном положении.** Искомый угол  $\beta$  в  $\Delta ABC$  определим по теореме косинусов

$$\cos(\beta) = \frac{L_1^2 + R^2 - L_2^2}{2L_1R}, \quad \beta = \arccos(\beta). \quad (2)$$

Здесь  $R$  равняется длине стороны  $AC$  треугольника  $ABC$  (рис. 2-Д) и находится из выражения

$$R = \sqrt{(x_c - x_0)^2 + (y_c - y_0)^2}. \quad (3)$$

Величина угла ( $\varphi$ ) вычисляется из выражений

$$x = (x_c - x_0), \quad y = (y_c - y_0), \quad \varphi = a \tan 2(x; y). \quad (4)$$

С учетом вычисленных значений  $\beta, \varphi$  обобщенная координата  $Q_1$  формируется как сумма:  $Q_1 = \beta + \varphi$ .

Уравнения (2–4) составляют математическую основу решения обратной задачи биомеханики физических упражнений для двухзвенной биомеханической модели. Окончательная реализация программного движения на MATLAB имеет вид Script-файла:

```
% Графика линии
n=6; L1=6; L2=4;
Cnx = 2; Cny = 5; Ckx = n; Cky = n;
xmin = 0; ymin = 0; xmax = Ckx+1; ymax = Cky+1;
x = linspace (Cnx, Ckx, n);
y = linspace (Cny, Cky, n);
plot(x,y,'b','lineWidth', 2) % Прямая линия
hold on % Продолжить рисовать на этом же рисунке
% Маркерные кружки размера 12, с черной заливкой и красной окантовкой
plot (x, y, 'ro', 'MarkerSize',12, 'MarkerFaceColor', [0.00,0.00,0.00], ...
'LineWidth', 2, 'MarkerEdgeColor','r');
% Маркерные кружки размера 6 с белой заливкой
plot (x, y, 'ro', 'MarkerSize',6, 'MarkerFaceColor', [1.00,1.00,1.00])
for s = 1 : n
    hold on
% Обратная задача кинематики
R(s) = sqrt(x(s)^2 + y(s)^2);
alpha2(s) = acos((R(s)^2 - L1^2 - L2^2)/(2*L1*L2));
psi(s) = atan(y(s)/x(s));
phi(s) = acos((R(s)^2 + L1^2 - L2^2)/(2*R(s)*L1));
alpha1(s) = psi(s) - phi(s);
% Прямая задача кинематики
Link1x(s,:) = [0:0.1:L1]*cos(alpha1(s));
Link1y(s,:) = [0:0.1:L1]*sin(alpha1(s));
Link2x(s,:) = [0:0.1:L2]*cos(alpha1(s)+alpha2(s))+L1*cos(alpha1(s));
Link2y(s,:) = [0:0.1:L2]*sin(alpha1(s)+alpha2(s))+L1*sin(alpha1(s));
% Рисовать звенья
plot(Link1x(s,:),Link1y(s,:), 'b','lineWidth',2);
hold on;
plot(Link2x(s,:),Link2y(s,:), 'r','lineWidth',2)
hold on;
plot(x(1:s),y(1:s),'go','lineWidth',2)
% Подпись номера кружков
```

```

K1 = num2str (s); % Номер кружка
text (x(s)-0.5, y(s)+0.5, K1, 'FontName', 'Arial', 'FontSize', 14)
drawnow;
pause(0.1); % Задержка
axis equal
% Область графического экрана
axis ( [xmin, xmax, ymin, ymax] );
end

```

Визуальный результат функционирования компьютерной программы представлен на рис. 3.

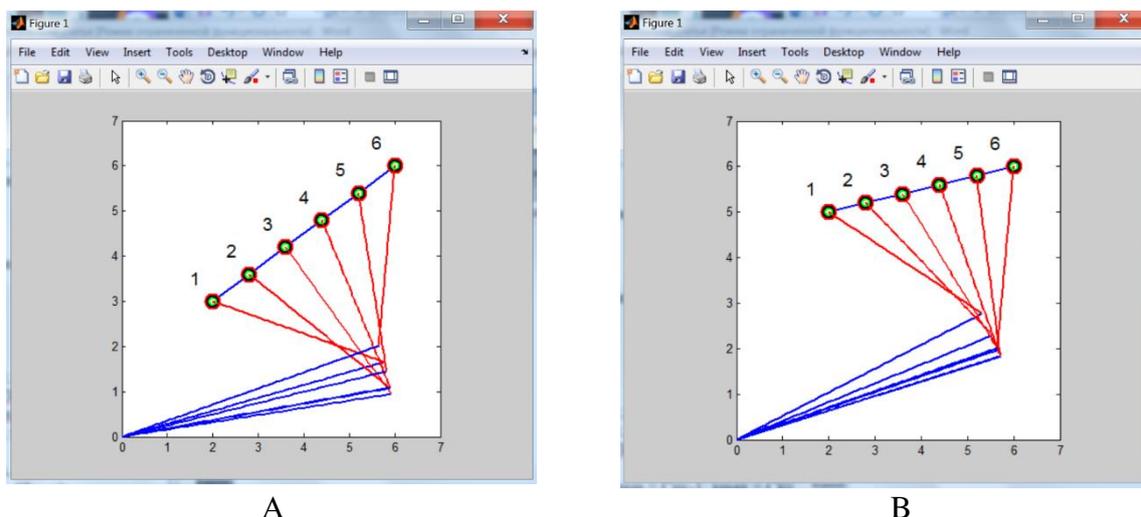


Рис. 3. Перемещение контактной точки (●) двухзвенной биомеханической системы по прямолинейной траектории из различных исходных положений (А, В): (—) – первое звено, (—) – второе звено

Синтезировалось программное движение с различными координатами контактной точки в начальном положении (рис. 3-А, точка 1; рис. 3-В, точка 1) и ее приходом в целевую точку (рис. 3-А, точка 6; рис. 3-В, точка 6) с эквивалентными координатами ( $Ckx=6$ ,  $Cky=8$ ).

#### Выводы.

1. Разработано программное обеспечение по моделированию на компьютере средствами MATLAB равномерного перемещения контактной точки дистального звена двухзвенной биомеханической системы по прямолинейной траектории.
2. Вычислительные эксперименты на компьютере утвердительно ответили на вопрос о корректности функционирования разработанной компьютерной программы.

#### Список литературы

1. Гавердовский Ю.К. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
2. Загrevский В.И., Загrevский О.И. Биомеханика физических упражнений: учеб. пособие. – Томск: ИД Томс. гос. ун-та, 2018. – 262 с.
3. Загrevский В.И., Загrevский О.И. Оценка технического мастерства спортсменов по данным биомеханических показателей движения // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 10. – С. 76–78.
4. Рязанцев В.Д. Большая политехническая энциклопедия. – М.: Мир и Образование, 2011. – 704 с.

## ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЗАКАМСКОГО ДЗЮДО ГОРОДА ПЕРМИ

Закиров Расим Мирзязянович, канд. пед. наук, доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Гусейнов Яков Афсарович, магистрант

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия

**Аннотация.** Исторический анализ становления и развития дзюдо в Кировском районе г. Перми (Закамск), сохранение памяти тренеров, судей, специалистов спорта, проблемы становления вида спорта дзюдо в г. Перми.

**Ключевые слова:** история дзюдо, тренер, спортивная секция, спортивная база, инвентарь, материально-техническая база.

## HISTORICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF ZAKAMSKY JUDO IN PERM

Zakirov Rasim Mirzazyanovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

Guseynov Yakov Afsarovich, Master's Student

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia

**Abstract.** Historical analysis of the formation and development of judo in the Kirovsky district of Perm (Zakamsk), preserving the memory of coaches, referees, sports specialists, problems of the formation of the sport of judo in Perm.

**Key words:** history of judo, coach, sports section, sports base, inventory, material and technical base.

В СССР о дзюдо заговорили лишь в начале 1960-х гг., когда стали проводиться первые чемпионаты мира и Европы по этому виду спорта. 10 мая 1962 г. секция дзюдо Федерации самбо СССР вступила в Европейский союз дзюдо и впервые приняла участие в чемпионате Европы (г. Эссен, Германия).

Федерация дзюдо СССР была создана в 1962 г. – в год проведения первого чемпионата Европы. На Олимпийские игры 1964 г. советская команда по дзюдо была сформирована из спортсменов-самбистов, которые завоевали четыре бронзовые медали: А. Боголюбов, О. Степанов, А. Кикнадзе, П. Чиквиладзе. Первую золотую олимпийскую медаль принес советской команде Шота Чочишвили в 1972 г. на Олимпийских играх в Мюнхене. В Монреале в 1976 г. олимпийскими чемпионами стали Сергей Новиков и Владимир Невзоров, в 1980 г. в Москве – Николай Солодухин и Шота Хабарели. В Барселоне в 1992 г., уже выступая за сборную СНГ, олимпийское золото завоевали Давид Хахалешвили и Назим Гусейнов. Огромных успехов советские и российские спортсмены добились, выступая на чемпионатах мира и Европы. Победителями и призерами этих соревнований стали Б. Мищенко, А. Цюпаченко, Г. Веричев, С. Косоротов, Х. Тлецери, Н. Ожегин, С. Космынин, Б. Вараев и др.

Российская школа дзюдо считается одной из сильнейших в мире. На Олимпийских играх в Лондоне в 2012 г. команда российских спортсменов под руководством главного тренера Эцио Гамба завоевала три золотые медали, это Арсен Галстян, Мансур Исаев, Тагир

Хайбулаев. На Олимпийских играх в Бразилии в 2016 г. золотыми медалистами стали Беслан Мудранов и Хасан Халмурзаев

В 1972 г. при Государственном комитете физической культуры и спорта была создана Федерация дзюдо СССР.

2022 г. считается годом 50-летнего юбилея создания Общероссийской федерации дзюдо России. У истоков федерации были тренеры, функционеры, судьи по дзюдо: А.А. Харлампиев. Владлен Андреев, советские судьи международной категории представители г. Москвы Дмитрий Ильич Гулевич, Василий Федорович Маслов [3].

Значительных успехов пермские спортсмены добились, выступая на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Чемпионами и призерами на мировых аренах становились: Владимир Шестаков – серебряный призер Олимпийских игр 1988 г.; Дмитрий Сергеев – бронзовый призер Олимпийских игр 1992 г.; Татьяна Богомякова – участница Олимпийских игр 1996 г.; Любовь Брулетова – серебряный призер Олимпийских игр 2000 г., участница Олимпийских игр 2004 г.; Ирина Родина – чемпионка Европы 1999 г., участница Олимпийских игр 2004 г.; Дмитрий Ренёв – бронзовый призер первенства мира 2006 г.

23 декабря 1973 г. в Кировском районе г. Перми прошел первый чемпионат Пермской области по дзюдо среди мужчин на базе спортивного зала клуба «Химик» завода ПХМЗ, главный судья – К.Я. Калимуллин [4].

Прикамские спортсмены внесли свой вклад в развитие дзюдо в нашей стране. За 50-летний период становления дзюдо Пермского края заняло лидирующее положение в России.

Цель исследования:

- провести исторический анализ развития дзюдо в Кировском районе города Перми (далее – Закамск);
- выявить трудности и проблемы развития дзюдо в Закамске.

Организация и методы исследования.

Исследование было проведено на базе: МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва» Кировского района г. Перми; РОО «Федерация дзюдо Пермского края»; спортивной базы «Олимпиец» п. Павловск Очёрского района по подготовке дзюдоистов Пермского края.

Проведен анализ интернет-источников, литературы, газетных публикаций, опрос тренеров, специалистов и бывших спортсменов г. Перми.

Родоначальником дзюдо в Закамске считается Балув Вячеслав Петрович, который начинал работать в 1973 г. тренером по дзюдо на базе спортивного клуба «Химик» завода ПХМЗ», по адресу ул. Гальперина, 3. Вячеслав Петрович родился в Закамске, был депутатом районного Совета. Тренировки проходили в игровом зале на ватных матах, которые каждый раз расстилали и собирали. Через год В. Балув покинул г. Пермь, переехав в г. Рыбинск по семейным обстоятельствам. Первые ученики: Василий Шлыков, братья Владимир и Михаил Шимко.

В 1974 г. в Кировский район по распределению института физической культуры из города Кирова приезжает тренер Артемов Андрей Евгеньевич. Его спортивный результат – победитель первенство РСФСР по дзюдо. Тренировать начал с азартом, серьезно подошел к технике борьбы в партере.

Спортивный зал дзюдо.

Серьезной проблемой развития вида спорта считалось отсутствие отдельного зала дзюдо. Первый шаг организации секции последовало со стороны руководства предприятия. Так, председатель спортивного клуба «Химик» завода ПХМЗ Богатырев Николай

Михайлович предоставил для секции дзюдо в игровом зале часть площадки торца зала, огороженной сеткой. В дальнейшем, благодаря инициативе тренера Шлыкова Василия Ивановича, заместителя директора Пермский химико-механический завода Чирцова Михаила Михайлович предприятие построило в 1982 г. отдельное здание – специализированный зал дзюдо с возможностью проводить городские и областные, российские соревнования, получившие всенародное название «Химик».

В Закамске открывается секция дзюдо в ПТУ-27, директор Подлесов Велорий Федорович, тренеры: Аманов Ариф Исламович, Бибарцев Марат Шамильевич, Шлыков В.И. Занятия проходят в спортивном зале по адресу ул. Ласьвинская, д. 21, которому жители района присвоили наименование «Капуста».

Материально-техническая база, татами.

Важно проблема в организации секции являлось материально-техническая база: наличие татами, кимоно, мягких матов, борцовских манекенов и др. [1]. Прорывом в решение этой проблемы было выделение квоты Госкомспорта РСФСР декабре 1984 г. для г. Перми на бесплатное приобретение специализированного татами площадью 144 м<sup>2</sup> зеленого-желтого цвета, произведенное в г. Киеве. Инициатор обновления спортивного покрытия в Закамске – тренер по дзюдо В.И. Шлыков.

Именно Шлыков в 1977 г. заменил тренера А.Е. Артемова, который принял решение вернуться в г. Киров.

Последующее обновление татами в Закамске произошло в 1998, 2001, 2008 г. и т.д. Сегодня спортсмены дзюдоисты занимаются на современных татами российского и зарубежного производства.

Инвентарь, кимоно.

С первых занятий юным дзюдоистам необходимо проводить занятия в костюме дзюдоиста.

Костюм дзюдоиста (японское название – «дзюдоги») включает в себя широкие хлопчатобумажные брюки (дзубон) и просторную куртку (кимоно) из той же ткани. Ткань дзюдоги должна быть достаточно прочной, так как во многих приемах дзюдо используются захваты за одежду. Куртка дважды плотно подпоясывается матерчатым поясом (оби), концы которого завязываются спереди узлом. Успехи изучающего дзюдо отражаются в присвоении ему все более высоких учебных степеней («кю»), начиная с 6-й (младшая) и кончая 1-й (старшая) и выдача соответствующего «кю» цветного пояса [2].

В начале становления дзюдо юные спортсмены занимались в школьных пиджаках, трико и футболках. В СССР не производили кимоно для борьбы дзюдо. Наилучшим считалось венгерское кимоно, которое продавалось только в г. Москве, в магазине «Олимпийский», станция метро «1905 года». Отсутствовало централизованное снабжение спортивных секций данным инвентарем. Решение проблемы ложилось на плечи тренерских кадров, которые за счет средств родителей целенаправленно приобретали дзюдоги в спортивных магазинах столицы. Благодаря В.И. Шлыкову в 1986 г. открывается отделение дзюдо в ДЮСШ Кировского районного отдела образования г. Перми, а приобретение формы и инвентаря переходит на бюджетные средства.

С приходом рыночной системы торгово-закупочной деятельности государства окончательно устранилась проблема приобретения кимоно. На сегодня спортсмены тренируются и выступают в лучших фирменных дзюдогах мира: «Мизуно», «Адидас», «Данро» и др.

Тренировочно-оздоровительный процесс в летний период.

Положительным моментом в развитии спортивных секций 1970–80-х гг. прошлого века является наличие широкой сети оздоровительных лагерей. Каждое крупное предприятие имело в балансе оздоровительную базу, детский лагерь, где дети, подростки и спортсмены бесплатно отдыхали и тренировались. Спортсмены-дзюдоисты Закамска выезжали на спортивную базу завода ПХМЗ, которая располагалась на берегу реки Бабка. Спортивная база принимала свыше 100 спортсменов района занимающиеся дзюдо, бокс, легкая атлетика, плавание.

Выводы.

Несмотря на достигнутый прогресс понимания истории, дзюдо в Кировском районе г. Перми остается сложным, длительным, исключительно трудоемким и не всегда успешным процессом, учитывая различные мнения и разночтения исторических аспектов дзюдо.

Сохранение истории дзюдо, увековечивание памяти родоначальников спорта в крае, оптимальная материально-техническая база, профессиональные кадры позволит эффективно достигнуть цели дзюдо – раскрыть теорию и практику построения новых и совершенствование действующих технологий дзюдо, с использованием основных концептов Российского и всемирного дзюдо.

### Список литературы

1. Закиров Р.М. Дзюдо: программные основы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивно-адаптивных школ (ДЮСАШ), отделений и групп по адаптивному спорту в учреждениях дополнительного образования. – Пермь: ОТ и ДО, 2015. – 100 с.
2. Закиров Р.М., Наборщикова Ю.В., Плотников В.И. А Ваш ребенок записался дзюдо? : учеб.-метод. пособие. – Пермь: ОТ и ДО, 2009. – 92 с.
3. Официальный сайт ООО «Федерация дзюдо России» [Электронный ресурс]. – URL: [www.judo.ru](http://www.judo.ru)
4. Официальный сайт РОО «Федерация дзюдо Пермского края» [Электронный ресурс]. – URL: [www.permjudo.ru](http://www.permjudo.ru)

## СООТНОШЕНИЕ ПРИРОДНЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ ДЕТЕРМИНАНТ СТИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Зубков Александр Евгеньевич, канд. пед. наук, доцент  
Маркелов Владимир Вениаминович, д-р пед. наук, профессор  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В статье исследуются связи стилевых характеристик профессиональной деятельности педагогов, работающих в сфере физического воспитания и спорта, с системой разноуровневых свойств их интегральной индивидуальности. Экспериментально выявлены варианты оригинальных разновидностей стиля, а также характер детерминации стилей деятельности природными и личностными свойствами педагогов.

**Ключевые слова:** педагогическая деятельность, физическая культура, индивидуальный стиль, структура, детерминация, индивидуальность, компетентность.

## CORRELATION OF NATURAL AND PERSONAL DETERMINANTS OF THE STYLE OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF TEACHERS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Zubkov Alexander Evgenievich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Markelov Vladimir Veniaminovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** The article explores the relationship between the stylistic characteristics of the professional activities of teachers working in the field of physical education and sports, with a system of multi-level properties of their integral individuality. Variants of original varieties of style, as well as the nature of the determination of styles of activity by the natural and personal properties of teachers, were experimentally revealed.

**Key words:** pedagogical activity, physical culture, individual style, structure, determination, individuality, competence.

Федеральная целевая программа развития образования на 2016–2020 гг. предусматривает переход к инновационному образованию, основанному на максимальной реализации принципа индивидуализации обучения и воспитания учащихся. Реализация данной программы ставит перед педагогами в сфере физического воспитания и спорта новые сложные задачи, требующие постоянного профессионального роста. Достижение педагогического мастерства учителем физической культуры или тренером-преподавателем невозможно без учета собственных индивидуальных особенностей, лежащих в основе индивидуального стиля его педагогической деятельности (ИСПД). Индивидуальный стиль деятельности обеспечивает педагогу условия для творческой самореализации за счет использования механизмов профессиональной адаптации и компенсации [3, 5].

Формирование ИСПД может рассматриваться как процесс взаимосвязанного развития ключевых, базовых и специальных компетентностей педагога, создающего индивидуальный стиль как интегративный конструкт личности [1]. В число важнейших компетентностей педагога входит умение понимать себя [1], что предполагает осознанное отношение к формированию ИСПД как системе эффективных индивидуально своеобразных приемов и способов работы, обусловленных природными и личностными особенностями конкретного педагога. Наша работа направлена на решение проблем развития профессиональной компетентности и рефлексивных способностей педагогов.

**Цель** нашего исследования – экспериментально выявить стилевые особенности профессиональной деятельности педагогов физического воспитания и спорта и особенности их детерминации разноуровневыми свойствами индивидуальности.

Экспериментальная часть исследования проводилась в период с 2009 по 2015 г. Выборку испытуемых составили 85 педагогов, работающих в сфере физического воспитания и спорта в Пермском крае. Теоретико-методологической основой нашего исследования явилась теория интегральной индивидуальности В.С. Мерлина [5], получившая развитие в работах его последователей Б.А. Вяткина [2], М.Р. Шукина [2] и др. С целью изучения свойств нервной системы и психодинамики педагогов использовались опросники А.И. Щebetенко; для исследования личностных свойств – опросники Р. Кеттелла, С.Р. Пантелеева – В.В. Столина и Дж. Роттера; для исследования креативности – опросник К. Девиса. Для выявления стилевых характеристик педагогической деятельности применялись методики А.К. Марковой [4] и Ю.С. Шведчиковой [6], модифицированные нами в соответствии со спецификой предмета «Физическая культура». Также нами использовалась методика О.И. Моткова, направленная на выявление у педагогов преобладания методов педагогического воздействия и опросник К. Томаса для изучения особенностей стиля поведения в конфликте. Полученный эмпирический материал был обработан методами корреляционного и факторного анализов.

В результате факторного анализа матрицы корреляций было выделено 5 факторов, интерпретированных нами как разновидности индивидуального стиля профессиональной деятельности общей группы педагогов, участвующих в исследовании (табл. 1).

*Таблица 1*

**Факторная структура стилей профессиональной деятельности педагогов  
физического воспитания и спорта**

1-й фактор	2-й фактор	3-й фактор	4-й фактор	5-й фактор
«Стиль бескомпромиссного поведения»	«Методичный оценивающий стиль»	«Мягкий стиль»	«Позитивный одобряющий стиль»	«Стиль уступающего поведения»
Отсутствие склонности к стратегии компромисса – 0,588	Склонность к рассуждающе-методическому стилю 0,432	Мягкость, податливость (фактор I +) 0,543	Отсутствие склонности к порицающим действиям -0,683	Склонность к стратегии приспособления в конфликте 0,406
Слабость процесса торможения – 0,497	Склонность к оценивающим действиям 0,431	Отсутствие склонности к порицающим действиям -0,685	Деловая направленность, ответственность (фактор G +) 0,432	Низкий уровень самоуважения -0,595
Высокая реактивность 0,437	Подозрительность (фактор L +) 0,591	Чувствительность 0,448	Социальная смелость (фактор H +) 0,575	Низкий уровень субъективного контроля -0,394
Высокая эго-напряженность (фактор Q4 +) 0,572	Авторитарность 0,452	Мечтательность (фактор M +) 0,525	Креативность 0,471	

Необходимо отметить, что представленные в табл. 1 разновидности стиля профессиональной деятельности педагогов физического воспитания и спорта отличаются вариативностью. Выявленный нами стиль «методичный оценивающий» может быть обозначен как авторитарно-контролирующей, «мягкий» и «позитивный одобряющий» могут быть отнесены к стилям эмоционально-поддерживающим, а стили «уступающего поведения» и «бескомпромиссного поведения» сродни описанным в литературе либеральному и конфликтному стилям.

Факторизация исследуемых переменных по выборке педагогов высокой квалификации (27 чел.) позволила выделить три фактора, интерпретированные нами как разновидности индивидуального стиля профессиональной деятельности педагогов с достаточно высоким уровнем мастерства (высшая категория). Первый фактор был обозначен нами как «стиль креативного сотрудничества», включающий такие компоненты профессиональной деятельности, как стремление к сотрудничеству с учащимися (0,539) и высокая креативность (0,601) педагога. Второй фактор мы идентифицировали как «оценивающий стиль», для которого характерны склонность педагога к осуществлению операций оценивания (0,797), сопряженная с проявлениями подозрительности (0,569). Третий фактор интерпретирован нами как «стиль конструктивно-делового сотрудничества» и отличается склонностью педагога к методичности (0,760), практичности (-0,599) и авторитарности (0,619). Необходимо отметить, что выявленные разновидности стилей педагогов высокой квалификации включают такие компоненты, как высокая психодинамическая активность, уверенность и высокий психический темп.

Представляет интерес изучение вопроса, в какой мере стилевые особенности профессиональной деятельности педагогов детерминированы теми или иными свойствами интегральной индивидуальности. О том, каково соотношение свойств, детерминирующих стилевые особенности педагогической деятельности педагогов физического воспитания и спорта, можно судить по средним величинам факторных весов показателей, отражающих свойства индивидуальности педагогов. Эти данные представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Средние величины факторных весов по показателям, характеризующим свойства индивидуальности педагогов физического воспитания и спорта**

Показатели свойств индивидуальности	Общая выборка	Педагоги высокой квалификации
Сила процесса возбуждения	0,204	0,217
Сила процесса торможения	0,252	0,209
Подвижность нервных процессов	0,220	0,200
Чувствительность	0,207	0,274
Преобладание 2-й сигнальной системы	0,142	0,293
Средняя величина факторных весов по нейродинамическим свойствам	0,205	0,239
Психодинамическая тревожность	0,203	0,263
Психодинамическая активность	0,222	0,302
Реактивность/активность	0,233	0,200
Резистентность	0,261	0,301
Психический темп	0,290	0,300
Интроверсия	0,190	0,159
Психодинамическая общительность	0,256	0,260
Средняя величина факторных весов по психодинамическим свойствам	0,234	0,245
Средняя величина факторных весов по скоростным свойствам психодинамики	0,240	0,246
Средняя величина факторных весов по силовым свойствам психодинамики	0,218	0,245
Средняя величина факторных весов по векторным свойствам психодинамики	0,223	0,210
Ф.А замкнутость – общительность	0,198	0,181
Ф.В интеллект	0,128	0,195
Ф.С эмоциональная устойчивость	0,234	0,221
Ф.Е подчиненность – доминантность	0,182	0,319
Ф.Ф сдержанность – экспрессивность	0,232	0,282
Ф.Г подверженность чувствам – нормативность поведения	0,144	0,208
Ф.Н робость – смелость	0,246	0,242
Ф.И жесткость – чувствительность	0,187	0,252
Ф.Л доверчивость – подозрительность	0,181	0,298

Показатели свойств индивидуальности	Общая выборка	Педагоги высокой квалификации
Ф.М практичность – мечтательность	0,249	0,256
Ф.Н прямолинейность – дипломатичность	0,142	0,189
Ф.О уверенность в себе – тревожность	0,192	0,268
Ф.Q1 консерватизм – радикализм	0,195	0,246
Ф.Q2 зависимость от группы – независимость от группы	0,282	0,292
Ф.Q3 самоконтроль (низкий – высокий)	0,183	0,277
Ф.Q4 расслабленность – напряженность	0,242	0,270
Средняя величина факторных весов по личностным свойствам (по Кеттеллу)	0,201	0,250

Нами обнаружено, что у педагогов в сфере физического воспитания и спорта, имеющих высокую квалификацию, стилевые особенности профессиональной деятельности в большей степени детерминированы личностными свойствами (средний факторный вес – 0,250), в то время как у всех испытуемых более существенную роль в детерминации стиля деятельности имеют свойства темперамента (средний факторный вес – 0,234). Уровень детерминации стилевых особенностей педагогической деятельности нейродинамическими свойствами несколько выше у квалифицированных педагогов по сравнению с представителями общей выборки (0,239 против 0,205). Из отдельных свойств индивидуальности, играющих важную роль в детерминации стиля профессиональной деятельности педагогов высокой квалификации, можно отметить преобладание 2-й сигнальной системы, резистентность, психический темп, факторы E, L, M и Q2 по Кеттеллу. В общей выборке испытуемых более выражена роль силы процесса торможения, резистентности, психического темпа, психодинамической эмоциональности и общительности, а также личностных факторов – практичности и социальности. Из силовых психодинамических свойств наибольшим факторным весом обладает резистентность (0,261 – по всей выборке и 0,301 – по выборке педагогов высокой квалификации), из комплекса скоростных свойств – психический темп (0,290 и 0,300), из векторных свойств – общительность (0,256 и 0,260). Средняя величина факторных весов более высока по скоростным свойствам (0,240 у испытуемых общей выборки и 0,246 у педагогов высокой квалификации), по силовым свойствам эти показатели ниже – (соответственно – 0,218 и 0,245), еще ниже по векторным свойствам – (соответственно – 0,223 и 0,210). Возможно, такое соотношение природных свойств в структуре детерминации стилевых особенностей педагогов физического воспитания и спорта, представленных в обеих выборках, объясняется спецификой их работы, требующей высокого темпа и психической выносливости. В структуре личностных свойств в детерминации стилевых особенностей профессиональной деятельности педагогов физического воспитания и спорта, включенных в состав обеих выборок, преобладают практичность и социальность. У педагогов высокой квалификации в число личностных черт, детерминирующих стиль деятельности, наряду с практичностью и социальностью вошли доминантность и подозрительность, обуславливающие склонность данных педагогов к авторитарному стилю. Вероятно – это особенность педагогов физического воспитания и спорта, у которых властность в педагогической деятельности может сочетаться с социальностью, склонностью согласовывать принятые решения с коллективом, что возможно связано с воспитанностью в результате занятий спортом чувства принадлежности к команде.

В результате исследования можно сделать следующие **выводы**.

1. Силевые особенности профессиональной деятельности педагогов, работающих в сфере физического воспитания и спорта, представляют собой многокомпонентные образования, характеризующиеся специфическими стилевыми особенностями деятельности

и детерминированные комплексом разноуровневых свойств их индивидуальности – нервной системы, психодинамики и личности.

2. Выявлены такие разновидности стиля профессиональной деятельности педагогов физического воспитания и спорта, как «стиль бескомпромиссного поведения», «методичный оценивающий», «мягкий», «позитивный одобряющий» и «уступающий», сопряженные с разными сочетаниями свойств индивидуальности педагогов.

3. Выявлены стили профессиональной деятельности педагогов с высоким уровнем квалификации: «креативного сотрудничества», «оценивающий» и «конструктивный деловой», детерминированные системами разноуровневых свойств индивидуальности.

4. У педагогов, работающих в сфере физического воспитания и спорта, имеющих высокую квалификацию, стилевые особенности профессиональной деятельности в большей степени детерминированы личностными свойствами по сравнению с общей выборкой испытуемых. В числе природных детерминант стилевых особенностей профессиональной деятельности педагогов физического воспитания и спорта, представленных в обеих выборках, наибольшие факторные веса имеют резистентность и психический темп, а в числе личностных – практичность, социабельность. У педагогов высокой квалификации в число личностных детерминант стиля деятельности вошли также доминантность и подозрительность.

Полученные в исследовании результаты о структуре и детерминации стилевых особенностей профессиональной деятельности педагогов сферы физического воспитания и спорта позволяют рекомендовать применение системного подхода к диагностике и развитию индивидуальности, который может содействовать повышению их психолого-педагогической компетентности. Применение самоанализа стилевых особенностей педагогической деятельности позволит каждому педагогу прогнозировать и определять наиболее рациональные и комфортные индивидуальные приемы и способы учебно-воспитательной работы, обеспечивающие творческую самореализацию в профессиональной деятельности.

### Список литературы

1. Асадуллин Р.М. Проблемы формирования профессиональной компетентности будущего учителя в образовательной практике вуза // Педагогический журнал Башкортостана. – 2005. – № 1. – С. 15–23.
2. Вяткин Б.А., Щукин М.Р. Психология стилей человека: учеб. пособие. – М.; Пермь. – Книжный мир, 2013. – 128 с.
3. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1969. – 378 с.
4. Марков, А.К. Психология труда учителя. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.
5. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 1986. – 256 с.
6. Шведчикова Ю.С. Взаимосвязь профессиональных способностей и стиля деятельности учителя-предметника в связи со свойствами индивидуальности: дис. ... канд. психол. наук. – Пермь, 2002. – 192 с.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ НА ОСНОВЕ БЛОКОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ

Иванов Дмитрий Игоревич, старший преподаватель

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия

Коканов Виктор Петрович, преподаватель

Чайковский индустриальный колледж, г. Чайковский, Россия

**Аннотация.** В данной научной работе рассмотрена концепция блоковой периодизации В.Б. Иссурина с учетом ее применения в тренировочном процессе у квалифицированных биатлонистов в годичном цикле подготовке. При этом авторская система дополнена сопряженным специфичным развитием силовых способностей спортсменов в подготовительном периоде.

**Ключевые слова:** периодизация, квалифицированные биатлонисты, планирование, силовые способности, спортивная подготовка.

## PLANNING THE TRAINING OF QUALIFIED BIATHLETES BASED ON BLOCK PERIODIZATION

Ivanov Dmitry Igorevich, Senior Teacher

Chaykovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia

Kokanov Viktor Petrovich, Teacher

Chaykovsky Industrial College, Tchaikovsky, Russia

**Abstract.** In this scientific work, the concept of block periodization by V.B. Issurin, taking into account its use in the training process of qualified biathletes in the annual training cycle. At the same time, the author's system is supplemented by the associated specific development of the strength abilities of athletes in the preparatory period.

**Key words:** periodization, qualified biathletes, planning, strength abilities, sports training.

**Актуальность.** Возрастной период квалифицированных спортсменов характеризуется большим количеством соревнований, в чем и сконцентрирована основная проблема пересмотра традиционной периодизации ввиду ее «одного» или «двух» пикового выхода в лучшие кондиции спортивной формы. Однако под прежнюю систему соревнований она не соответствует, что в свою очередь требует альтернативной концепции и мультипикового подхода. По мнению Г.А. Сергеева, для успешного выступления наших биатлонистов в следующем сезоне необходимо пересмотреть методику планирования годичного макроцикла и использовать ее в качестве основы концепцию блоковой периодизации [6].

В настоящее время наиболее обоснованной и доказанной концепцией является блоковая периодизация спортивной тренировки В.Б. Иссурина, главной идеей которого является рациональное и последовательное применение специализированных мезоцикловых блоков высокой концентрации, направленных на минимальное количество физических способностей в тренировочном процессе. В данной концепции выдвигаются следующие блоки: накопительный (развитие аэробной выносливости, мышечной силы, базовой координации); трансформирующий, (формирование аэробно-анаэробной и анаэробной выносливости, специальной мышечной выносливости); реализационный (сконцентрированный на выполнении соревновательных упражнений) [2].

**Цель работы** – теоретическое обоснование построения годового цикла подготовки квалифицированных биатлонистов на основе блоковой периодизации спортивной тренировки.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ посредством опроса Региональных тренеров и специалистов в области биатлона показал, что в тренировочном процессе занятия осуществляются на основе периодизации спортивной подготовки: Ю.В. Верхошанского (28 %), Л.П. Матвеева (27 %), В.Б. Иссурина (18 %). При этом 18 % опрошенных применяют в реализации занятий личный опыт и ранее приобретенные знания. В свою очередь большинство специалистов ставят задачу по выходу в пик формы в соревновательном сезоне 2–3 раза, ориентируясь на отборочные и финальные соревнования [1].

В первую очередь перед планированием мезоциклов в годовом цикле подготовки с целью логичного построения системной программы необходимо определение дат главных стартов на основе календаря соревнований. Также важно определиться со сроками и длительностью периодов, выделяя микроциклы и места их реализации в виде тренировочных сборов с применением контрольных тренировок и дополнительных стартов с тестированием. После с учетом программы подготовки необходимо распределить циклическую нагрузку в виде объема и интенсивности на основе корректировки предшествующего тренировочного процесса.

Скорость передвижения спортсмена по дистанции поддерживается за счет мощности толковых движений рук и ног, проявляемых в различных режимах мышечной деятельности на спусках, подъемах и на равнинных участках. Таким образом, предлагаем применять высокие силовые напряжения в скелетных мышцах с помощью дополнительных отягощений для усиления в них мощности протекания метаболических процессов согласно мышечной активности, а именно соревновательного упражнения в мезоциклах годового периода.

Однозначным подтверждением необходимости применения силовых упражнений в тренировочном процессе на этапах годового цикла является ряд преимуществ: повышается скорость метаболизма продуктов распада, соответственно повышая анаэробный порог; увеличивается количество миофибрилл поперечно полосатой мышечной ткани; снижается нагрузка с сердечной мышцы, уменьшается вероятность преждевременного ее изнашивания; развивается сеть периферических сосудов; увеличивается запас питательных веществ [4]; уменьшается количество спортивных травм [5]; формируется потенциал для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена.

В настоящее время планирование силовой подготовки для спортсменов различной квалификации основывается на постановке задач в соответствии с этапом подготовки и анализом факторов влияющих на результат собственно соревновательной деятельности в зависимости от проявления режимов мышечной деятельности.

Отметим, что перед формированием программы подготовки необходимо проанализировать слабые и сильные стороны силовых способностей спортсменов, включая их оценку функционального и психологического состояния в начале и конце мезоциклов. На основе физиологических процессов в организме важно выявить последовательность основных направлений, решаемых на определенных этапах подготовки. В то же время Н.Б. Новикова выделила и определила задачи в подготовительном периоде годового цикла с акцентированием внимания акцентированных воздействий на мышечную систему спортсменов относительно каждого месяца годового цикла [5].

При этом А.С. Крючков предложил в предлагаемых режимах работы мышц в годовом цикле подготовки весь рабочий цикл упражнений с силовым, мощностным и скоростным акцентом мышечных усилий необходимо разделить на несколько фаз с концентрическим, эксцентрическим и изометрическим типом сокращения мышц [3].

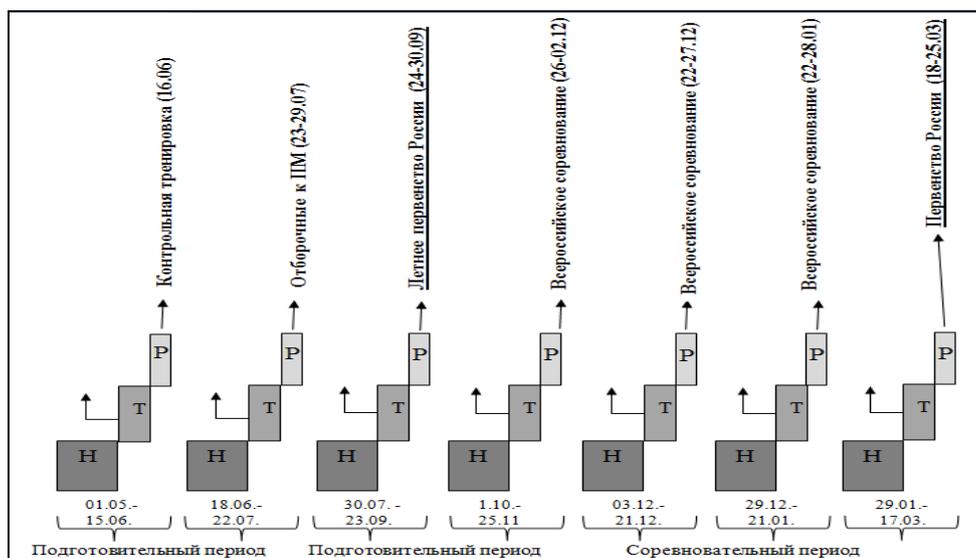
Поэтому мы считаем, что в тренировочном процессе квалифицированных биатлонистов подготовительного периода предлагается в накопительном мезоцикле использовать динамический режим с повышенным силовым акцентом усилий, в трансформирующем упражнения с повышенным мощностным акцентом усилий, а в реализационном с повышенным скоростным акцентом усилий. В том числе силовая подготовка предполагает в основном акцентирование на упражнениях с отягощением в преодолевающем характере работы мышц.

Предложенное планирование работы силовой направленности позволит достигнуть высокого уровня специфической мышечной выносливости к первым стартам зимнего сезона и в течение сезона несколько раз выходить в пик функционального состояния при системном осуществлении тренировочного процесса. Важно изначально, составить программу с упражнениями и ее дозировкой. При этом нарабатанный эффект силовых тренировок будет соответствовать запросам выносливости относительно двигательных действий в соревнованиях.

Определившись со значимостью применения силовых упражнений, наиболее значимым при планировании является распределение циклической нагрузки и ее интенсивной работы. Однако при планировании следует учесть варианты упрощения и усложнения педагогических воздействий. Так как ввиду решения определенных задач силовой направленности перенапряжение может привести к временному снижению скорости по дистанции и уменьшению общей циклической нагрузки. В связи с этим рекомендуется не полагаться на абсолютные величины нагрузок, а ориентироваться на соотношение использованных средств.

Основываясь на вышесказанном, мы можем рассматривать планирование годичного цикла как подбор сочетания более или менее независимых этапов, где сходные цели достигаются посредством частично обновленной и качественно улучшенной тренировочной программы. Набор тестов, повторяющийся на каждом этапе, и результаты соревнований помогут контролировать ход тренировочного процесса и обеспечат обратную связь для непрерывного анализа и внесения поправок в программу.

Модифицированный подход к планированию тренировочного процесса проявляется именно при разделении годичного цикла на некоторое количество тренировочных этапов, каждый из которых содержит мезоциклы трех типов: накопительный, трансформирующий и реализационный (рисунок).



Периодизация спортивной подготовки квалифицированных биатлонистов:

Н – накопительный мезоцикл, Т – трансформирующий мезоцикл, Р – реализационный мезоцикл

Таким образом, весь годичный макроцикл квалифицированных биатлонистов в нашем случае был разделен на семь этапов. Первый этап проходил с 01.05.2020 г. по 15.06.2020 г. и длился 46 дней. Так, на накопительный мезоцикл было отведено 28 дней, на трансформирующий – 14 дней и на реализационный – 3 дня. При этом главным стартом данного этапа являлась контрольная тренировка.

Второй этап проводился в период с 18.06.2020 г. по 22.07.2020 г. и составил 34 дня. Структура второго этапа имела следующие сроки: накопительный – 18 дней, трансформирующий мезоцикл – 10 дней, тогда как реализационный – 6 дней. При этом главным соревнованием среди квалифицированных биатлонистов стало участие в отборочных соревнованиях к летнему первенству мира.

Третий тренировочный этап (с 30.07.2020 г. по 23.09.2020 г.) продолжался 56 дней. При этом сроки мезоциклов были следующими: накопительный длился – 35 дней, трансформирующий длился – 14 дней, тогда как реализационный длился – 7 дней. Главным соревнованием этого этапа являлось летнее первенство России среди юниоров и юниорок.

Четвертый тренировочный этап (с 1.10.2020 г. по 25.11.2020 г.) продолжался 56 дней. Накопительный мезоцикл длился – 28 дней, трансформирующий мезоцикл длился – 21 день, длительность реализационного мезоцикла составила – 7 дней. Завершением данного блока являлось участие в первых этапах Кубка России по биатлону.

Пятый этап (с 3.12.2020 г. по 21.12.2020 г.) длился 18 дней. Накопительный мезоцикл длился – 9 дней, трансформирующий мезоцикл отводилось – 6 дней, а на реализационный – 3 дня. Важными соревнованиями данного этапа были отборочные соревнования к первенству мира, первенству Европы среди юниоров и юниорок.

Шестой этап (с 29.12.2020 г. по 21.01.2021 г.) продолжался 24 дня. Накопительный мезоцикл длился – 12 дней, трансформирующий – 8 дней, реализационный – 4 дня. Контрольными соревнованиями данного этапа являлось участие во Всероссийских соревнованиях и этапах Кубка России.

Заключительный седьмой этап (с 29.01.2021 г. по 17.03.2021 г.) продолжался 48 дней. Накопительный мезоцикл длился – 24 дня, трансформирующий – 14 дней, реализационный – 10 дней. Контрольными соревнованиями этапа являлось первенство России по биатлону.

При этом, планирование объема, интенсивности и направленности педагогических воздействий проводилось на основе учета сроков влияния остаточных тренировочных эффектов на организм спортсменов.

Анализ результатов соревновательной деятельности позволяет говорить о том, что спортсмены, которые тренировались на протяжении года по разработанному нами плану на основе блоковой периодизации, показали высокие результаты на соревнованиях и тем самым подтвердили рациональность использования концепции В.Б. Иссурина в подготовке квалифицированных биатлонистов.

**Выводы.** Применение блоковой периодизации в годичном цикле подготовки сопряженный со специфическим развитием силовых способностей квалифицированных биатлонистов рационально подходит к календарю соревнований и подготовке к главным стартам в лучших физических кондициях. В дополнении к подготовке спортсменов в подготовительном периоде предлагаем в накопительном мезоцикле использовать динамический режим с повышенным силовым акцентом усилий, в трансформирующем упражнения с повышенным мощностным акцентом усилий, а в реализационном с акцентом на скоростные усилия.

### Список литературы

1. Иванов Д.И., Муралева Е.В., Селиванова Е.Г. Основы тренировочного процесса квалифицированных биатлонистов в подготовительном периоде // Спорт и спортивная медицина: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – [Б. м.], 2021. – С. 78–82.
2. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: моногр. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
3. Крючков А.С., Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. Методические особенности применения специально-подготовительных упражнений для развития мышечной выносливости у лыжников и биатлонистов высокого класса // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы VII Всерос. науч.-практ. конф. – [Б. м.], 2019. – С. 48–68.
4. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. – М.: Дивизион, 2009. – 360 с.
5. Новикова Н.Б. Специальная подготовка лыжников-гонщиков высокого класса в годичном цикле: метод. рекомендации. – СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – 44 с.
6. Сергеев Г.А. Использование концепции блоковой периодизации спортивной тренировки в подготовке квалифицированных биатлонистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 405–408.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кожедуб Марина Станиславовна, старший преподаватель  
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, г. Гомель,  
Республика Беларусь

**Аннотация.** В статье рассмотрена эффективность использования фитнес-технологий в качестве одного из современных способов формирования потребности детей дошкольного возраста в регулярной двигательной активности и занятиях физической культурой, что непосредственно влияет на улучшение состояния их здоровья.

**Ключевые слова:** фитнес-технологии, физическая культура, дети дошкольного возраста, двигательная активность, здоровье.

## USE OF FITNESS-TECHNOLOGIES IN WORK WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Kozhedub Marina Stanislavovna, Senior Lecturer,  
Gomel State University named after Francysk Skaryna, Gomel, Republic of Belarus

**Abstract.** The article discusses the effectiveness of using fitness technologies as one of the modern ways of forming the need of preschool children for regular physical activity and physical education, which directly affects the improvement of their health.

**Key words:** fitness technologies, physical culture, preschool children, physical activity, health.

**Введение.** В современном мире неизменно актуальными являются экологические проблемы. Поиском путей их решения неустанно занимаются ученые, которые на протяжении многих лет изучают последствия экологических катастроф, оставивших в окружающей среде вредоносные факторы, влияющие на состояние природы и здоровье многих поколений людей.

С момента самой масштабной катастрофы за всю историю ядерной энергетики, которая произошла 26 апреля 1986 г. на Чернобыльской атомной станции, прошло уже более 35 лет. Однако последствия этой трагедии по-прежнему напоминают о себе.

Очевидно влияние неблагоприятных условий окружающей среды на жизнь и здоровье людей, проживающих на загрязненных в результате аварии на ЧАЭС территориях Республики Беларусь, в особенности города Гомеля и Гомельской области. Ученые и медики регулярно проводят исследования и утверждают, что радиоактивные изотопы продолжают поступать в организмы с воздухом, водой и едой. Сегодня мы имеем тяжелейшие последствия экологической катастрофы в виде онкологических заболеваний, нарушений сердечной деятельности, серьезных нарушений обмена веществ. Люди страдают от радиационного воздействия, очень много детей с врожденными пороками, скрытыми и явными, нарушением функции жизненно важных органов [4].

В связи с этим сейчас, как никогда остро стоит вопрос о возможности поиска способов повышения иммунитета и укрепления здоровья детей с самого раннего возраста, в том числе и современными средствами физической культуры.

Следует отметить, что одной из главных причин повышенной детской заболеваемости выступает гиподинамия, которую можно детерминировать как «двигательный дефицит». Недостаточность количества движений в течение дня и преимущественно статическое положение понижают силу и работоспособность скелетной мускулатуры, провоцируя

утомление, что, в свою очередь обуславливает различные нарушения осанки, развитие плоскостопия. Результатом малой подвижности становится также набор лишнего веса и ожирение, задержка возрастного развития и формирования таких физических качеств, как выносливость, ловкость, быстрота, сила и координационные способности.

Чувство «мышечной радости», как впервые назвал его великий русский физиолог И.П. Павлов, – удовольствие, которое испытывает человек, выполняя мышечную работу, присуще каждому от рождения [3]. Именно поэтому приоритетные векторы воспитания как в семье, так и в учреждениях дошкольного образования, с самого раннего детства должны быть направлены на планомерное и систематическое развитие не только интереса к занятиям физической культурой, но и постоянной потребности в двигательной активности [2].

**Цель работы:** выявить эффективность регулярного использования фитнес-технологий как средства, способствующего улучшению состояния здоровья детей дошкольного возраста.

**Результаты исследования и обсуждение.** Были изучены современные литературные источники, освещающие проблематику физического воспитания дошкольников, способов формирования потребности детей дошкольного возраста в регулярной двигательной активности и занятиях физической культурой, направленных на улучшение состояния их здоровья.

Следует подчеркнуть, что сегодня особое беспокойство вызывает состояние здоровья подрастающего поколения. Ведь дети – это будущее нации, а здоровая нация – это сильное процветающее государство. В Республике Беларусь предпринимаются все возможные меры, чтобы укрепить здоровье будущих поколений и минимизировать последствия катастрофы на Чернобыльской АЭС, напоминающих о себе многочисленным перечнем заболеваний, которые, к величайшему сожалению, диагностируют медики нашей страны у детей, начиная с самого раннего возраста.

Современная система дошкольного образования вносит весомый вклад в планомерный и целенаправленный процесс укрепления здоровья подрастающего поколения. Для осуществления деятельности в данном направлении ученые и педагоги-новаторы занимаются изучением и поиском эффективных средств, которые смогли бы заинтересовать и вовлечь родителей в активный процесс по обеспечению достаточной двигательной активности детей и созданию благоприятных условий для формирования у них потребности в регулярных занятиях физической культурой [2].

В последние годы в работе учреждений дошкольного образования все чаще используются фитнес-технологии для решения задач в образовательной области «Физическая культура», приоритетом которой выступает укрепление здоровья детей [1].

Так, на базе Государственного учреждения образования «Ясли-сад № 137 г. Гомеля» после предварительно проведенной разъяснительной работы среди родителей, чьи дети достигли возраста трех лет и более, был открыт кружок «Детский фитнес».

Фитнес – доступная форма физической активности, реализуя которую дети с абсолютно разными физическими возможностями выполняют упражнения под музыку, стремясь с каждым разом усовершенствовать свои двигательные умения. На фоне повышения общего эмоционального фона, так как на занятиях используется яркий инвентарь, тренажеры, различные виды аэробики, элементы художественной гимнастики и акробатики, воспитанников все больше привлекает двигательная активность.

Посильные задания способствуют укреплению всех функций и систем организма. Также повышается общая сопротивляемость организма негативным факторам внешней среды. Детский фитнес – это «движение в радость».

В учреждении образования «Ясли-сад № 137 г. Гомеля» 120 воспитанников посещают занятия по фитнесу. Сразу после открытия кружка около 60 родителей изъявили желание записать туда своих детей, а спустя два месяца, желающих стало в два раза больше. Такая популярность обусловлена тем, что занятия проводятся во второй половине дня, и все

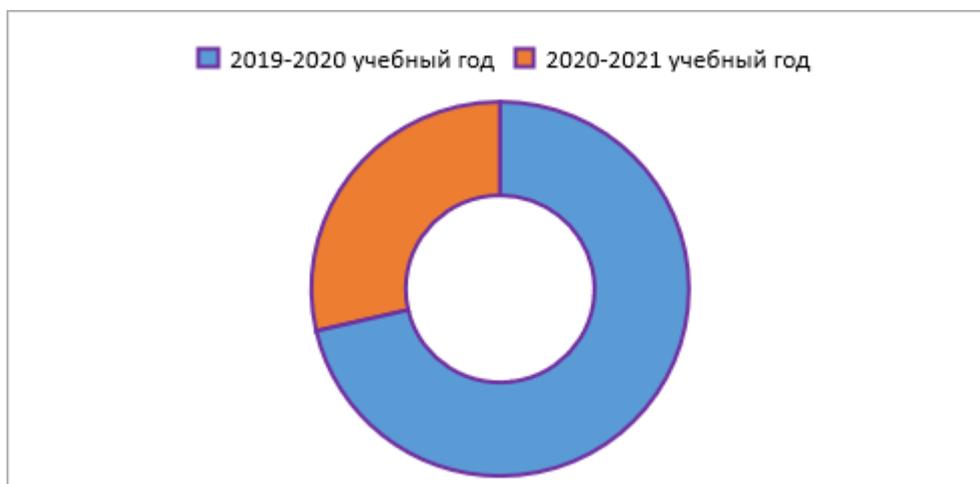
родители имеют возможность наблюдать, как после фитнеса их дети возвращаются в группу в приподнятом настроении, с восторгом делятся впечатлениями и показывают новые движения, которым научились. Кроме того, для всех желающих взрослых были проведены открытые занятия по фитнесу с детьми, а также мастер-классы, где родители могли сами попробовать выполнить элементы фитбол-гимнастики или степ-аэробики. На мастер-классах родители получили исчерпывающие ответы от компетентных специалистов по всем интересующим их вопросам: безопасность для здоровья, польза и вред тех или иных фитнес-технологий для детей с различными диагнозами, возможность индивидуального подхода к каждому конкретному воспитаннику.

Для педагогического исследования, данные которого отражены в таблице и представлены на рисунке, была выбрана группа в количестве 13 человек.

### Мониторинг заболеваемости детей

Ф.И.	2019/20 учебный год		2020/21 учебный год	
	Пропущено дней по болезни	%	Пропущено дней по болезни	%
Н.А.	21	5,7	18	4,9
С.Я.	26	7,1	14	3,8
М.Р.	16	4,4	7	1,9
Р.Ю.	29	7,9	25	6,8
Т.М.	13	3,6	7	1,9
С.В.	10	2,7	6	1,6
К.А.	24	6,6	12	3,3
К.Н.	41	11,2	24	6,6
М.К.	39	10,7	15	4,1
Ш.А.	57	15,6	20	5,5
А.М.	28	7,7	14	3,8
Н.Г.	49	13,4	12	3,3
М.С.	53	14,5	16	4,4
Всего	406	111	162	44,5

Так, в 2019/20 учебном году дети пропустили по причине болезни 406 дней, что составило 111 %. В 2020/21 учебном году, когда в учреждении образования «Ясли-сад № 137 г. Гомеля» был организован кружок «Детский фитнес», количество пропущенных дней по болезни значительно снизилось – с 406 до 162 дней, что на 244 дня меньше. В процентном соотношении положение улучшилось на 66,5 %.



Динамика заболеваемости детей

Такая значительная положительная динамика была отмечена и родителями, что немаловажно в сфере взаимодействия учреждения дошкольного образования с семьей, так как все участники воспитательного процесса заинтересованы в поисках результативных средств и методов физического воспитания дошкольников, направленных на совершенствование их моторной деятельности.

Из наблюдений за детьми, посещающими занятия по фитнесу, видно, что у них возросла общая выносливость организма, снизилось количество пропущенных дней по болезни более чем в два раза как всей группы, так и каждого ребенка. Регулярные занятия фитнесом повысили эффективность работы с дошкольниками, направленную на укрепление их здоровья. При этом можно констатировать и формирование мотивации в потребности детей к двигательной активности, о чем свидетельствует очевидное желание и постоянство, с которым они посещают кружок «Детский фитнес». И это действительно существенный положительный результат использования фитнес-технологий в детском саду, потому что именно в дошкольном возрасте закладываются основы культуры движений и фундамент для развития физических способностей детей, а также происходит приобретение умений и навыков для дальнейшей двигательной деятельности.

**Выводы.** По результатам проведенного исследования можно заключить следующее. Регулярное использование фитнес-технологий в работе с детьми дошкольного возраста открывает новые горизонты в физкультурно-оздоровительной работе учреждений дошкольного образования, обуславливает формирование потребности у детей в ведении здорового образа жизни, что в целом положительно влияет на улучшение состояния здоровья воспитанников и снижение количества заболеваний. И только планомерная и систематическая работа по обеспечению полноценного двигательного развития с самого раннего возраста может привести к становлению и формированию гармонически развитой, физически и психологически здоровой личности.

### Список литературы

1. Кожедуб М.С., Дубровская В.Л. Развитие олимпийского образования младших школьников как средство повышения мотивации к двигательной активности // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы: материалы Междунар. науч.-практ. конф., посв. памяти проф. В.Н. Зуева. – Тюмень: Вектор Бук, 2020. – С. 187–191.

2. Кожедуб М.С., Дубровская В.Л. Роль семьи в формировании мотивации к двигательной активности у детей младшего школьного возраста // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. ст. XXII Всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. С.М. Струганов. – Иркутск: Восточ.-Сиб. ин-т МВД России, 2020. – С. 347–352.

3. Солнцева И.А. Значение спорта. – М.: Педагогика, 2000. – С. 85–95.

4. Шахнович Т. Профессор Юрий Бандажевский о Чернобыле и пандемии [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.kp.by/daily/27112.3/4188320/> (дата обращения: 27.03.2022).

## ВНЕУЧЕБНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ЗДОРОВЫЙ ШАХМАТИСТ» КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Кузнецова Ольга Борисовна, канд. биол. наук, доцент  
Уральский филиал Российской академии живописи, ваяния и зодчества Ильи Глазунова,  
г. Пермь, Россия

Кербель Людмила Александровна, старший преподаватель  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Поломарь Алексей Владимирович, тренер по шахматам  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются новые формы внеучебной спортивно-массовой работы со студентами: открытые турниры «Здоровый шахматист» по быстрым шахматам среди студентов и преподавателей. Мероприятия направлены на популяризацию шахмат как вида спорта, повышение уровня физической подготовленности студентов.

**Ключевые слова:** шахматы, общая физическая подготовка, студенческие спортивные соревнования.

## EXTRACURRICULAR EVENT "HEALTHY CHESS PLAYER" AS A MEANS OF THE HARMONIC DEVELOPMENT OF STUDENTS' PERSONALITY

Kuznetsova Olga Borisovna, PhD, Associate Professor  
Ural Branch of the Ilya Glazunov Russian Academy of Painting, Sculpture and Architecture, Perm, Russia

Kerbel Lyudmila Alexandrovna, Senior Lecturer

Perm State Humanitarian and Pedagogical University, Perm, Russia

Polomar Alexey Vladimirovich, Chess Coach

Perm State Humanitarian and Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** The article deals with new forms of extracurricular mass sports work with students, i.e. open tournaments "Healthy Chess Player" in rapid chess among students and teachers. The events are aimed at promoting chess as a sport improving the level of physical fitness of students.

**Key words:** general physical training, chess, student competitions.

В соответствии с Межотраслевой программой развития студенческого спорта до 2024 г. планируется во всех вузах Российской Федерации создать студенческие спортивные клубы, увеличить долю студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 86 %. Цель программы – создание в Российской Федерации социально и экономически эффективной системы студенческого спорта [3].

Дисциплины «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», а также внеучебная спортивно-массовая работа являются обязательными для всех высших и средних учебных заведений страны и должны носить профессионально направленный характер. Помимо оздоровительных задач, выработки общей выносливости для активного профессионального долголетия, подготовка специалиста должна быть направлена на развитие устойчивости внимания, тренировки скорости обработки информации.

Правильно построенный процесс физического воспитания студентов может внести значительный вклад в их профессиональное становление.

К профессионально важным качествам специалиста наряду с хорошим здоровьем и физической выносливостью можно отнести качество основных познавательных процессов (восприятия, внимания, мышления, памяти).

При этом необходимо помнить, что среди студенческой молодежи совсем небольшой процент действующих спортсменов, а значительная часть студентов относится к подготовительной и специальной медицинским группам. Кроме того, для поддержания устойчивого интереса обучающихся к спортивно-массовым мероприятиям, соревнования должны быть интересны, динамичны, доступны значительной части студентов.

Региональные Универсиады проводятся по наиболее популярным и распространенным видам спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, баскетбол, футбол, волейбол, шахматы. С 2014 г. активно внедряется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Как показывает опрос студентов, многие из них играли в шахматы в детстве дома с родителями, часть знакомилась с данной игрой в дошкольных образовательных организациях, школе.

Министерством образования и науки Пермского края с 2018 г. реализуется краевой приоритетный проект «Шахматы в школе». Цель проекта – создание условий для развития шахматного образования, приобщения детей и подростков к регулярным занятиям шахматами, пропаганды шахмат как составляющей интеллектуального развития школьников. В рамках проекта приобретается необходимый инвентарь, обучаются педагоги, организуются соревнования.

Тренеры, спортсмены и судьи отмечают, что в шахматах важны устойчивая нервная система, умение анализировать, усидчивость. Во время наиболее ответственных игр пульс шахматиста может достигать 200 ударов в минуту, учащается дыхание, увеличивается потоотделение.

Еще в СССР в программы подготовки шахматистов включались тренировки по общей физической подготовке, упражнения из разных видов спорта. Как правило, шахматные турниры – это длинная дистанция, поэтому среди шахматистов одного уровня побеждает более подготовленный физически, с достаточным уровнем общей выносливости. По ходу турнира усталость и стресс накапливаются, противостоять им помогает приобретенная в ходе целесообразной двигательной активности физическая выносливость.

Идея проведения соревнований, сочетающих в себе быстрые шахматы и скоростно-силовые упражнения, принадлежит тренеру по шахматам Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета Алексею Владимировичу Поломарь. Данная форма первоначально была опробована на учащихся спортивных классов СОШ № 32 г. Перми и Пермской кадетской школы № 1, между которыми были проведены командные соревнования, сочетающие в себе каратэ и быстрые шахматы.

В 2021 г. дважды состоялся Открытый турнир по быстрым шахматам среди студентов и преподавателей г. Перми «Здоровый шахматист». В состязаниях преследовались цели популяризации шахмат среди студентов города Перми, повышения уровня общей физической подготовленности и шахматного мастерства обучающихся.

Соревнования проводились по правилам вида спорта «шахматы» по швейцарской системе в 5 туров. В них приняли участие студенты трех пермских вузов: Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, Уральского филиала Российской академии живописи, ваяния и зодчества Ильи Глазунова, Пермского государственного аграрно-технологического университета имени Академика Д.Н. Прянишникова.

Уникальность соревнований заключается в том, что контроль времени на каждый тур участник зарабатывал сдачей нормативов общей физической подготовки (ОФП) по следующим дисциплинам:

- 1 тур – прыжки на скакалке за 10 секунд;
- 2 тур – приседания с выпрыгиванием за 20 секунд;

3 тур – сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 секунд;

4 тур – подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами за 10 секунд;

5 тур – классические подтягивания на высокой перекладине без ограничения по времени (для юношей), подтягивания на низкой перекладине без ограничения по времени (для девушек).

Результат (количество раз) приравнивался к минутам на часах. Если участник ни разу не смог выполнить упражнение, то ему давалась всего одна минута. Соревнования проводились как личные по шахматам и по ОФП.

Победители по доскам в личном зачете определялись по количеству набранных очков. В случае равенства очков места определялись в порядке убывания значимости:

1) по результату личной встречи;

2) по коэффициенту Бухгольца. При равенстве очков выше становился тот, у кого были более сильные противники.

Девушки и юноши играли совместно. Награждение проводилось раздельное. Также отдельно награждались победители и призеры соревнований по ОФП по наименьшей сумме набранных мест.

Самым длинным по времени оказался первый тур: участники выполняли от 3 до 37 прыжков на скакалке за 10 секунд, т.е. имели от 3 до 37 минут на первый тур. Количество приседаний с выпрыгиванием составило от 14 до 20 раз, сгибаний и разгибаний рук – от 4 до 15 раз, подъем туловища из положения лежа – от 7 до 12 раз. Наибольшее количество подтягиваний составило 21 раз, при этом несколько участников не смогли подтянуться ни разу и на последнем туре имели на своих часах всего одну минуту времени. В целом при 17 участниках соревнования длились около 4 часов. Так как мероприятие достаточно длительное, было возможно индивидуальное принятие воды и пищи. При этом более слабые в физическом плане студенты имели меньшую продолжительность игры и более длительные перерывы для отдыха между турами.

При большем количестве участников можно проводить отдельные турниры между девушками и юношами, разделять начинающих шахматистов и спортсменов-разрядников, либо проводить соревнования в несколько дней.

Мероприятие лучше проводить в гимнастическом или игровом зале, используя одну половину зала для игры в шахматы, другую – для выполнения тестов по ОФП. Из инвентаря и оборудования требуются компьютер (для внесения и обработки результатов), гимнастические маты, шахматы, шахматные часы, скакалки, секундомеры, перекладина (высокая и низкая), скамейки.

К участию в соревнованиях такого формата могут привлекаться как юноши, так и девушки, аспиранты, преподаватели, сотрудники вуза. В нашем случае победу одержали студенты, лучше играющие в шахматы, но с достаточно низким уровнем физической подготовленности. При этом соревнования явились стимулом для повышения уровня игрового мастерства для студентов с хорошей физической подготовкой и стимулом для повышения уровня физической подготовленности шахматистов.

Для подобного мероприятия можно использовать различные нормативы и двигательные тесты.

Чтобы стимулировать студентов к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» можно использовать подтягивания, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине. Возможен вариант проведения, при котором дополнительное время начисляется за выполнение упражнений на уровне выше «бронзового» знака отличия. При одновременном участии девушек и юношей можно чередовать упражнения, выполнение которых легче дается девушкам (прыжки на скакалке, наклон вперед), с силовыми упражнениями, более подходящими для юношей (подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

Для студентов подготовительной и специальной медицинских групп могут использоваться упражнения на равновесие на время, жонглирование, метания мяча в цель, броски баскетбольного мяча в корзину, упражнения с волейбольным мячом.

Кроме того, при организации подобных соревнований студенты могут привлекаться в качестве помощника судьи, проводить разминку перед соревнованиями, подсчитывать количество раз при выполнении упражнений, работать с секундомером, заполнять протоколы, подписывать грамоты, регистрировать участников, проводить фото- и видеосъемку и т.д.

Несмотря на то, что соревновательная деятельность шахматистов характеризуется отсутствием ярко выраженной физической нагрузки, для нее характерны большие затраты энергии. Это обусловлено интенсивной умственной нагрузкой, а также значительным эмоциональным напряжением спортсменов, что вызывает мобилизацию всех систем организма [1]. Чередование умственной и физической нагрузки во время соревнований «Здоровый шахматист» вносит дополнительную спортивную интригу, двигательная активность позволяет ослабить ментальный стресс, стимулирует эффективное кровообращение.

Известно, что при действии одних и тех же стрессорных факторов стресс-реакция организма у тренированных к физическим нагрузкам людей менее выражена, чем у малоподвижных, нетренированных людей, и, следовательно, их устойчивость к стрессорным воздействиям выше. В проведенных нами ранее исследованиях было показано, что студенты с высоким уровнем физической активности характеризуются более экономной и эффективной работой сердечнососудистой системы, как в условиях относительной покоя, так и во время умственной работы. Вегетативные компоненты умственной деятельности также определяются возрастными и гендерными факторами [2].

На наш взгляд, подобная форма организации занятий может использоваться как в урочной, так и внеурочной работе, подходит для студентов с разным уровнем здоровья, физической подготовленности и опытом соревновательной деятельности. Решаются задачи популяризации шахмат как вида спорта и активного отдыха, социализации обучающихся, развития их физических и морально-волевых качеств.

### **Список литературы**

1. Кравцов С.В., Вронская Н.Г., Гудовцева Н.П. О возможности применения интроспективного метода для анализа спортивной формы шахматиста. Научное пространство России: генезис и трансформация в условиях реализации целей устойчивого развития: сб. науч. ст. по итогам Нац. науч.-практ. конф. – СПб., 2020. – С. 67–71.

2. Кузнецова О.Б. Перекрестные эффекты адаптации студентов к физическим нагрузкам // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 9, № 2. – С. 54–60.

3. Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2024 г., утв. Приказом Минспорта России, Минобрнауки России, Минпросвещения России от 09.03.2021 г. № 141/167/90.

## МОДЕЛИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА И ВОСПИТАННИКА

Куликова Алла Аликовна, педагог дополнительного образования

Гостева Марина Алексеевна, методист

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр им. Василия Соломина», г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В статье освещаются вопросы взаимодействия педагога и воспитанников учебно-тренировочном процессе на занятиях по дзюдо. Рассмотрены несколько типов взаимодействия, которые выделены в отдельные модели и их применение в зависимости от ситуации.

**Ключевые слова:** педагогическая система, модели, связи, позиции принуждения, позиция ненасилия.

## MODELS OF PEDAGOGICAL INTERACTION OF TEACHER AND STUDENT

Kulikova Alla Alikovna, Teacher of Additional Education

Gosteva Marina Alekseevna, Methodologist

Municipal Autonomous Institution of Additional Education "Children and Youth Center. Vasily Solomin", Perm, Russia

**Abstract.** The article highlights the issues of interaction between the teacher and pupils in the educational and training process in judo classes. Several types of interaction are considered, which are separated into separate models and their application depending on the situation.

**Key words:** pedagogical system, models, connections, positions of coercion, position of non-violence.

Актуальность. Сложившиеся в педагогике спорта традиции взаимодействия «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», «тренер-тренер» ориентированы в первую очередь на поиск оптимальных форм кооперирования. Эти отличия неизбежно накладывают свой отпечаток на оценки и мнения, порождая порой противоборство, которое часто сопровождается эмоциональным возбуждением. Практика показывает, что отсутствие взаимопонимания между спортивным педагогом и его учениками или между спортсменами может привести к конфликтным отношениям, взаимному противодействию людей на социальном, поведенческом, психологическом уровне. Все это возникает на основе реальных или мнимых, объективных или субъективных, в различной степени осознанных, оценочных, мотивационных, характерологических противоречий, которые сопровождаются высоким напряжением и дисгармонией эмоциональных состояний.

Тренеры – преподаватели спортивных школ, педагоги дополнительного образования, работающие с дзюдоистами младшего и среднего возраста, на практике испытывают сложности в общении и воспитании обучающихся. Это связано с тем, что в совместной спортивной деятельности участвуют люди, различные по профессиональной подготовке, жизненному опыту, индивидуальным чертам характера, темпераменту, влиянию социальной среды, оказывающей воспитывающее воздействие. Следует помнить, что, если детей не воспитывать, так дети и не развиваются, они растут, но не приобретают определенных навыков поведения, элементарных движений (П.Я. Гальперин). Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера дзюдоистов эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через

активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания, которые проявляются через педагогические взаимодействия.

Цель работы: выявить возможные модели педагогического взаимодействия педагога и воспитанника для работы с дзюдоистами.

Результаты и их обсуждение. Считаем, что любая педагогическая система может быть рассмотрена, как форма взаимодействия участвующих в ней наставников и воспитанников. Под взаимодействием обычно понимают процесс воздействия объектов или субъектов друг на друга, который порождает их взаимную обусловленность как взаимное воздействие педагогов и обучающихся друг на друга, в результате чего осуществляется процесс их личностного роста и развития. Взаимодействие педагога, с одной стороны, и ребенка, с другой – чаще анализируется с позиций субъекта педагогического взаимодействия, т.е. того же педагога. Наиболее изученными с этой точки зрения являются формы общения, стили руководства типы отношений. Но существует и другая сторона – воздействие детей на педагогов. Педагогическое взаимодействие многообразно, в процессе осуществления решаются задачи формирования личности, ее развития, взаимного изменения педагогов и детей, в таких ситуациях возможны конфликты. Важной задачей спортивного педагога является не только профилактика и ликвидация конфликтов, но и умение управлять ими. Конфликты могут иметь разнообразные последствия. Бывают такие ситуации, при которых попытка избежать возможного конфликта приводит к снижению эффективности соревновательной и тренировочной деятельности.

Существует несколько типов взаимодействия, которые можно выделить в отдельные модели на основе следующего признака. Этим признаком является противоречие между теми целями и задачами, которые ставят педагоги и теми, которые преследуют воспитанники в данный момент. От возможного разрешения противоречия строится соответствующая модель педагогического взаимодействия. Обычно выделяют три такие модели: субъект-объективные связи, субъект-субъективные связи, объект-субъективные связи [1, 2].

1. Субъект-объективные связи. Это пример традиционной, многосубъективной педагогики. Главным действующим лицом выступает педагог, который является носителем общественного заказа, целей и программ обучения и воспитания. В данном случае основное противоречие преодолевается путем явного или неявного принуждения (рис. 1).

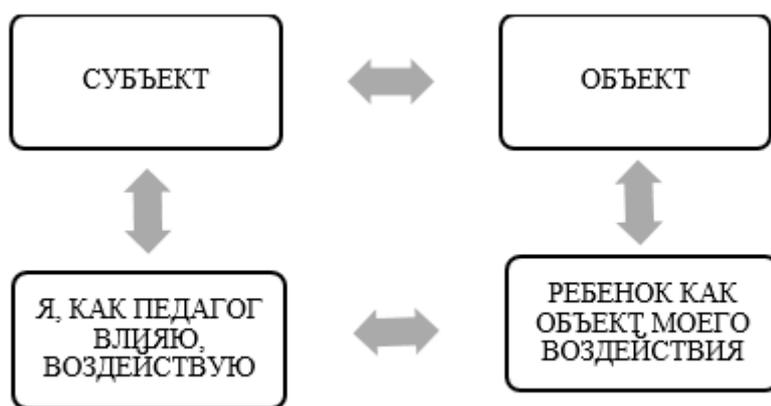


Рис. 1. Субъект-объективные связи

2. Субъект-субъективные связи. Эти связи характеризуют педагогику сотрудничества, полисубъективный подход. Субъект-субъективные связи направлены на личностно-ориентированную модель взаимодействия. В этом случае педагог и воспитанник в равной мере признаются в качестве субъектов педагогического прогресса, и тот и другой обладают определенной свободой в построении своей деятельности, характерными признаками, которой является возможность осуществлять выборы и строить через эту собственную личность, реализовывать свое «Я». Основное противоречие преодолевается не за счет принуждения и протестных тенденций, а путем сотрудничества (рис. 2).

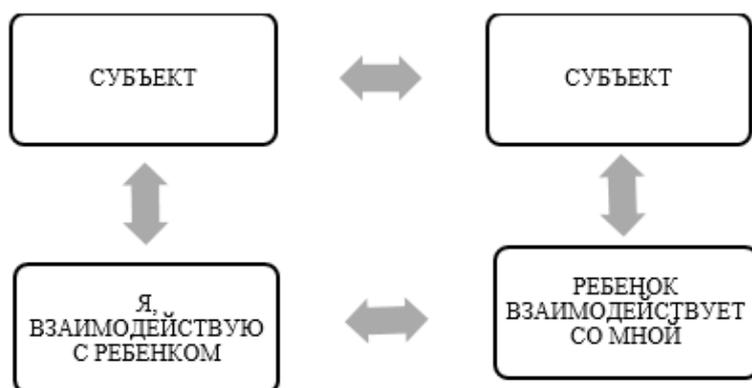


Рис. 2. Субъект-субъективные связи

3. Объект-субъективные связи. Являются основой педагогики свободного воспитания, теории спонтанного развития. При таком подходе в качестве субъекта выступает фактически ребенок, педагогу отводится пассивная роль. Его роль состоит в том, что он должен следовать, приспосабливаться к желаниям ребенка, создавать условия и предпосылки для его развития. Основное противоречие здесь преодолевается посредством принуждения, но только принуждает ребенок, а не педагог (рис. 3).

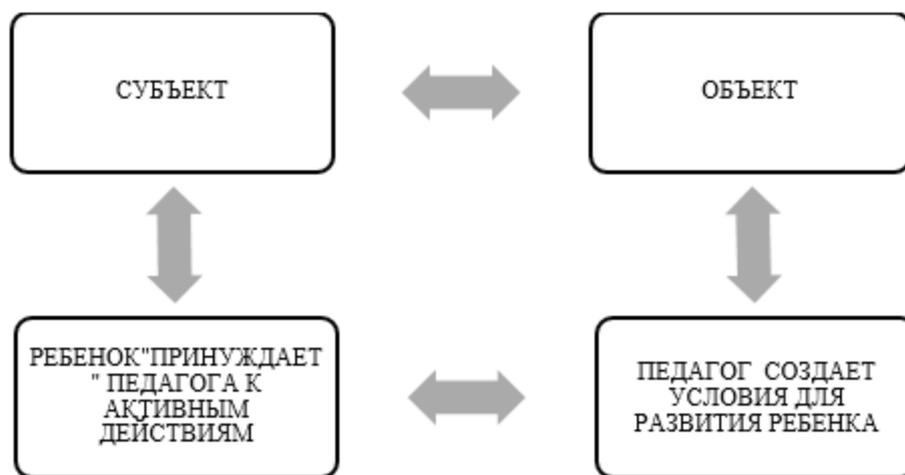


Рис. 3. Объект-субъективные связи

Анализ спортивно-педагогической деятельности позволяет определить виды моделей, которые используются в процессе подготовки будущих дзюдоистов.

В нашей практике присутствуют все 3 модели, но на разных этапах обучения и воспитания.

1 модель: субъект-объективные связи характерны для групп первого и второго годов обучения. Педагог – главное действующее лицо. Ребенок выступает в роли объекта воздействия. Главное требование – дисциплина на занятиях, умение детей не только слушать, но и слышать наставника, воспроизводить на практике те элементы, которые демонстрирует педагог. В этой модели есть положительные моменты. С первого года обучения дети дисциплинированы, умеют в конце года самостоятельно выполнять разминку, определенный комплекс по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тем не менее хочется отметить и проблему: дети, пришедшие после детского сада в группу первого года обучения, не всегда могут перестроиться на режим «педагог – сказал, ребенок – выполнил». Эта модель не дает возможности для полного развития личности, в случае ее распространенности в учебно-воспитательном процессе.

2 модель: субъект-субъективные связи присущи для групп воспитанников третьего и четвертого годов обучения. Здесь педагог и ребенок в равной мере признаются в качестве субъектов педагогического процесса. В данной модели взаимодействие педагога со

спортсменами проявляется в стремлении к совместному поиску решению целей и задач на учебно-тренировочном занятии. В этой модели присутствуют одобрительно-доверительные взаимоотношения. Позитивным моментом является факт, что у воспитанника есть стимул для развития, самореализации, спортивного роста. Следует констатировать, что данная модель не подходит обучающимся, которые затрудняются работать самостоятельно и требуют пристального внимания педагога.

3 модель: объект-субъективные связи чаще используются для старших ребят в группах пятого года обучения. Эта модель дает возможность воспитаннику предоставления свободы, которая выражается в «навязывании» своих методов тренировочного процесса, который нацелен на результат, но при этом ограничивается свобода педагога. Достоинство данной модели в том, что в старшем подростковом возрасте у обучающегося не только не пропадает желание к занятиям спортом, но и возрастает возможность его спортивного роста.

Опираясь на собственный опыт, рассмотрены и проанализированы различные ситуации и позиции ненасилия с возможными решениями этих ситуаций (табл. 1).

Таблица 1

### Позиции принуждения

Позиция принуждения	Ситуация/проблема	Выход из данной ситуации/ решение проблемы
Раздражительность	Ребенок отказывается выполнять задание педагога	Провести беседу с ребенком в спокойном тоне, и выяснить причину его невыполнения задания
Эмоциональная неустойчивость	Резкое нарушение дисциплины во время занятия	Повторно напомнить правила поведения на занятиях (педагог строит всех детей в колонну, выдерживает паузу и объясняет правила поведения)
Неуверенность в себе	Недостаточная подготовка педагога к занятию	Импровизировать во время занятия
Приоритет дисциплинарных воздействий	Во время занятия совершенствуется техника бросков обучающимися на занятии	Обучающийся должен быть внимателен, сконцентрирован и сосредоточен при выполнении техники бросков. Невыполнение требований может привести к травматизму

Таблица 2

### Позиция ненасилия

Позиция ненасилия	Ситуация/проблема
Умение не раздражаться или использовать позитив своей раздражительности	Педагог умеет предвидеть негативную ситуацию и настроить ребенка на положительный лад
Уверенность в себе	Педагог в совершенстве владеет информацией, знаниями и опытом при проведении занятия
Позитивная открытость	Создание педагогом атмосферы дружелюбия, комфортных условий для плодотворной работы с начала занятия
Терпимость к чужому мнению другого человека	Педагог выслушивает разные мнения детей (каждый ребенок имеет свою точку зрения на произошедшую ситуацию)
Снижение напряженности у детей	Для преодоления страха у детей педагог должен подбодрить ребенка словами, успокоить детей, разрядить обстановку шуткой, смешной историей

Из табл. 2 следует, что педагог, владеющий позицией ненасилия – это педагог, обладающий следующими качествами: сдержанность, уверенность в себе, позитивность, открытость для воспитанников, терпимость к чужому мнению, снятие напряженности у детей.



Рис. 4. Применение моделей взаимодействия педагога с воспитанниками на занятиях дзюдо

Из диаграммы (рис. 4) следует, что в своей практике чаще использую 2 модель взаимодействия, т.е. субъект-субъективные связи.

В практике обучения и воспитания все перечисленные модели, довольно редко встречаются в чистом виде. В той или иной модели взаимодействия, можно найти элементы других, поэтому в работе придерживаюсь следующих правил: уважайте спортсменов, избегайте сравнений, осознавайте воспитанника как личность, не затрагивайте чувства собственного достоинства спортсмена при анализе результатов, поощряйте ребят, не угрожайте им, будьте в курсе личных проблем ваших спортсменов – это позволит вам развить лучшие отношения с ними, обсуждайте, слушайте, сопереживайте вместе с ребенком, признавайте успехи, будьте положительны, не теряйтесь при ошибках, исправляйте их конструктивно, имейте высокое чувство собственного достоинства [3, 4].

Все перечисленные модели объединяет одно обстоятельство – их можно применять с пользой для дела, если вести продуманную воспитательную работу с каждым спортсменом, изучать особенности его характера, нацеливать, на самовоспитание, анализ своих поступков, возможностей, следить за поведением. Умение помочь воспитаннику выбрать соответствующее данной ситуации поведение, является очень существенным для организации спортивно-педагогического взаимодействия.

Выводы. Модели педагогического взаимодействия «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», «тренер-тренер» настолько сложны и многогранны, что не представляется возможным полностью и всесторонне отразить их в этой статье. Тренер-преподаватель, как педагог и как психолог, обязан владеть широким спектром методик и приемов разрешения педагогических взаимодействий, умело использовать различные ситуации для решения задач по повышению эффективности учебно-тренировочного и воспитательного процессов, постоянно повышать профессиональный уровень.

### Список литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.
2. Педагогические взаимодействия, модели педагогического взаимодействия. Педагогическая психология [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.maam.ru/detskijasad/-pedagogicheskie-vzaimodeistviya-modeli-pedagogicheskogo-vzaimodeistviya.html> (дата обращения: 20.03.2022).
3. Ситаров В.А. Ненасильственное взаимодействие педагога с учащимися. – М.: Моск. гуманит. ун-т, 1998.
4. Стилевые особенности педагогического взаимодействия в физическом воспитании [Электронный ресурс]. – URL: [https://studme.org/326897/pedagogika/stilevye\\_osobennosti\\_pedagogicheskogo\\_vzaimodeystviya\\_fizicheskom\\_vospitanii](https://studme.org/326897/pedagogika/stilevye_osobennosti_pedagogicheskogo_vzaimodeystviya_fizicheskom_vospitanii) (дата обращения: 18.03.2022).

## МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Люлина Наталья Владимировна, доцент  
Манасян Лусине Кареновна, студент  
Сибирский федеральный университет, Институт торговли и сферы услуг, г. Красноярск,  
Россия

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются методики мотивации студентов к занятиям спортом в рамках учебных занятий.

**Ключевые слова:** спорт, физкультура, мотивация, студент.

## MOTIVATION OF STUDENTS TO PLAY SPORTS

Lyulina Natalia Vladimirovna, Associate Professor  
Minasyan Lusine Karenovna, Student  
Siberian Federal University, Institute of Trade and Services, Krasnoyarsk, Russia

**Abstract.** This article discusses methods of motivating students to engage in sports within the framework of training sessions.

**Key words:** sports, physical education, motivation, student.

С самого рождения люди подвержены физическим нагрузкам, и такие нагрузки являются неотъемлемой частью нашей жизни. Чуть меньше половины нашего тела (40 %) состоит из мышц, поддерживающих нас в повседневной жизни. Понятие вещей, управление балансом тела, дыханием, поворотом головы и т.д. – это все вызвано мышечной массой тела.

С древних времен люди приспособились к высоким затратам, охоте, строительству, сельскому хозяйству, войне и т.д. Однако в век технологий спорт, к сожалению, отступил, потому что теперь это вопрос знаний, а не хорошо развитого тела. Многие рутинные задачи, такие как: подъем больших балок в строительстве, вспашка огромных участков земли и т.д., попали в руки техники, жизнь людей стала легче и лучше, но многим все еще не хватает физической активности. Из-за отсутствия стресса у людей возникают проблемы со здоровьем: ухудшается работа органов и систем, двигательная система теряет свои функции, организм чахнет, ослабевает и становится более восприимчивым к болезням.

Спорт, как и физкультура, необходим людям, потому что это не просто «прокачка» тела, но и эмоциональная разгрузка, а как известно: хорошая физическая форма влияет на работу мозга. Недаром говорят: «Тело – наш храм». Обучение помогает нам улучшить многие аспекты нашей жизни.

Актуальность. Здоровье играет слишком большую роль в нашей жизни, и, если не следить за своим здоровьем с раннего возраста, можно заплатить горькую цену. Эта статья призывает молодых людей начать заботиться о своем здоровье и чем раньше, тем лучше.

Цель этой статьи – показать студентам важность мотивации и спорта в их жизни и насколько важна мотивация для спорта.

Во всех учебных заведениях спорт является неотъемлемой частью и частью учебной программы студентов. Когда учебная деятельность не может оставить позади обучение. Проще говоря, мозг физически находится в теле. А если тело слабое или больное, то, как в таком случае мозг может быть здоровым как неотъемлемая часть тела? Ответ очевиден.

Однако здесь важно не впадать в крайности. Поэтому учащиеся нуждаются в физической активности, чтобы хорошо учиться.

В академических учреждениях до сих пор образование ставят намного выше физкультуры, потому что для этого нужны образовательные организации. С этим ничего не поделаешь, студенты должны выкладываться по полной и заниматься спортом помимо учебы. Если взять данные НИИ физической культуры, то недельный объем физической активности должен быть: для дошкольников – с 21 до 28 часов, для школьников – 14–21 час и для рабочих 6–10 часов, конечно, учебным заведениям трудно уделить этому должное время [1].

«Физическая культура» как предмет в учреждениях высшего профессионального образования должна выполнять: воспитательную, социальную, развивающую и воспитательную функцию.

Реализация этих функций происходит через решение некоторых задач:

- приобрести опыт творческого использования физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

- обеспечение общей и профессиональной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессиональной деятельности;

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, ориентация на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- овладение научно-практическими основами здорового образа жизни и физической культуры [1];

- приобретение системы практических навыков и умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств, самоопределение в физической культуре;

- формирование у студентов знаний о роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; личностное развитие и подготовка к профессиональной деятельности.

В своей статье «Четыре принципа достаточной причины» (1900–1910) А. Шопенгауэр впервые ввел термин «мотивация». Мотивация – это побуждение к определенному действию; таким образом, психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, определяет направленность деятельности, организацию ее дальнейшего действия, устойчивость и активность; а также способность человека удовлетворять свои потребности своими действиями [5].

Довольно сложно представить сегодняшний мир без мотивации. Люди пытаются улучшить свою жизнь каждый день, и эти задачи изо дня в день становятся все сложнее, но что движет ими в этих стремлениях? У каждого человека есть своя мотивация для конкретной задачи. Так что же должно произойти в жизни человека, чтобы его подтолкнули в виде мотивации?

Как писал ведущий советский психолог А.Н. Леонтьев: «Мотив есть опредмеченная потребность», а это значит, что человек опирается на мотивацию для удовлетворения своей потребности, например, человек испытывает сильную жажду (потребность), имеет желание удовлетворить эту жажду (гол) и после бутылки с водой (мотив). С помощью мотива и мотивации помимо бытовых вещей (еда, питье, посещение туалета, личная гигиена)

говорят еще о более глубоких вещах (труд, искусство, наука) и все это благодаря мотивации – вещи без которого мир не существовал бы в его нынешнем виде.

По данным ВЦИОМ в 2018 г. было опрошено 1600 человек в возрасте от 18 лет и старше, и установлено, что 60 % населения России занимается спортом. Из них лидируют молодые спортсмены в возрасте от 18 до 24 лет (23 %). В большинстве случаев это легкая атлетика (преимущественно бег – 59 %) [2].

Из категории лиц, пренебрегающих спортом, были выделены следующие причины: нехватка времени (41 %), плохое здоровье или бесполезность занятий спортом (19 %), а также отсутствие денег (16 %) и отсутствие воли (15 %).

Шум – неотъемлемая часть студенческой жизни. Учеба, бригады, личные дела, все это отнимет немало времени из студенческой жизни. Выделить хотя бы час свободного времени для занятий спортом очень сложно, и уроки физкультуры приходят сюда вам на помощь. Время для саморазвития в области спорта, обязательного в учебной программе. Но из-за больших переживаний студенты не уделяют должного внимания собственному здоровью, которое занимается спортом. Студенты ежедневно страдают от переутомления из-за учебы или личных проблем, а усталость не позволяет им думать об обучении [4].

Так как же показать студентам важность упражнений? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо вникнуть в саму проблему. Многие исследователи выделяют 3 группы причин этих проблем: организационные, методологические и личностные. По существу, методологический характер ставит проблему несоответствия физических возможностей предполагаемой нагрузке, личностный характер позволяет увидеть, что уровень физической подготовленности достаточно низок и с организационной точки зрения отсутствует заинтересованность групп. Также можно назвать множество факторов, играющих роль в интеграции активной физкультурно-спортивной деятельности в повседневную жизнь: направленность учебного процесса, содержание обучения, наличие материальной спортивной базы, уровень требований к физической подготовленности, учебный процесс, содержание обучения, содержание обучения, образовательная деятельность, образовательная деятельность, образовательный процесс, образовательный процесс. учителя, периодичность уроков, их продолжительность и атмосферу. Вы также можете заметить желания студентов: просто пройти сессию или улучшить свой уровень здоровья и физического развития [5].

Недаром отношение молодежи к физической культуре является одной из актуальных социально-педагогических проблем. Написано много научных статей и не проведен ряд исследований, свидетельствующих о том, что занятия физической культурой и спортом не стали популярными в острой форме и не переросли в личный интерес.

Необходим осторожный подход, чтобы направить молодых людей в спортивную жизнь. Необходимы минимально хорошие педагогические условия, которые будут способствовать переводу ценностного потенциала сознания студентов на более высокий, цивилизованный уровень, а также формированию положительной мотивации у молодежи, что отразится на физической культуре сознание.

Под огромным бременем обязанностей студентам трудно мотивировать себя заниматься спортом. Для этого им необходим качественный педагог, современная система образования предъявляет определенные требования к подбору кадров на должность педагога: у них должны формироваться субъектные личности, а также ценностные отношения к предмету. Педагог должен обладать относительно большим набором личностных качеств, дополняющих способность к обучению физическим упражнениям созданием внутренней позиции уверенности в необходимости здорового образа жизни.

В связи с этим проблема физического воспитания переходит на уровень научного обоснования, формирования и развития качественно новых, более тонких и гибких отношений общения между учеником и учителем.

Довольно жесткие требования, но под руководством такого наставника ученикам будет легче понять важность этой дисциплины для себя. Для обеспечения мобильности и подготовленности учащихся необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход, основанный на следующих видах мотивов:

Мотивы здоровья – сильнейшей мотивацией студентов к переезду является улучшение своего здоровья. В конце концов, каждый становится немного счастливее, когда ему хорошо.

Двигательные и двигательные мотивы – выполнение мыслительной деятельности приводит к снижению процента восприятия информации. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность регенерации как пассивного отдыха, так и получения удовольствия от процесса физических упражнений [2].

Соревновательная мотивация – в основе этого вида мотивации лежит стремление человека быть лучшим среди друзей и это повысит желание побеждать самого себя в спорте.

Эстетические мотивы – мотивация учащихся заключается в улучшении внешнего вида, что влияет на окружающих.

Психологически значимые мотивы – спорт существенно влияет на психическое состояние молодежи. Определенные виды физических упражнений являются средством нейтрализации негативных эмоций у человека.

Воспитательные мотивы – занятия физкультурой развивают у человека умение владеть собой и готовиться.

Мотивы общения – людям, состоящим в одном сообществе и занимающимся одним делом, легче найти точки соприкосновения.

Познавательные-развивающие мотивы – это мотивы, тесно связанные со стремлением человека познать свое тело, свои способности и впоследствии совершенствовать их посредством физической культуры и спорта.

Творческие мотивы – физическая культура и спорт дают большие возможности для развития и созревания творческой личности студентов.

Профессионально ориентированные мотивы – группа этой мотивации связывает с профессионально ориентированными учащимися, с целью повышения их уровня подготовки к будущей работе.

Административные мотивы – занятия физкультурой обязательны в российских учебных заведениях. Для получения результатов проверки была введена система кредитов, один из которых был по предмету «Физическая культура».

Культурные мотивы – эта мотивация получается у подрастающего поколения под влиянием средств массовой информации, общества, социальных институтов, в процессе формирования у личности потребности в физических упражнениях.

Власть. Сегодня физическое благополучие человечества достаточно низкое, с каждым годом наша жизнь упрощается, ручной труд заменяется робототехникой. Человек получает все меньше и меньше физических усилий, но в то же время количество умственных усилий растет. За время своего существования человечество привыкло к борьбе за жизнь (войны, производство продуктов питания, дров и т.д.), а теперь становится все более ленивым, надеясь на продукт промышленной революции. Хотя в последнее время люди все же понимают, что физическая культура необходима в нашей жизни. Но в любом случае

необходимо обучать все возрастные группы в области физической культуры и спорта, так как у многих неполноценная база знаний в этой области, и не полное осознание необходимости занятий спортом для своего здоровья [3].

Вопросу физического воспитания детей и молодежи необходимо уделить серьезное внимание, ведь есть 2 возрастные категории, которые будут представлять весь человеческий род, который будет передавать знания, полученные на протяжении всей своей жизни, будущим поколениям. А знания о здоровом образе жизни являются одними из самых важных для всех нас.

### Список литературы

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл: Академия, 2005. – 354 с.

2. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с учетом индивидуальных особенностей студентов / М.А. Семенова, М.В. Железнякова, Е.Е. Щербакова и др. / ФГБОУ ВО «Московский политехнический университет». – М., 2019. – 208 с.

3. Семенова М.А. Организационно-педагогические условия физкультурно-оздоровительной работы в высшей школе на современном этапе: моногр. – М.: МГОПУ им. М.А. Шолохова, 2006. – 100 с.

4. Семенова М.А., Железнякова М.В., Щербакова Е.Е. Двигательный режим студентов в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок // Учебные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 292–296.

5. Семенова М.А., Железнякова М.В., Щербакова Е.Е. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни // Учебные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 259–262.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗЛИЧИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Маркелов Владимир Вениаминович, д-р пед. наук, профессор  
Александров Игорь Юрьевич, старший преподаватель  
Пермский государственный национальный исследовательский университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** Исследование посвящено сравнительному изучению копинг-поведения студентов в связи с фактором их вовлеченности в активные занятия спортом. В работе получены данные о том, что студенты-спортсмены предпочитают конструктивные стратегии совладающего поведения, сопряженные с системой разноуровневых свойств интегральной индивидуальности человека.

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, защитные механизмы, стресс, индивидуальность, системный подход, студент, спорт, структура свойств, адаптация, интеграция, самореализация, корреляционный анализ.

## FEATURES OF THE DIFFERENCE IN PSYCHOLOGICAL PROTECTIONS AND STRATEGIES OF COOPERATION BEHAVIOR IN STUDENTS-ATHLETES

Markelov Vladimir Veniaminovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
Alexandrov Igor Yurievich, Senior Lecturer  
Perm State National Research University, Perm, Russia

**Abstract.** The study is devoted to a comparative study of coping behavior of students in connection with the factor of their involvement in active sports. The paper obtained data that student-athletes prefer constructive strategies of coping behavior, associated with a system of multi-level properties of the integral individuality of a person.

**Key words:** coping strategies, defense mechanisms, stress, individuality, systemic approach, student, sport, property structure, adaptation, integration, self-realization, correlation analysis.

**Актуальность.** Высокомотивированная деятельность студентов-спортсменов характеризуется воздействием значительного числа стрессогенных факторов, поэтому предъявляет повышенные требования к свойствам человека, обеспечивающим высокую эффективность деятельности в этих условиях.

Целью настоящего исследования было выявление факторов, детерминирующих особенности совладающего поведения студентов вузов Москвы и Перми в связи с фактором их вовлеченности в занятия спортом.

Приступая к исследованию, мы опирались на идеи интегрального подхода к пониманию индивидуальности человека В.С. Мерлина [5] и Б.А. Вяткина [2] и современные исследования по проблеме совладающего поведения Е.А. Белан [1], А.М. Кубланова и В.Н. Непопалова [3], А.В. Либиной [4], Р.Р. Набиуллиной и И.В. Тухтаровой [6], С.К. Нартовой-Бочавер [7], В.В. Поповой [8], Н.П. Фетискина [9], R. Lazarus [10].

Для диагностики свойств индивидуальности использовались опросные методики по выявлению комплекса особенностей нервной системы и темперамента А.И. Щебетенко, личности Р. Кеттелла, стратегии и модели преодолевающего поведения – копинг-стратегии (Г.С. Никифоров, М.А. Дмитриева). Сравнение результатов, полученных при исследовании ведущих спортсменов вузов и студентов, не занимающихся спортом, выявило следующие особенности.

Результаты. Студенты, выступающие за сборные команды вузов и имеющие достаточно высокую спортивную квалификацию (не ниже кандидата в мастера спорта), отличаются от студентов – неспортсменов предпочтением конструктивных моделей преодоления сложных ситуаций, что выражается в более высоких показателях ассертивного поведения, вступления в социальные контакты, а также в более низких показателях агрессивных и асоциальных действий. Эти студенты чаще используют не прямые действия, рационализацию и поиск позитивного в эмоционально-напряженных ситуациях. Нами обнаружено, что у этих лиц преобладает мотивация достижения успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противостоянию негативным факторам среды и осознанная направленность копинг-поведения на источник стресса. Они в меньшей степени нуждаются в поиске поддержки, в положительном оценивании, а также в принятии и избегании. Для студентов, не занимающихся спортом, характерными оказались стратегии пассивности (осторожные действия, уход от разрешения проблем), а также стратегии асоциального и агрессивного поведения (конфронтация, соперничество и др.). Вероятно, это является компенсаторным механизмом преодоления внутреннего дискомфорта и психологических комплексов неуверенности в себе и негативного отношения к окружающим.

Студенты-неспортсмены в сложной ситуации гораздо чаще ищут помощи у окружающих, в то время как спортсмены, напротив, в сходной ситуации не стремятся обращаться за помощью к другим. Существенные различия были обнаружены в применении стратегии «дистанцирование». Студенты-спортсмены гораздо реже по сравнению со студентами, не занимающимися спортом, дистанцируются от проблем, а предпринимают конструктивные действия по разрешению субъективно сложных ситуаций. Существуют значительные межгрупповые различия в применении копинг-стратегии «принятие». Это может свидетельствовать о том, что спортсменов отличает более высокий уровень субъектности и интернальности при осознании и решении проблем. Студенты-неспортсмены, наоборот, склонны в своих проблемах обвинять окружающих и внешние факторы, из-за чего своевременно не предпринимают конструктивных действий для решения возникающих проблем. Статистически значимые различия были обнаружены также в применении копинг-стратегии «избегание», которая более характерна для неспортсменов по сравнению со студентами-спортсменами. По данным наблюдений нами обнаружено, что поведение студентов-спортсменов характеризуется целенаправленным управлением, мысленным моделированием высказываний и поступков, что указывает на проявление у них навыков самоконтроля и саморегуляции. Студенты-спортсмены проявляют готовность к поиску новых способов разрешения стрессовой ситуации, что характеризует их высокую степень готовности к принятию ответственности за результат деятельности. Для них характерна адекватность самооценок, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки успешности результатов. Они чаще используют адаптивные стратегии совладания, такие как принятие ответственности, планирование решения проблемы, положительная переоценка ситуации. Так, студенты-спортсмены в большей степени способны принимать на себя ответственность за исход соревнований, просчитывать варианты решения проблемы, выносить положительный опыт из экстремальной ситуации и активизировать волевые усилия для совладания с ней. Они чаще выбирают и используют такие средства саморегуляции, как актуализация положительных эмоций (создание положительного образа ситуации), концентрация внимания, идеомоторная тренировка, т.е. достаточно сложные виды произвольной активности.

Вывод. Нами обнаружены существенные различия в структуре индивидуальных свойств у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом. Студентов, занимающихся спортом, отличает специфический комплекс личностных особенностей, отражающий отношение к людям, к самому себе и к профессиональной деятельности. Для них характерна

значительно меньшая склонность к неоправданному риску, к общению, к управлению деятельностью других, а также меньшая выраженность агрессивности и самоинтереса.

Наличие у них данного симптомокомплекса отражает стремление студентов-спортсменов к экономии адаптационной энергии в целях успешной самореализации в учебной и спортивной деятельности. Успешность учебной деятельности оказалось сопряженной у студентов-спортсменов с интернальностью в области достижений и неудач, а также с низкой агрессивностью. У студентов-спортсменов более выражен мотивационно-энергетический компонент, являющийся одним из показателей надежности учебной и спортивной деятельности. Они отличаются высокими показателями психодинамической активности и низкими показателями сензитивности, что свидетельствует о высоком энергетическом потенциале и обуславливает высокий уровень стрессустойчивости.

В исследовании экспериментально выявлено значительно большее количество корреляционных связей свойств индивидуальности с показателями эффективности физической подготовленности студентов-спортсменов по сравнению с показателями студентов, не занимающихся спортом (156 против 78). Таким образом, обнаружена тенденция более активного включения разноуровневых свойств индивидуальности в детерминацию успешности физической подготовленности спортсменов. При этом в структуре индивидуальности представителей группы спортсменов ведущая роль принадлежит свойствам личности, роль которых в детерминации физической подготовленности у студентов-спортсменов гораздо выше, чем у неспортсменов (127–81,4 % корреляций против 46–58,9 %). Анализ интеркорреляций свойств индивидуальности и копинг-поведения у представителей двух групп показал, что стратегии преодолевающего поведения у студентов-спортсменов сопряжены со 105 индивидуальными свойствами, из которых 81 отражают особенности личностной сферы. В структуре индивидуальности студентов, не занимающихся спортом, обнаружены 74 связи стратегий поведения со свойствами индивидуальности, из которых 60 характеризуют их личностные особенности.

Таким образом, сравнительный анализ полученных данных свидетельствует о качественном различии в особенностях копинг-поведения и их детерминации разноуровневыми свойствами индивидуальности у студентов, занимающихся спортом и остальных обучающихся. Нами обнаружен формирующий эффект систематических занятий спортом в детерминации личностного развития студентов. В исследовании показано, что студенты, активно занимающиеся спортом и выступающие в соревнованиях регионального и республиканского масштаба, на статистически достоверном уровне отличаются от остальных студентов по ряду личностных свойств. Студенты-спортсмены имеют относительно более высокие показатели самоуважения, позитивной Я-концепции, уверенности в себе, социальной смелости и обладают пониженной тревожностью. Студенты-спортсмены предпочитают использовать наиболее рациональные механизмы психологической защиты и такие конструктивные стратегии преодолевающего поведения, как принятие ответственности, планирование решения проблем, адекватная переоценка экстремальных ситуаций, активизация волевых усилий. При высокой мотивации достижения они способны формировать стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать негативное влияние некоторых индивидуальных психологических особенностей, препятствующих достижению цели (сензитивность, эмоциональная возбудимость и ряд других). Для этих лиц характерно преимущественное использование таких сложных методов психической саморегуляции, как позитивная визуализация, психомышечная и идеомоторная тренировки.

Полученные данные имеют практическое значение для организации внеучебной деятельности студентов в целях разработки психолого-педагогических условий, содействующих формированию позитивного отношения к занятиям спортом, а также повышению уровня внутренней интеграции и стрессоустойчивости студентов.

### Список литературы

1. Белан Е.А. Психология совладающего поведения. – Краснодар: КГУ – СПИ, 2004. – 82 с.
2. Вяткин Б.А. Избранные психологические исследования. – Пермь: Книжный мир, 2005. – 392 с.
3. Кубланов А.М., Непопалов В.Н. Взаимосвязь локуса контроля и предпочитаемой стратегии поведения в конфликтной ситуации сотрудников милиции // Материалы VI международной научной конференции «Психология физического воспитания и спорта «Рудиковские чтения». – М.: РГУФК, 2010. – С. 326–329.
4. Либина А.В. Совладающий интеллект: успешное разрешение сложных жизненных ситуаций // Дифференциальная психология: наука о сходстве и различиях между людьми. – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.
5. Мерлин В.С. Очерк индивидуального исследования интегральности. – М.: Просвещение, 1986. – 256 с.
6. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учеб. пособие. – Казань, 2003. – 102 с.
7. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 1–30.
8. Попова В.В. Личность и совладающее поведение спортсмена каратэ киокушинкай в связи с постоянным преодолением соревновательного стресса // Материалы VI международной научной конференции «Психология физического воспитания и спорта «Рудиковские чтения». – М.: РГУФК, 2010. – С. 225–228.
9. Фетискин Н.П. Психотехнологии стрессосовладающего поведения. – М.; Кострома: КГУ им. Н.А.Некрасова, 2007. – С. 64–66.
10. Lazarus R. Emotion and Adaptation. – New York: Oxford University Press, 1991. – P. 609–637.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Медведицина Полина Георгиевна, студентка  
Андреева Екатерина Александровна, студентка  
Шилова Марина Александровна, старший преподаватель  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В статье содержится описание возможностей использования информационно-коммуникационных технологий в преподавании учебного предмета «Физическая культура». Проанализированы результаты анкетирования студентов факультета физической культуры ПГГПУ для выявления отношения студентов к использованию информационно-коммуникационных технологий в преподавании учебного предмета «Физическая культура».

**Ключевые слова:** информационно-коммуникационные технологии, физическая культура, технология преподавания, образование, учебный процесс.

## THE USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE TEACHING OF THE SUBJECT "PHYSICAL CULTURE"

Medveditsina Polina Georgievna, Students  
Andreeva Ekaterina Alexandrovna, Students  
Shilova Marina Aleksandrovna, Teacher,  
Perm State University of Humanities and Pedagogy, Perm, Russia

**Abstract.** The article describes the possibilities of using communication and information technologies in teaching the subject "Physical Culture". The results of a questionnaire survey of students of the Faculty of Physical Culture of PGGPU were conducted and analyzed to identify the attitude of students to the use of information and communication technologies in teaching the educational subject "Physical Culture".

**Key words:** information and communication technologies, physical culture, teaching technology, education, educational process.

**Актуальность:** на сегодняшний день информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) плотно входят во все сферы нашей жизни, в том числе и в сферу образования. ИКТ открывают перед педагогом огромные возможности, предоставляя большой спектр вариантов для эффективного, разнообразного и интересного образовательного процесса. Применение ИКТ помогает не только сделать образовательный процесс наиболее увлекательным, наглядным, запоминающимся, но и заинтересовать изучением предмета даже не мотивированного на учебу ребенка.

**Цель:** выявить отношение будущих учителей физической культуры к использованию информационно-коммуникационных технологий в преподавании учебного предмета «Физическая культура».

Под технологией преподавания учебного предмета «Физическая культура» понимается разработка и реализация дидактической системы, ориентированной на достижение целей данной дисциплины, а именно: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха [1].

**Информационно-коммуникационные технологии** – это широкий набор товаров, программного обеспечения и услуг, которые используются для производства, хранения, обработки, распределения и обмена информацией [2]. На сегодняшний день универсальным техническим средством обработки любой информации является компьютер.

Главная цель использования информационных технологий в преподавании – это облегчить работу педагога и при этом повысить качество преподавания. Внедрение ИКТ в образовательный процесс призвано укрепить мотивацию ребенка к обучению, повысить эффективность проведения уроков, обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, сделать образовательный процесс более разнообразным и увлекательным, сэкономить время на подготовку к занятиям, а также разнообразить формы обратной связи [4].

Михаил Викторович, учитель МБОУ «Гимназия № 1» г. Усолье, считает, что специфика предмета «Физическая культура» не дает возможности применять информационно-коммуникационные технологии в том объеме, в котором они используются на других уроках, так как основное направление обучения предмету – двигательная активность [6]. Но даже малый объем использования информационно-коммуникационных технологий в предмете «Физическая культура» позволят облегчить работу преподавателя и повысить эффективность обучения учащихся.

Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение электронных презентаций значительно повысит эффективность усвоения материала [6]. Наглядное рассмотрение основы техники специфических действий по разным видам спорта (прыжки в высоту, кувырок вперед, торможение при спуске на лыжах, верхняя подача волейбольного мяча и др.) также прекрасно реализуется через использование различных презентаций. Наглядность материала повышает качество усвоения материала обучающимися, так как задействованы все каналы восприятия учащихся.

Одним из важнейших компонентов образовательной деятельности является контроль. Преподаватель на основе данных контроля получает информацию о результатах своей работы и при необходимости может внести в нее свои коррективы. С помощью разработанных тестирующих программ определяется уровень усвоения знаний [3]. Использование тестов при подготовке к олимпиадам по физической культуре позволяет объективно оценить теоретические знания учащихся [6].

Также стоит отметить использование текстовых документов и электронных таблиц в преподавании учебного предмета «Физическая культура». Составление педагогом планов работ, отчетов, заявок, грамот и др. осуществляется с использованием тестовых документов. Использование электронных таблиц дает возможность при проведении соревнований различного уровня с большим количеством участников быстрое подведение итогов соревнований и т.д. [5].

Несомненно, споры о «правильной» технологии преподавания будут продолжаться очень долго, но несмотря на это, сторонники тех или иных технологий придерживаются одних правил или законов преподавания. Для того чтобы убедиться в своих словах, был разработан социальный опрос для студентов факультета физической культуры ПГГПУ. Опрос включал в себя вопросы, связанные с использованием ИКТ в преподавании физической культуры. Составление вопросов осуществлялось с целью выявить отношение студентов к использованию ИКТ на практических занятиях физической культуры. Исследование проходило в несколько этапов:

Первый. Разработка опроса по всем нормам и требованиям.

Второй. Опрос студентов в онлайн-режиме.

Третий. Сбор информации.

В опросе приняли участие 102 студента, из них 42 студента 1-го курса, 21 студент 2-го курса, 10 студентов 3-го курса и 19 студентов 4-го курса. Вопросы были открытого характера

и имели несколько вариантов ответов. После проведению опроса выявились следующие результаты:

1) На вопрос: «Применяют ли ИКТ на ваших практических занятиях физической культуры?», 51 % студентов ответили, что у них не применяют ИКТ на практических занятиях, 33 % ответили, что у них применяют ИКТ, и 16 % ответили, что не догадываются о существовании ИКТ. 51 % ответивших состоит из студентов 1–2-х курсов, а 33 % ответивших – из 3–4-х курсов, из этого можно сделать вывод, что ИКТ применяется, начиная со старших курсов (3–4-е курсы) (рис. 1).

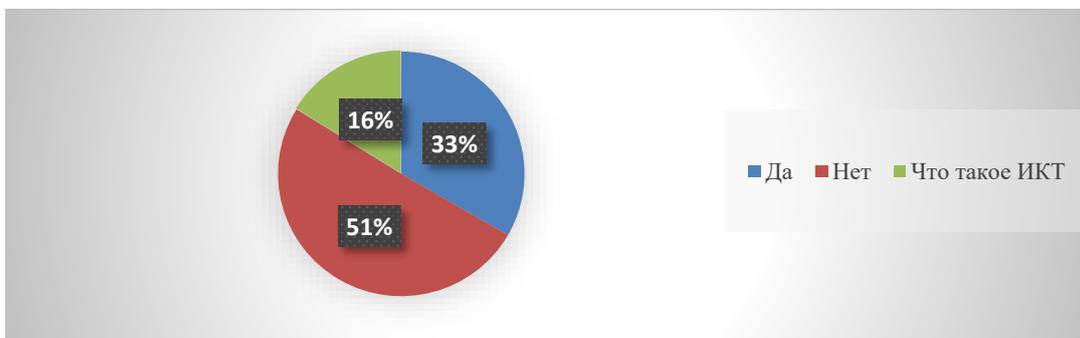


Рис. 1. Применение ИКТ на практических занятиях физической культуры

2) На вопрос: «Хотели бы вы использовать ИКТ на практический занятиях физической культуры чаще?», 61 % ответили, что хотели бы совмещать стандартное обучение и ИКТ, 33 % ответили, что хотели бы видеть ИКТ чаще на своих практических занятиях, и 0 % ответило, что ИКТ не нужно на практических занятиях (рис. 2).

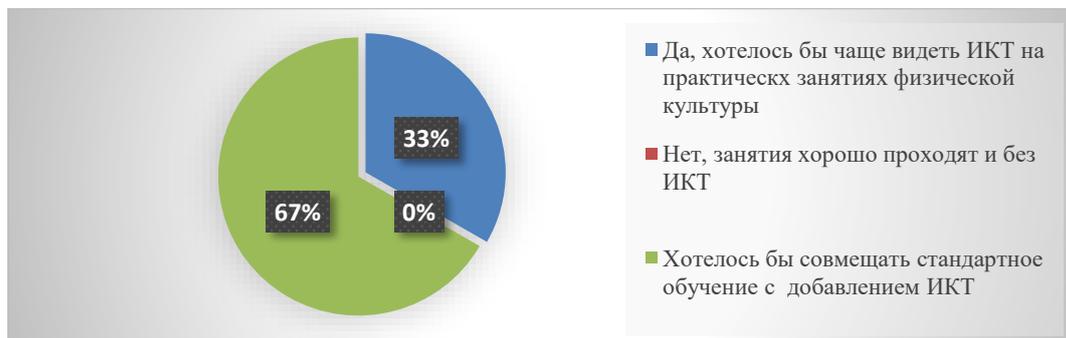


Рис. 2. Использование ИКТ на практический занятиях физической культуры

3) На вопрос: «Считаете ли вы использование ИКТ приемлемым на практических занятиях физической культуры?», ровно половина студентов ответила, что ИКТ нужно на практических занятиях физической культуры (из них учащиеся 1, 2, 4-х курсов), другая половина ответила, что нужно совмещать ИКТ и стандартное обучение (из них учащиеся 2, 3, 4-х курсов), и 0 % ответило, что ИКТ не нежно (рис. 3).



Рис. 3. Необходимость использования ИКТ на практических занятиях физической культуры

4) На вопрос: «Может ли практическое занятие по физической культуре считаться эффективным на дистанционном обучении (т.е. в формате дистанционного обучения)?», 84 % опрошенных ответили, что все зависит от качества выполнения самими студентами, 16 % – что дистанционное практическое занятие не принесет никакой эффективности и 0 % ответило, что такие занятия будут эффективными. 84 % ответивших состоит из студентов 1–2-х курсов, 16 % состоит из 3–4-х курсов, из этого можно сделать вывод, что старшие курсы более ответственно подходят к преподаванию в очном режиме и предпочтут очные практические занятия по физической культуре (рис. 4).

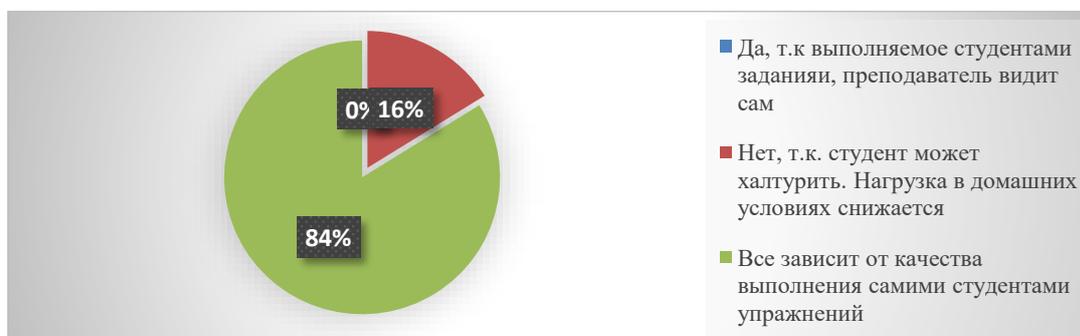


Рис. 4. Эффективность практического занятия по физической культуре на дистанционном обучении

5) На вопрос: «Будучи преподавателем, смогли бы вы полностью перейти на дистанционные практические занятия по физической культуре?», 68 % респондентов ответили, что не смогут перейти на онлайн-обучение из-за снижения качества выполнения упражнений, 16 % ответили, что смогут полностью переключиться на онлайн-обучение, так как это поможет сократить время, и 16 % ответили, что смогли бы перейти на онлайн-обучение по желанию студентов. 68 % ответивших состоит из студентов 3–4-х курсов, 16 % состоит из студентов 1-го курса и 16 % состоит из студентов 2–3-х курсов. Из этого можно сделать вывод, что первые курсы с радостью готовы перейти на онлайн-обучение, пожертвовав качеством преподавания, ради экономии времени, а старшие курсы не готовы переходить на онлайн-обучение, тем самым не ставя под угрозу качество занятий (рис. 5).



Рис. 5. Возможность перевода практических занятий по физической культуре в «дистант»

6) На вопрос: «Какие бы ИКТ вы бы добавили в свою технологию преподавания на практических занятиях физической культуры», 66 % проголосовали за использование видеозанятий различных направлений (йога, боевые искусства, растяжка и т.д.), 100 % проголосовали – за тестирование, 83 % проголосовали за офлайн-занятия, 33 % проголосовали за «специальное техническое оборудование для улучшения качества занятий, начиная с беговых дорожек, заканчивая миостимулятором для пресса», 66 % проголосовали за «фитнес-часы, браслеты, отслеживающие физическое состояние студента», 50 % проголосовали за «умные часы (для взвешивания массы тела), рассчитывающие процент соотношения воды, костей, жира и т.д. тела».

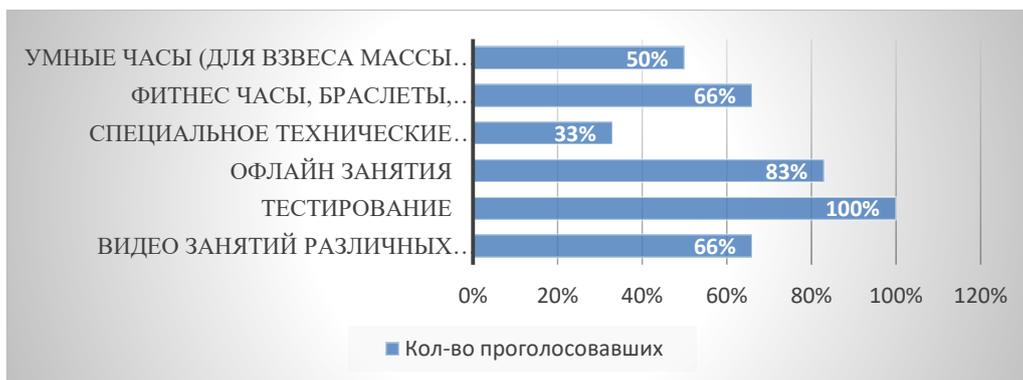


Рис. 6. Виды ИКТ, необходимые в преподавании физической культуры

Подводя итоги по проводимому опросу, можно сказать, что будущее поколение преподавателей физической культуры постепенно принимает использование ИКТ в проведении своих занятий. Все студенты согласились проводить тестирование на основе технологий (не письменный вариант), никто полностью не отказался от введения ИКТ в практические занятия по физической культуре. Опрос подтвердил тот факт, что ИКТ проникают в нашу жизнь все больше и больше и затрагивает даже технологию преподавания учебных предметов. Также можно заметить различие ответов между 1–2-ми курсами и 3–4-ми курсами. Первые курсы полагаются больше на технологии и считают введение ИКТ лучшим вариантом для технологии преподавания практических занятий по физической культуре. А старшие курсы придерживаются стандартной технологии преподавания, но не против нововведений в практические занятия физической культуры.

Таким образом, проектирование учителем учебного процесса физической культуры в условиях новых требований предусматривает иные подходы не только к планированию образовательных результатов, но и к отбору содержания, методов, форм и технологий обучения. Использование информационно-коммуникационных технологий в физическом воспитании – это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения для сохранения здоровья.

Методически оправданное использование компьютерных технологий в сочетании с традиционными формами организации учебной деятельности позволяет развивать познавательные навыки исследовательской деятельности, творческие способности учащихся, создает благоприятный психологический климат на уроках, формирует у школьников умение работать с информацией, развивать коммуникативные способности.

### Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учеб. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 255 с.
2. Информационно-коммуникационные технологии: учеб. / Д.А. Шыныбеков [и др.]. – Алматы, 2017. – 559 с.
3. Калинин К.И. Использование компьютерных технологий в учебном процессе по предмету физическая культура: выпуск. квалификац. раб. – Екатеринбург, 2018. – 51 с.
4. Российский учебник [Электронный ресурс]. – URL: <https://rosuchebnik.ru/material/ispolzovanie-ikt-na-urokakh> (дата обращения: 28.03.2022).
5. Третьякова Е.О. Возможности ИКТ на уроках физической культуры [Электронный ресурс] // Открытый урок Перове сентября. – 2012. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/624794> (дата обращения: 28.03.2022).
6. Юринский М.В. Возможности использование ИКТ на уроках физической культуры [Электронный ресурс] / С.-Петерб. центр доп. проф. образования. – 2016. – URL: <https://razvitum.ru/articles/masters/2016-05-04-07-20-22> (дата обращения: 28.03.2022).

**О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ВРЕМЕННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ И СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА» С УТРОЕННЫМ ОБЪЕМОМ  
ЧАСОВ ВМЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВОЕННЫХ  
И ГРАЖДАНСКИХ ВУЗАХ**

Медведков Виктор Дмитриевич, д-р пед. наук, профессор  
Гжельский государственный университет, г. Гжель, Россия  
Московское высшее общевойсковое командное училище МО РФ, г. Москва, Россия

**Аннотация.** Современный военный конфликт между Россией и Украиной, организованный и поддерживаемый США и странами НАТО, может перерасти в 3-ю мировую войну. Злодейская деятельность украинских националистов и бандеровцев почти не оставляет шансов на жизнь плененным военнослужащим ДНР, ЛНР и России. Поэтому в схватках с бандеронационалистами нашим воинам для победы и для непопадания в плен надо проявлять патриотизм, высочайшую боеготовность и боеспособность, жесткую силу и гениальность. В связи с этим учебную дисциплину «Физическая культура» во всех вузах и ввузах России для повышения ее военизированнойности и для эффективной подготовки молодежи к войне целесообразно временно поменять на дисциплину «Физическая и стрелковая подготовка» с утроенным объемом учебных часов. Это усилит вклад высшей школы в победу России и снизит боевые потери среди молодежи.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая и стрелковая подготовка, пытки и издевательства бандеровцев, вуз, ввуз.

**ON THE EXPEDIENCY OF TEMPORARY USE OF THE DISCIPLINE "PHYSICAL AND  
RIFLE TRAINING" WITH A TRIPLED VOLUME OF HOURS INSTEAD  
OF "PHYSICAL CULTURE" IN MILITARY AND CIVILIAN UNIVERSITIES**

Medvedkov Viktor Dmitrievich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
Gzhel State University, Gzhel, Russia  
Moscow Higher Combined Arms Command School of the Ministry of Defense of the Russian  
Federation, Moscow, Russia

**Abstract.** The modern military conflict between Russia and Ukraine, organized and supported by the United States and NATO countries, may escalate into the 3rd World War. The villainous activities of Ukrainian nationalists and Bandera members leave almost no chance of life for the captured servicemen of the DPR, LPR and Russia. Therefore, in the battles with the banderonationalists, our wars need to show patriotism, the highest combat readiness and combat capability, tough strength and genius in order to win and not fall into captivity. In this regard, it is advisable to temporarily change the academic discipline "Physical Culture" in all universities and higher education institutions of Russia to increase its militarization and to effectively prepare young people for war to "Physical and rifle training" with a tripled amount of training hours. This will strengthen the contribution of higher education to the victory of Russia and reduce combat losses among young people.

**Key words:** physical culture, physical and shooting training, torture and bullying of Bandera, university, VVUZ.

В современном военном конфликте между Россией и Украиной, созданным и поддерживаемом США и зависящими от них странами Европы для ослабления нашей страны, военнослужащим ДНР, ЛНР и РФ противостоит не только украинская армия, но и многочисленные подразделения бандеровцев и националистов. Последние используют бесчеловечную фашистскую стратегию военных действий. Зверства бандеровцев и националистов по отношению не только к пленным воинам ДНР, ЛНР и РФ, но и к мирному населению Украины мы видим в многочисленных сообщениях, видеосюжетах и фильмах, например, «Солнцепек» и др. Именно они за последние 8 лет варварски убили большую часть из 13 400 бывших украинцев, проживающих на территориях ДНР и ЛНР.

Для эффективного уничтожения всех фашистов – бандеровцев и националистов – необходимо молодежи России, ДНР и ЛНР иметь высокую стрелковую, физическую и рукопашную подготовку [1, 2, 3], так как эти фашисты – звери, которые прячутся за спины мирных украинцев и их детей, часто переодевшись в одежду убитых ими мирных украинцев-мужчин. Для более быстрого овладения меткой стрельбой и практическими навыками использования небольшого числа эффективных ударов, борцовских и удушающих приемов армейского рукопашного боя и боевого самбо, повышения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов вузов и курсантов ввузов их ректорам и начальникам целесообразно повысить военизированную прикладность дисциплины «Физическая культура» или временно перейти на индивидуализированно-спортивную физическую и стрелковую подготовку. Ректорам вузов целесообразно учитывать, что одна учебная пара (2 учебных часа по 45 минут каждый) по физической культуре компенсирует «двигательный голод» 17–25-летней молодежи лишь на 25 % в недельном цикле. Понятно, что такие двигательные объемы физической нагрузки для подготовки молодежи к возможной 3-й мировой войне недопустимо малы. Количество часов на индивидуализированно-спортивную физическую и стрелковую подготовку для подготовки студентов к защите Родины целесообразно увеличить минимум в три раза в сравнении с программным объемом часов.

Почему для пленения бандеровцев и националистов необходимо обеспечить особо качественную боевую и физическую подготовку воинам ДНР, ЛНР и России? Потому что при попадании последних в плен их ждет 100-процентная смерть с предварительными злодейскими издевательствами со стороны бандеронационалистов. Об этом свидетельствуют факты, приведенные Ярославом Днепровским 9 марта 2014 г. в Интернете ("Readooka67.ru/Новости Смоленска) в его статье «Зверствами бандеровцев был возмущен даже Гитлер (18+)», изложенные ниже. Следователи НКВД в процессе анализа издевательства бандеровцев составили список из 135 их наиболее частых пыток украинцев, евреев, русских и поляков:

- 1) вбивание большого и толстого гвоздя в череп,
- 2) пробивание заостренной толстой проволокой насквозь от уха до уха,
- 3) размозжение головы, вкладывая ее в тиски и затягивая винт,
- 4) перепиливание туловища пополам плотницкой пилой,
- 5) разрезание живота и вливание вовнутрь кипятка,
- 6) вырывание жил от паха до стоп,
- 7) вешание ... за внутренности,
- 8) вешание на дереве ногами вверх и опаливание головы снизу огнем зажженного под головой костра,
- 9) вбивание между ребер дубовых кольев,
- 10) прибивание рук к порогу жилища. И далее еще страшнее.

Даже «...Гитлер, шокированный докладом об их зверствах, уже 5 июля 1941 г. приказал Гимmlеру навести порядок с этой бандой». Только в Бабьем Яру 28 сентября 1941 г. 1500 карателей (1200 бандеровцев и 300 немцев) расстреляли 350 тысяч киевлян, в том числе 50 тысяч детей. От рук фашистов на Украине погибло 5 миллионов человек. Из этих 5,3 миллиона бандеровцы зверски замучили: 850 тысяч евреев, 220 тысяч поляков, 500

тысяч украинцев, 450 тысяч советских военнопленных и около 5 тысяч своих же «недостаточно активных и национально настроенных» бандеровцев.

Сталин сделал ошибку, не добив полностью этих злодеев-бандеровцев, дети и внуки которых продолжают зверствовать не только над военнослужащими, но и над мирными украинцами в современном военном конфликте между Россией и Украиной, созданном и сильно поддерживаемом США и странами – членами НАТО.

Всему миру сегодня понятно, что плененные бандеровцы должны получить пожизненный срок и отстроить разрушенные объекты и населенные пункты Украины за свои смертельные злодеяния.

Подобные факты злодейской деятельности бандеровцев отмечаются также в статье (в Интернете) Михаила Кустова от 17 марта 2022 г. «Бандеровщина: всемирная история душегубства». В современный период бандеронационалисты продолжают бесчеловечное жестокое уничтожение людей: сжигание живьем 48 украинцев в Одессе в 2014 г., уничтожение мирных жителей ДНР и ЛНР в 2014–2022 г., зверские пытки плененных российских воинов и издевательства над ними и т.д. В настоящее время Украина при помощи США и стран НАТО создала хорошо подготовленные иностранными военными инструкторами и вооруженные современным американско-европейским оружием крупные подразделения бандеронационалистов-головорезов: «Торнадо», «Айдар», «Донбасс», «Правый сектор», «Азов» и многочисленные более мелкие отряды.

Среди этих отщепенцев-головорезов многие из числа освобожденных президентом В. Зеленским из тюрем убийц, маньяков и подобных отморожков. Частая тактика военных действий этих бандеровцев заключается в использовании живого щита (их прятание своих тел за спины мирных украинцев-заложников) в условиях капитальных зданий и сооружений. В связи с этим для воинов ДНР, ЛНР и России необходима высококвалифицированная их подготовка в динамической стрельбе из пистолета, в ножовом и рукопашном бое.

Вышеизложенное свидетельствует о целесообразности временной и оперативной замены учебной дисциплины «Физическая культура» в вузах и вузах дисциплиной «Физическая и стрелковая подготовка» с утроенным объемом часов. В этой программе особое внимание должно быть обращено на повышение индивидуальной боеготовности, на действия солдат в бою в условиях города, зданий; против бандеровцев, прячущих свое тело за живой человеческий щит; защиту воина от пули и осколков взорвавшейся рядом гранаты; правила и особенности динамической стрельбы из пистолета при рваном с изменением направления беге; в прыжке на пол и в момент приземления на него; точность стрельбы по неподвижным, появляющимся и движущимся целям с разных расстояний до цели от 1 до 700 м; на стрельбу из разных, в том числе неудобных, положений; стрельбу в условиях ограниченного пространства и плохой видимости в здании, в парке, лесу [1, 2, 3]. При отработке физических качеств и способностей в начале тренировки развиваем быстроту и координационные способности, затем скоростную выносливость, быструю и взрывную силу, максимальную силу, силовую выносливость, в конце общую выносливость. Учитывая, что силу можно увеличить в 2–3 раза, быстроту на 10–12 %, повышением скорости занимаемся через прирост силы. Отводим важное место в физической подготовке ножовому и армейскому рукопашному бою.

### Список литературы

1. Дудка В., Волков Б., Амелин Ю. Формирование концепции оружия для боя в городских условиях // Военный парад. – 2001. – Т. 45, № 3. – С. 68–72.
2. Кисилев В., Воробьев И. Специфика уличных боев в городе // Армейский сборник: науч.-метод. журн. МО РФ. – 2013. – № 03. – С. 21–24.
3. Левк С. Особенности боя при штурме города // Армейский сборник: науч.-метод. журн. МО РФ. – 2008. – № 9. – С. 32–34.

## ПЛАНИРОВАНИЕ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ КОНТРОЛЯ

Муралеева Екатерина Вячеславовна, соискатель

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия

**Аннотация.** В статье представлено планирование стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов на основе дифференцированного подхода по признаку предрасположенности к осуществлению контроля. В работе рассматривается стрелковый компонент с учетом пяти акцентированных направлений. В то же время отражена организация занятий во время стрелкового тренажа с применением круговой тренировки.

**Ключевые слова:** квалифицированные биатлонисты, совершенствование равновесия, предрасположенность к осуществлению контроля, техническая подготовленность.

## PLANNING OF SHOOTING TRAINING OF QUALIFIED BIATHLETES, TAKING INTO ACCOUNT THEIR PREDISPOSITION TO CONTROL

Muraleeva Ekaterina Vyacheslavovna, Applicant

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia

**Abstract.** The article presents the planning of shooting training of qualified biathletes based on a differentiated approach based on predisposition to control. The paper considers the shooting component taking into account five accentuated directions. At the same time, the organization of classes during shooting training with the use of circular training is reflected.

**Key words:** qualified biathletes, improvement of balance, predisposition to control, technical readiness.

**Актуальность.** Среди всего многообразия проявлений двигательно-координационных способностей особый интерес в подготовке квалифицированных биатлонистов представляет статическое и динамическое равновесие, которое зависит от способности с одной стороны удерживать устойчивое положение тела при стрельбе на огневом рубеже, с другой – эффективность техники передвижения на лыжах. При этом способность сохранять равновесие в выполнении физических упражнений в спорте, играет важнейшую роль в процессе соревновательной деятельности при решении технических и тактических задач [2, 4].

Повышенная напряженность мышц, вследствие неустойчивости специфической для спортсмена деятельности, негативно влияет на тренировочную и соревновательную деятельность в разных видах спорта, существенно снижает координированность движений, уменьшает их амплитуду, ограничивает проявление скоростных и силовых качеств, приводит к излишним энергетическим затратам, снижает экономичность работы и выносливость [5].

Применение различных специальных упражнений с усложнением непосредственно выполнения стрелковых задач параллельно с выведением спортсмена из состояния равновесия способствует улучшению стрелковой подготовленности [3]. При этом реализация потенциала стрелковой подготовленности биатлонистов в соревновательной деятельности является актуальной проблемой процесса подготовки спортсменов различной квалификации [1].

Анализ экспериментальных исследований и методических разработок в области теории и методики биатлона показал отсутствие материалов по методике совершенствования данных координационных способностей квалифицированных биатлонистов в стрелковом компоненте.

**Цель работы** – теоретическое обоснование необходимости планирования стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов с учетом их предрасположенности к осуществлению контроля

**Результаты и их обсуждение.** Основанием планирования подготовки по совершенствованию статического и динамического равновесия квалифицированных биатлонистов в стрелковом компоненте, послужило: изучение научно-методической литературы; необходимость проведения эффективных занятий в условиях тренажа; отсутствие занятий по повышению стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов с учетом преобладания ведущего анализатора.

Опираясь на свойства процесса адаптации, можно целенаправленно подбирать те или иные воздействия и регулировать их частоту, интенсивность, длительность и количество повторений, сознательно формировать новые качественные признаки двигательной функции человека, т.е. программировать и осуществлять ее совершенствование в заданном направлении.

Таким образом планирование стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов с учетом их предрасположенности к осуществлению контроля включает в себя реализацию пяти направлений выражаемые в блоках (модулях), каждое из которых решает определенные задачи (табл. 1).

*Таблица 1*

**Планирование стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов с учетом реализации блоков направленности в течение годичного цикла**

Направление	Месяц	Количество занятий	Количество минут на реализацию
Техника изготовления, одевания и снятия оружия, перезарядки	Май, июнь	12	570
Техника прицеливания	Июнь, июль	12	410
Техника нажатия на спусковой крючок	Август, сентябрь	12	335
Техника совершенствования стрельбы	Сентябрь, ноябрь	12	495
Техника поддержания стрельбы	Декабрь – апрель	24	1160

Таким образом, в годичном цикле на реализацию стрелковой подготовки с учетом предрасположенности к осуществлению контроля выделено 2970 минут, что составляет 50 % от общего объема на реализацию тренажа (специальных стрелковых упражнений). На проведение упражнений отведено 72 занятия. Объем нагрузки высчитывался на основе годичного плана стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов отраженной в примерной программе подготовки по биатлону региональной команды.

Следует понимать, что на основе применения метода стабилотрии появляется возможность разделения спортсменов по преобладанию ведущего анализатора. При этом наиболее эффективным способом организации процесса будет распределение по станциям, что позволит производить оптимальный переход от одного упражнения к другому и одновременно контролировать правильность выполнения тренером двигательных действий, на основе построения процесса в различных группах.

Реализация комплексов упражнений в каждом отдельном направлении реализуется на основе тематического план-графика стрелковой подготовки квалифицированных биатлонистов, который включает в себя применение качающихся поверхностей, платформ BOSU, округленных поверхностей, резиновых лент, наклонных матов, воздушных подушек и грузиков.

Совершенствование равновесия на основе разделения квалифицированных биатлонистов на группы по преобладанию ведущего анализатора проводится в условиях

тренажа два раза в неделю в подготовительном периоде и один – в соревновательном, с применением круговой тренировки по методу непрерывно-поточной работы, без перерывов или с небольшим интервалом отдыха вовремя смены упражнения (табл. 2).

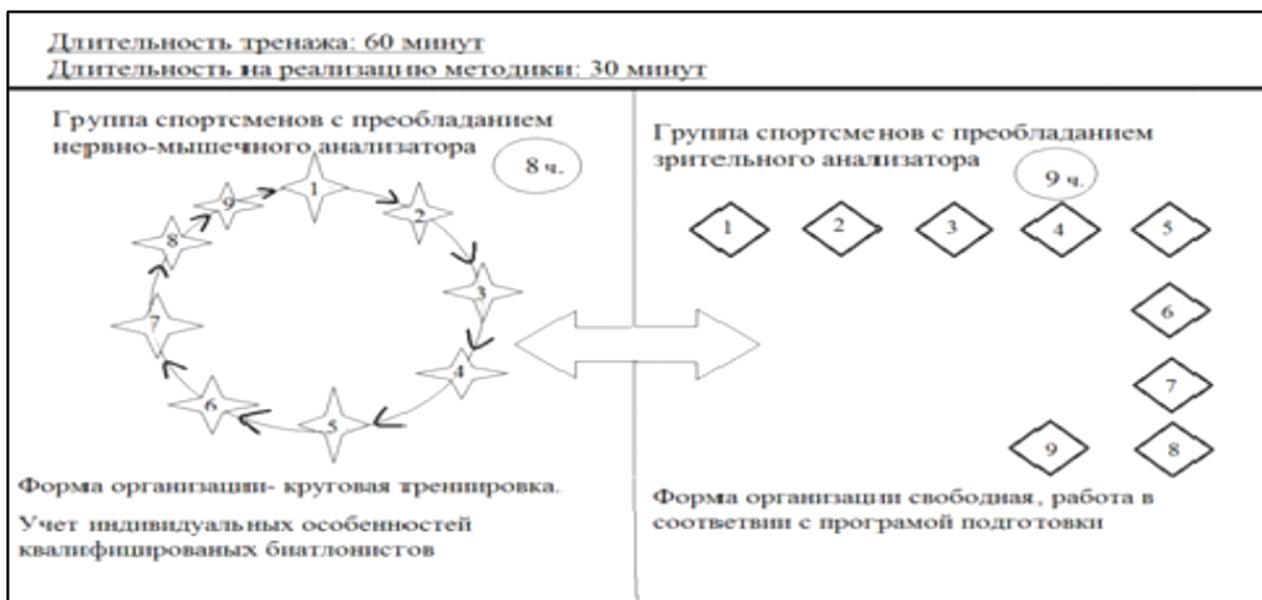
Таблица 2

**Дозировка стрелковых занятий квалифицированных биатлонистов с учетом дифференцирования группы по ведущему анализатору**

Время, затраченное на выполнение упражнений	Количество серий	Количество упражнений в серии	Время выполнения, с	Время отдыха, с	
				Между упражнениями	Между кругами
30:30	3	9	50	15	60
41:00	4	9	50	15	60
44:20	4	9	60	10	60
49:40	4	9	60	20	60
46:20	4	9	50	20	120

Таким образом, группа спортсменов с преобладанием мышечного анализатора в основном упражнения осуществляет без визуального сопровождения, а группа со зрительным анализатором акцентирует свое внимание на визуальном контроле. Особенно важно отметить, что именно в момент работы с оружием в указанных направлениях и проводились комплексы упражнений на совершенствование равновесия при помощи круговой тренировки методом непрерывно-поточной работы.

В момент тренажа сначала занятие по совершенствованию статического и динамического равновесия осуществляется в одной группе спортсменов по преобладанию ведущего анализатора, в то время как вторая группа решает стрелковые задачи на основе общей программы подготовки, а по истечению половины времени специальных стрелковых упражнений спортсмены между собой меняются, и уже вторая дифференцированная группа выполняет упражнения учитывая индивидуальные особенности (рисунок).



Организация круговой тренировки по совершенствованию равновесия у квалифицированных биатлонистов с учетом их предрасположенности к осуществлению контроля

Непосредственно длительность круговой тренировки по совершенствованию статического и динамического равновесия варьируется и составляет от 30 до 50 минут. Таким образом, комплексы в круговой тренировке реализовываются интервальным методом.

**Вывод.** Таким образом, полученные данные дают основание сделать заключение о значимости применения методики совершенствования равновесия в тренировочном процессе квалифицированных биатлонистов с учетом предрасположенности к осуществлению контроля, которая не только позволяет повысить уровень развития координационных способностей, но и способствует повышению стрелковой подготовленности, а вследствие результатов на соревнованиях.

#### Список литературы

1. Анализ кинематических характеристик стрелковой подготовленности квалифицированных биатлонистов / Д.И. Иванов, В.Н. Чумаков, И.А. Каринцев, Н.В. Лобанов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 14–16.
2. Болобан В.Н. Регуляция позы тела спортсмена. – К.: Олимп. лит. 2013. – 232 с.
3. Муралева Е.В. Стрелковая подготовка квалифицированных биатлонистов с учетом их предрасположенности к самоконтролю // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 5. – С. 22–24.
4. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсмена: моногр. – М.: Спорт-Человек, 2019. – 656 с.
5. Реуцкая Е.А. Модельные характеристики технико-тактической подготовленности высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: научные труды СибГУФК. – Омск: СибГУФК, 2017. – С. 46–52.

## ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Мушарацкий Михаил Львович, канд. пед. наук, доцент

Пермская государственная фармацевтическая академия Минздрава России, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются процессы противостояния стрессу спортсменов, в частности их психологическая устойчивость. Раскрываются понятия «стресс», «саморегуляция», «психологическая устойчивость». Конкретизируются стресс-факторы спортивной деятельности и описываются особенности проявления. Указывается, что психологическая устойчивость, отсутствие стресса, обеспечиваются за счет применения в процессе спортивной подготовки определенных методов, методик, средств и различных воздействий, которые так или иначе направлены на развитие психических процессов и качеств личности спортсмена. Также в статье описываются процессы обеспечения психологической помощи, консультирования и сопровождения спортсменов, подвергающихся стрессу при осуществлении своей спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** спортсмены, психологическая устойчивость, стресс, соревновательная деятельность, саморегуляция, стрессоустойчивость, санкции.

## FUNDAMENTALS OF IMPROVING THE PSYCHOLOGICAL STABILITY OF ATHLETES

Musharatsky Mikhail Lvovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Perm State Pharmaceutical Academy of the Ministry of Health of Russia, Perm, Russia

**Abstract.** This article discusses the processes of resistance to stress of athletes, in particular their psychological stability. The concepts of "stress", "self-regulation", "psychological stability" are revealed. The stress factors of sports activity are specified and the peculiarities of their manifestation are described. It is indicated that psychological stability, lack of stress, are ensured through the use of certain methods, techniques, means and various influences in the process of sports training, which are somehow aimed at the development of mental processes and personality qualities of an athlete. The article also describes the processes of providing psychological assistance, counseling and support to athletes who are under stress while carrying out their sports activities.

**Key words:** athletes, psychological stability, stress, competitive activity, self-regulation, stress resistance, sanctions.

Актуальность статьи заключается в том, что сейчас достаточно большое количество санкций наложено на нашу страну, в том числе и в спорте. До оглашения данных решений спортсмены могли спокойно принимать участие в соревнованиях различного уровня, в Олимпийских играх, чемпионатах Европы и др. Уже который год подряд наша страна, наши спортсмены выступают и защищают честь Российской Федерации под флагом Олимпийского комитета России, кроме того, достаточное количество скандалов и разбирательств со стороны зарубежных стран в отношении российских спортсменов из-за допинг-тестов. Стоит отметить, что во многом здесь замешана политика среди стран. России

запретили выступать в таких видах спорта как футбол, хоккей, волейбол, легкая и тяжелая атлетика, гимнастика и еще в ряде других видов спорта, официальный список которых был выставлен 8 марта на новостном сайте «Спорт Экспресс». Исходя из всего вышесказанного, отметим, что значительное психологическое давление оказывается и на спортсменов, поэтому необходимо определить те основы психологической устойчивости, стрессоустойчивости, которые должным образом стабилизируют моральное и психическое состояние спортсменов.

Итак, цель данной статьи заключается в определении и выделении наиболее эффективных основ психологической устойчивости спортсменов в связи с обостренной обстановкой в нашей стране, в частности спортивной жизни. Разберем более подробно, россияне на протяжении нескольких лет выступают на международных турнирах в нейтральном статусе, в частности, это происходит в теннисном спорте, в автогонках, в плавании и др.

Важно отметить, что несмотря на обостренную политическую обстановку и различные запреты, олимпийские чиновники уверяют, что их позиция «не направлена против российских спортсменов», а вызвана необходимостью «обеспечения справедливости и честности спортивных соревнований и безопасности всех участников».

Подходя все ближе к теме данной статьи, стоит разобраться с понятием «психологическая устойчивость». Множество ученых, таких как Кузнецова В.А., Писаненко И.В., Талызина Е.Н. разбирали данное понятие и ряд понятий схожих с ним, например, «стрессоустойчивость», «толерантность», «терпимость», «эмоциональная устойчивость» и др.

Объединяя все определения и высказывания ученых, стоит сказать, что психологическая устойчивость — это способность личности осуществлять ответственную и сложную деятельность, а также противостоять различным жизненным трудностям, при этом соблюдать стабильную направленность на положительное решение поставленных целей без нарушений адаптации [2].

Разбираясь с данными понятиями, установим, что при не достаточном уровне психологической устойчивости появляется дезорганизация деятельности, повышенная эмоциональность, чувства становятся более уязвимыми и поведение человека выходит из-под контроля, кроме того, затормаживается умственная деятельность и снижается активность.

В связи с вышесказанным, необходимо отметить, что такие характеристики, как толерантность, сопротивление, спокойствие, терпимость, стойкость показывают ответственное и осознанное отношение, а также эмоциональная и волевая стабильность, умение выдерживать негативное влияние определяют то, что человек вполне психологически готов и может с легкостью адаптироваться в различных ситуациях.

Все это лишь базовые характеристики, отвечающие психологической устойчивости в целом. Нам же необходимо рассмотреть более подробно способы профилактики и возможные основы повышения психологической устойчивости спортсменов.

Любые спортивные соревнования или подготовка к ним являются выраженной стрессовой ситуацией. В первую очередь это связано с тем, что перед спортсменом поставлены задачи и их перечень достаточно широк. При этом он должен расширять свои возможности, трудиться и работать, чтобы выполнить эти задачи.

Соответственно, необходимо определить те «правила» психологической устойчивости для спортсменов в связи с различными ситуациями. Но, в первую очередь, мы определим

перечень различных ситуаций, которые приводят спортсменов в стрессовое состояние и дисбаланс:

- политическое давление;
- травмы;
- разногласия с тренерским составом;
- соревновательный характер, борьба с соперниками;
- напряженность физических и психических сил;
- страх, боль, неудачи;
- риски [3].

И это не исчерпывающий список тех факторов, которые могут пошатнуть психологическое и эмоциональное состояние спортсменов.

Как выше было сказано, что есть определенная необходимость в установлении некоторых основ психологической устойчивости или стрессоустойчивости.

Во-первых, это психологическое сопровождение спортсменов, а именно деятельность психологов, которая направлена на совершенствование, актуализацию психических свойств, процессов и состояний для повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки к соревнованиям и выступлениям в них.

Во-вторых, оказание психологической помощи по решению определенных проблем и трудностей, которые характерны для того или иного этапа спортивной карьеры. Например, возьмем начальный этап, когда происходит несоответствие реального тренировочного процесса с представлениями юных спортсменов. В процессе углубленной тренировки возникают проблемы, когда силы иссякли и желание работать отпадает, но работа идет «на результат», в связи с этим происходит выраженный рост тренировочных нагрузок, которые однозначно влияют на устойчивость спортсменов. Далее проблемы могут возникнуть, когда спортсмен получает высшие достижения, а именно переход из юношеского спорта во взрослый, спорт становится главным делом жизни. Здесь спорт отнимает практически всю молодость и беззаботные дни, что так нужно нынешней молодежи. Следующий этап – переход в профессионалы. Здесь одной из главных проблем стоит считать выгорание, а именно, тот момент, когда спортсмен самостоятельно заботится о поддержании своей спортивной формы и готовится к завершению карьеры. Ну и заключительный этап – завершение спортивной карьеры. Это самый психологически сложный этап, когда спортивные результаты долго не растут или начинают снижаться.

В-третьих, важно проводить консультирование как спортсмена, так и тренера. Чтобы облегчить спортсмену процесс работы и деятельности, необходимо осуществлять организацию доверительного диалога, показывать последствия того или иного выбора, помогать спортсмену в поиске «внутренней опоры» для самостоятельного преодоления трудностей и многое другое.

В-четвертых, проведение лекций и занятий, направленных на повышение психологической грамотности и компетентности спортсмена и тренера, поможет спортсмену также быть психологически устойчивым, к различным видам стресса.

Следующим основным пунктом психологической устойчивости стоит считать умение быстро преодолевать неудачи и использовать неудачу как способ разобраться в том, что действительно произошло. Спортсмен должен уметь оставаться наедине со своими мыслями, а также действовать самостоятельно, прислушиваться к себе и своему «внутреннему голосу».

Шестой пункт содержит в себе ряд правил, которых также необходимо прислушиваться, а именно это не фокусировать свое внимание на болельщиках, соперниках, судьях, уметь контролировать зрение и слух, и твердо верить в победу.

Однако для поддержания всех этих основ обязательно нужно учесть:

1. Черты характера, навыки, умения, особенности спортсменов.
2. Опытность, готовность к стрессу, к его преодолению и оценка предыдущих соревнований.
3. Проблемные зоны.
4. Дозирование силы, распределение задач и целей соразмерно возможностям.
5. Отсутствие ограничений в развитии, запрет на выставление рамок и стандартов [1].

Подводя итог всему вышесказанному, хотелось бы отметить высказывание А.Ц. Пуни: «каждая спортивная специальность, исходя из своей специфичности и тех условий, в которых протекает соревновательная борьба, имеет особенности, предъявляющие разные требования к психике спортсмена» [4].

Таким образом, отметим, что применение определенных методов, средств и приемов, которые основаны с учетом индивидуальных, психосоматических и личностных особенностей спортсменов способствуют формированию необходимых свойств личности, отвечающих за успешное преодоление стресса в спортивной деятельности.

От того, насколько своевременно и грамотно будет организована психологическая помощь спортсмену, зависят его спортивное долголетие, физическое и психическое благополучие, успешность, удовлетворенность собой и спортивными результатами, уверенность в себе и своих силах в спорте и вне его.

#### **Список литературы**

1. Ильин Е.П. Психология спорта: учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
2. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии. – М.: МедиаЛабПроект, 2008. – 114 с.
3. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсина, А. Ауэрбаха. – СПб., 2006. 1098 с.
4. Психология физической культуры и спорта: учеб. и практикум для акад. бакалавриата / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков и др.; под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Юрайт, 2016. – 338 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМ РЕГИСТРАЦИИ ДВИЖЕНИЙ ГЛАЗ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЕДИНОБОРЦЕВ<sup>1</sup>

Поликанова Ирина Сергеевна, канд. пед. наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии профессий и конфликта факультета психологии  
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, г. Москва, Россия  
Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», г. Москва, Россия  
Леонов Сергей Владимирович, канд. пед. наук, доцент кафедры методологии психологии факультета психологии  
Якушина Анастасия Александровна, аспирант факультета психологии  
Чертополохов Виктор Александрович, научный сотрудник лаборатории МОИДС механико-математического факультета  
Исаев Алексей Вячеславович, старший преподаватель  
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, г. Москва, Россия

**Аннотация.** В настоящее время существуют различные современные технологии, позволяющие изучать корреляты развития профессионально важных качеств спортсменов. Одной из таких технологий, активно используемой в спортивной практике является технология отслеживания движения глаз, или айтрекинг (eye-tracking). Целью настоящей работы было провести научно-исследовательский обзор, а также обосновать адекватность и перспективность использования метода айтрекинга для подготовки спортсменов-единоборцев. Результаты рассмотренных исследований показали состоятельность и перспективность использования метода айтрекинга для подготовки спортсменов-единоборцев.

**Ключевые слова:** айтрекинг, единоборства, психологическая подготовка, антиципация, вольная борьба.

## THE USE OF EYE MOVEMENT REGISTRATION SYSTEMS IN PSYCHOLOGICAL TRAINING OF MARTIAL ARTISTS

Polikanova Irina Sergeevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Researcher at the Laboratory of Psychology of Professions and Conflict of the Faculty of Psychology  
Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia  
National Research University "Higher School of Economics", Moscow, Russia  
Leonov Sergey Vladimirovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Methodology of Psychology, Faculty of Psychology  
Yakushina Anastasia Alexandrovna, Postgraduate Student of the Faculty of Psychology  
Thistolokhov Viktor Alexandrovich, Researcher at the MOIDS Laboratory of the Faculty of Mechanics and Mathematics  
Isaev Alexey Vyacheslavovich, Senior Lecturer  
Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

**Abstract.** There are various innovative technologies allowing to study correlates of development of professionally important traits of athletes. One of such technologies, actively used in sports practice, is eye-tracking. The purpose of this work was to carry out a research review of works, as well as to justify the adequacy and prospects of using the eye-tracking method for training

---

<sup>1</sup> Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда, проект РНФ № 19–78-10134.

athletes in martial arts. The results of the reviewed studies showed the validity and prospects of using the eye-tracking method.

**Key words:** eye-tracking, martial arts, psychological training, anticipation, freestyle wrestling.

**Актуальность.** В настоящее время существуют различные современные технологии, позволяющие изучать корреляты развития профессионально важных качеств спортсменов. Одной из таких технологий, активно используемой в спортивной практике является технология отслеживания движения глаз, или айтрекинг (eye-tracking).

**Цель работы:** провести научно-исследовательский обзор работ и обосновать адекватность и перспективность использования метода айтрекинга для подготовки спортсменов-единоборцев.

Большим преимуществом метода айтрекинга является высокая степень экологической валидности. Он активно применяется как в лабораторных исследованиях, так и реальной спортивной практике [1]. Визуальная информация играет огромное значение практически для любого вида спорта, особенно это касается тех видов, где требуется развитая способность антиципировать действия других спортсменов, а также траектории перемещения объектов (мяча, шайбы, волана и др.). Технология айтрекинга позволяет изучать не только комплексные паттерны движения глаз (количество фиксаций, их продолжительность, место фиксаций, количество и динамика саккадических движений), но и стоящие за ними психологические механизмы, связанные с формированием и совершенствованием профессионально важных навыков, включая не только движения, но и антиципацию, которая позволяет прогнозировать будущие события и действовать с упреждением во времени.

Антиципация является результатом интегрированной работы разных систем ЦНС. Она формируется при учете информации из внешней среды, внутреннего состояния, а также предыдущего опыта спортсмена. Антиципация может использоваться спортсменами как в ситуациях настоящего (опережающая контратака), так и в ситуациях будущего (составление плана действий на соревновании). В процессе антиципации происходит оптимизация работы и тонуса мышц, что в свою очередь способствует лучшей координации движений, более слаженному выполнению двигательного навыка, сокращению времени реакции на действия соперников и согласованию своих действий с другими членами команды. При этом стоит отметить, что способность понимать тактику игровой ситуации и извлекать предварительную информацию из движений противника, чтобы иметь возможность быстро реагировать является одной из ключевых характеристик спортивного опыта [5, 8]. Также предвосхищение действий противника может иметь важное значение для различения таких его тактических действий, как обман (например, представление ложных визуальных сигналов) и маскировка (например, задержка появления информативного сигнала), что представляется критически важным для достижения успеха в схватке.

Так, например, для спортсменов, занимающихся единоборствами, крайне важно уметь предвидеть поведение соперника, что в свою очередь может быть основополагающим фактором, влияющим на успешность выступления [2]. Находясь в ситуации неопределенности, борец постоянно анализирует поведение противника и пытается предугадать его следующий прием. Если реальный прием соперника совпадет с ожидавшимся, то ответные действия будут более эффективными и быстрыми, что повысит шанс одержать победу.

Особенности глазодвигательных паттернов зависят от вида спорта, требований задачи, временных ограничений и характеристик стимулов. Некоторые ученые полагают, что профессиональные спортсмены показывают более превосходные глазодвигательные навыки именно в знакомой привычной среде, поэтому многие исследования проводятся именно *in situ* [3].

Hausegger с коллегами обнаружили, что стратегия фиксации взгляда зависит, в том числе, и от расположения используемых подсказок [7]. Например, в боевых видах спорта, где атаки чаще всего выполняются верхними конечностями тела, якорь взгляда (*gaze anchor*) располагается на верхней части тела (на линии плеч). В видах спорта, где для атаки часто используются ноги, якорь взгляда располагается ниже, примерно в середине тела атакующего.

В боксе и каратэ показано, что новички чаще используют поисковую глазодвигательную стратегию и поддерживают высокую бдительность, когда нацеливаются на объект или реагируют на запись каратиста [4]. Более профессиональные спортсмены, как правило, используют схематичный метод визуального поиска. Ряд исследований глазодвигательных стратегий спортсменов-каратистов также показали наличие таких визуальных якорей. При этом как опытные, так и начинающие каратисты направляют свой взгляд больше на поворотные области тела (голова и грудь), чем на периферийные области тела (например, плечо, рука/кулак, нога/стопа). При этом исследователи часто отмечают отсутствие статистически значимых различий между новичками и мастерами в карате по глазодвигательным паттернам, но на основе визуального качественного анализа данных отмечается, что опытные спортсмены уделяют больше зрительного внимания голове и тазу, в то время как менее опытные спортсмены направляют свой взгляд больше на грудь и руки [6]. Некоторые авторы предполагают, что опытные спортсмены используют визуальный якорь, чтобы скрыть свое внимание от соперника и быстрее обрабатывать воспринимаемую периферийную информацию. Кроме того, в условиях стресса менее опытные каратисты могут испытывать сужение периферии.

Периферическое зрение в спорте, как мы уже отметили, имеет большое значение, особенно в условиях дефицита времени. Кроме того, оно важно в условиях необходимости обработки сразу нескольких источников информации, например, при анализе перемещения игроков, мяча/шайбы, анализе движений различных частей тела соперника. Боевые искусства относятся именно к таким видам спорта – они предъявляют как высокие требования к физической подготовке атлета, так и его перцептивной (когнитивной) подготовке, что в свою очередь приводит к необходимости приобретения определенных специфических навыков, позволяющих им отражать на высокой скорости атаки и принимать решения о выборе атакующего или контратакующего приема. В связи с этим периферическое зрение играет важную роль в формировании профессионально специфических навыков борцов.

В работе Hausegger показано, что периферическое зрение в разных видах единоборств различно и зависит от специфики двигательных навыков, используемых в конкретных видах борьбы [7]. Каждый вид единоборств отличается якорением взгляда на функционально значимых областях периферического зрения. Например, в кунг-фу для атак используются руки и ноги, тогда как в тхэквондо для атак используются только ноги. Авторы показали, что высота фиксации (якорения) взгляда в кунг-фу значимо выше по сравнению с тхэквондо. Борцы кунг-фу фиксировали взгляд в основном вокруг линии плеч противника даже при ударе ногами.

Поскольку перцептивно-когнитивные способности спортсменов и используемые ими глазодвигательные стратегии различаются в различных видах спорта, то и методы их изучения, и стимульный материал будут различны. Наиболее распространенными способами представления стимульного материала для изучения глазодвигательных паттернов являются перспектива *in situ* и видеопрезентация. В ранних исследованиях визуальное поведение часто изучалось с помощью так называемой техники окклюзии. В таких исследованиях испытуемому предъявлялись, к примеру, записанные движения соперника на видео, при этом часть визуально значимой информации была скрыта. Критика исследований окклюзии заключается в том, что исследователи использовали стимулы, которые не встречались в естественной среде. Несколько исследований показали, что спортсмены-эксперты предвидят действия соперника раньше и точнее, чем новички.

**Выводы.** Таким образом, результаты рассмотренных исследований доказывают состоятельность и перспективность использования метода регистрации движений глаз для подготовки спортсменов-единоборцев. Вместе с тем существует ряд ограничений использования данного метода. Очень большое значение имеет планирование эксперимента – проведение полевых экспериментов с использованием перспективы *in situ* является наиболее адекватным подходом в исследовании глазо двигательных стратегий спортсменов-единоборцев.

#### Список литературы

1. Гороя А.Е., Коробейникова Е.Ю. Использование технологий айтрекинга в психологии спорта // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 1. – С. 1–16.
2. Исаев А.В., Леонов С.В., Саноян Т.Р. Оценка процесса формирования антиципации у спортсменов борцов разной квалификации // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 5. – С. 239–241.
3. Леонов С.В., Грушко А.И. Использование систем регистрации движений глаз в психологической подготовке спортсменов // Национальный психологический журнал. – 2013. – № 2 (10). – С. 106–116.
4. Analysis of information processing, decision making, and visual strategies in complex problem solving sport situations [Электронный ресурс] / H. Ripoll, Y. Kerlirzin, J.-F. Stein, V. Reine // Human Movement Science. – 1995. – Vol. 14 (3). – P. 325–349. – URL: [https://doi.org/10.1016/0167-9457\(95\)00019-0](https://doi.org/10.1016/0167-9457(95)00019-0)
5. Anticipation skill in a real-world task: Measurement, training, and transfer in tennis [Электронный ресурс] / A.M. Williams, P. Ward, J.M. Knowles, N.J. Smeeton // Journal of Experimental Psychology: Applied. – 2002. – Vol. 8 (4). – P. 259–270. – URL: <https://doi.org/10.1037/1076-898X.8.4.259>
6. Foveal and Peripheral Fields of Vision Influences Perceptual Skill in Anticipating Opponents' Attacking Position in Volleyball [Электронный ресурс] / J. Schorer, R. Rienhoff, L. Fischer, J. Baker // Applied Psychophysiology and Biofeedback. – 2013. – Vol. 38 (3). – P. 185–192. – URL: <https://doi.org/10.1007/s10484-013-9224-7>
7. Hausegger T., Vater C., Hossner E.-J. Peripheral vision in martial arts: How anchoring gaze helps athletes in Kung Fu and Tae Kwon Do [Электронный ресурс]: [application/pdf]. – 2016. – URL: <https://doi.org/10.7892/BORIS.78827>
8. Williams A.M., Elliott D. Anxiety, Expertise, and Visual Search Strategy in Karate [Электронный ресурс] // Journal of Sport and Exercise Psychology. – 1999. – Vol. 21 (4). – P. 362–375. – URL: <https://doi.org/10.1123/jsep.21.4.362>

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Старкова Елена Викторовна, канд. пед. наук, доцент  
Матусевич Наталья Николаевна, старший преподаватель  
Шилова Марина Александровна, старший преподаватель  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В работе представлены результаты социологического опроса студентов педагогического университета, обучающихся на тринадцати факультетах. Целью проведенного исследования стало определение места занятий физической культурой и спортом в жизни студенческой молодежи. Результаты анкетирования позволили выявить направления работы по совершенствованию условий и подходов к организации образовательного и тренировочного процессов для самостоятельного использования обучающихся физических упражнений в оздоровительных и рекреационных целях.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, элективные дисциплины, соревнования, здоровье, виды спорта, фитнес-направления.

## PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE LIFE OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENT

Starkova Elena Viktorovna, Ph D, Associate Professor  
Matusевич Natalia Nikolaevna, Senior Teacher  
Shilova Marina Alexandrovna, Senior Teacher  
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** The paper presents the results of a sociological survey of students of the Pedagogical University studying at thirteen faculties. The purpose of the study was to determine the place of physical culture and sports in the life of students. The results of the survey made it possible to identify areas of work to improve the conditions and approaches to the organization of educational and training processes for the independent use of students in physical exercises for health and recreational purposes.

**Key words:** physical culture and sports, elective disciplines, competitions, health, sports, fitness areas.

**Актуальность.** Составной частью государственной социально-экономической политики Российской Федерации является совершенствование системы физического воспитания, как средства формирования здорового, гармонично развитого, эмоционально устойчивого подрастающего поколения. В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г. уровень удовлетворенности граждан созданными условиями для занятий физической культурой и спортом должен составить 70, 90 % должна достигнуть доля детей и молодежи в возрасте 3–29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом (в общей численности детей и молодежи).

На основании вышесказанного возникла потребность в оценке отношения студентов, обучающихся в Пермском государственном гуманитарно-педагогическом университете, к занятиям физической культурой и спортом, определении значимости использования физических упражнений в жизни молодого поколения будущих педагогов и специалистов-гуманитариев.

**Организация исследования.** В социологическом опросе приняли участие 660 студентов Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

(г. Пермь), обучающиеся на первом (n = 314), втором (n = 199), третьем (n = 132), четвертом (n = 15) курсах тринадцати факультетов. Было опрошено 86 студентов факультета физической культуры, 48 – филологического факультета, 3 – с физического, 50 чел. обучаются на факультете психологии,

46 – на факультете правового и социально-педагогического образования (ПиСПО), 108 – педагогики и психологии детства (ПиПД), 38 – педагогики и методики начального образования (ПиМНО), с факультета музыки приняли участие в опросе 39 обучающихся, с математического – 35, 48 студентов – с исторического факультета, 92 – иностранных языков, 47 – информатики и экономики и 20 человек с естественно-научного факультета (ЕНФ). Исследование проходило в декабре 2021 г.

Результаты и их обсуждение. В университете занятия по физической культуре и спорту реализуются в образовательном процессе как обязательные учебные дисциплины, а также во внеучебной деятельности (секционная работа и проведение спортивно-массовых мероприятий). 78 % (79 % – первый курс, 77 % – 2 курс, 77 % – третий, 87 % – четвертый) опрошенных положительно относятся к организации занятий по физической культуре и спортом в вузе, 17 % респондентов безразлично это направление, 5 % – имеют отрицательное мнение. Большой процент безразличных ответов выявлен на факультетах иностранных языков (26 % от числа опрошенных студентов факультета) и информатики-экономики (21 %). Распределение мнений среди студентов факультета физической культуры составило соответственно – 89–10 % – 1 %. Максимум положительных ответов выявлен на факультете педагогики и методики начального образования – 92 %.

Необходимость в дополнительных занятиях по физической культуре и спорте после учебы и в дальнейшем на протяжении жизни испытывают – 61 % опрошенных студентов, 21 % – ответили, что им такие занятия не пригодятся, 18 % респондентов затруднились ответить на этот вопрос. Распределение результатов по факультетам представлено в табл. 1.

*Таблица 1*

**Результаты ответов респондентов о личной необходимости в занятиях физической культурой (спортом) в течение жизни для поддержания здоровья, %**

Факультет	Да	Нет	Не знаю
Физической культуры	78	10	12
Филологический	54	29	17
Физический	67	33	0
Психологии	52	32	16
ПиСПО	58	26	16
ПиПД	66	13	21
ПиМНО	66	18	16
Музыки	44	36	20
Математический	74	14	12
Исторический	48	23	29
Иностранных языков	57	24	19
Информатики и экономики	64	19	17
ЕНФ	40	40	20
<b>Итого:</b>	<b>61 %</b>	<b>21 %</b>	<b>18 %</b>

Исходя из полученных результатов делаем вывод, что почти 40 % опрошенных не используют и/или не собираются в дальнейшем в течение жизни использовать средства физической культуры для своего здоровья. 25 % первокурсников не собираются заниматься физической культурой и спортом в дальнейшем, 16 % – студентов 2-го курса и 23 % обучающихся не 3-м курсе. Представляет интерес результат ответов на этот вопрос

студентами факультета физической культуры – 10 % студентов не хотят в дальнейшем заниматься физической культурой и спортом, 12 % (студенты 1–2-го курсов) сомневаются в пользе таких занятий.

На сегодняшний день в вузе остро стоит проблема со специализированными спортивными залами, в результате чего для организации образовательного процесса и подготовки сборных команд приходится использовать специально-оборудованные для этих целей помещения. Однако в скором времени в университете планируется строительство нового современного спортивного комплекса. В связи с этим нам было интересно узнать – хотели бы наши студенты заниматься в организованных на территории нового комплекса секциях, группах по физической культуре и спорту. Если проводить аналогии с предыдущим вопросом, то здесь мы видим несколько иные результаты: 67 % респондентов дали однозначно положительный ответ, остались при своем мнении, при любых обстоятельствах не имеющие желаний заниматься физической культурой, даже и в новых залах – 11 % (в предыдущем вопросе – их было 21 %), сомневаются по поводу выбора ответа 22 %. В данном примере мы наблюдаем некоторое увеличение количества «неуверенных» в своем выборе, уменьшение в два раза отрицательных ответов и увеличение числа желающих заниматься физической культурой и спортом в современных созданных специально для этой цели условиях. Аналогичные изменения были получены и в результатах ответов студентов, получающих профессиональное образование по физической культуре: 85% хотят заниматься в новом спортивном комплексе, 6 % не хотят, 9 % сомневаются.

В ПГГПУ образовательный процесс организован по 7 элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, также проводятся занятия в секциях по 10 видам спорта. В результате проведенного опроса мы выявили интересы обучающихся в занятиях тем или иным видом спорта или физической культуры. При выборе спортивных игр предпочтения опрошенных распределились следующим образом: волейбол выбрали 69 % респондентов, баскетбол – 25 %, гандбол – 5 %. Выбор студентов факультета физической культуры практически соответствовал общим результатам: 67, 26, 7 % соответственно (табл. 2).

Таблица 2

**Распределение ответов респондентов на вопрос «Какими спортивными играми вы хотели бы заниматься в вузе?»**

Факультет	Волейбол, %	Баскетбол, %	Гандбол, %
Физической культуры	67	26	7
Филологический	73	21	6
Физический	0	33	66
Психологии	72	22	6
ПиСПО	57	37	7
ПиПД	68	27	6
ПиМНО	82	11	8
Музыки	64	33	3
Математический	83	14	3
Исторический	71	21	8
Иностранных языков	65	32	3
Информатики и экономики	79	21	0
ЕНФ	80	20	0
Итого	70	25	5

34 % опрошенных хотели бы заниматься различными направлениями фитнеса, отдельно следует отметить популярность занятий йогой – их выбрали 30 % обучающихся, 8 % респондентов указали на свои интересы к единоборствам (табл. 3).

Таблица 3

**Распределение ответов респондентов на вопрос «Какими видами спорта или оздоровительной физической культуры вы хотели бы заниматься в вузе?»**

Факультет	Фитнес, %	Йога, %	Единоборства, %	Другое, %
Физической культуры	44	16	19	21
Филологический	25	40	4	31
Физический	0	33	33	33
Психологии	34	30	4	32
ПиСПО	32	30	9	28
ПиПД	36	39	3	22
ПиМНО	29	26	3	42
Музыки	23	35	12	28
Математический	37	37	3	23
Исторический	31	27	15	27
Иностранных языков	29	30	7	34
Информатики и экономики	40	21	9	30
ЕНФ	55	10	5	30
Итого	34	30	8	28

Остальные участники опроса выделяли следующие виды спорта и физической культуры – настольный теннис, лыжный спорт, велоспорт, гимнастика, легкая атлетика. Однако количество этих ответов было значительно меньше.

В связи с предшествующими санитарными ограничениями практически на двухлетний период резко снизилось количество проводимых спортивно-массовых мероприятий, также наблюдается снижение двигательной активности обучающихся. Вследствие чего нам было интересно узнать отношение студентов к соревнованиям, хотели бы они участвовать в соревнованиях по видам спорта или дисциплинам, не требующим дополнительной специальной подготовки. 65 % опрошенных не хотят участвовать ни в каких соревнованиях, 9 % не дали отрицательный ответ, однако отметили, что не являются фанатами соревнований, им это не интересно, никогда не понимали любителей посоревноваться, положительно относятся к соревнованиям и готовы в них участвовать лишь 26 % респондентов. Полученные ответы заставляют задуматься над причинами таких результатов – возможно действительно это вызвано долгими ограничениями при проведении занятий онлайн, уменьшением физической нагрузки и вследствие чего нежеланием сравнивать себя с другими; возможно это результат высокой учебной нагрузкой по профилю образования, увеличением стресса, связанным с необходимостью вовремя сдавать зачеты и экзамены и др. Однако опыт показывает, что сегодня в вузы приходит физически слабый абитуриент, не владеющий элементарными знаниями и умениями самостоятельного использования физических упражнений, или освобожденный в школе по состоянию здоровья от физической культуры, не имевший опыта занятий в секции или участия в школьных соревнованиях.

На вопрос, в чем бы могли посоревноваться со своими сверстниками, были получены следующие ответы: 7 % – в единоборствах, 17 % выбрали легкую атлетику, 65 % ответили, что могли бы поучаствовать в соревнованиях по различным видам спортивных игр, 30 % опрошенных указали, что хотели бы участвовать в состязаниях по танцам, растяжке, йоге, в ловкости; в составе команд факультетов в любых соревнованиях, по силовым видам и др.

35 % опрошенных занимаются в вузе дополнительно в спортивных секциях. Остальные 65 % респондентов ответили, что не имеют такой возможности по причине:

неподходящего времени проведения занятий (35 %), 18 % опрошенных студентов сказали, что их уровень физической подготовленности не соответствует уровню сборной команды по виду спорта, которым они хотели бы заниматься; 13 % респондентов указали, что нет такой секции в ПГГПУ, которая бы соответствовала их интересам.

Однако было выявлено, что 11 % участников опроса занимаются спортом в секциях города, 7 % – в фитнес-клубах и 2 % сказали, что занимаются самостоятельно дома.

Относительно студентов факультета физической культуры: в соревнованиях хотели бы участвовать и участвуют 49 % опрошенных, 44 % – дали отрицательный ответ, остальные 7 % указывают на невозможность выступлений вследствие травм и состояния здоровья. 49 % студентов факультета физической культуры тренируются в составе сборных команд ПГГПУ, 34 % – в других спортивных клубах и организациях города и Пермского края, 7 % – в фитнес-клубах.

На нефизкультурных факультетах ПГГПУ образовательный процесс по физической культуре и спорту организован по дисциплинам по выбору. 60 % опрошенных студентов положительно относятся к организации и содержанию занятий по выбранным ими элективным дисциплинам, 6 % – отрицательно и 34 % респондентов безразлично какой курс они посещают и чем занимаются на занятиях. Распределение положительных ответов в зависимости от изучаемых курсов оказалось следующим: 26 % – занимаются фитнесом, 8 % – атлетической гимнастикой, в группе ОФП – 17 % опрошенных, в группе «Адаптивное физическое воспитание» – 10 % респондентов. Однако интересным оказался ответ 39 % опрошенных – что они просто занимаются физической культурой, или обучаются на курсе, у которого отсутствует какое-либо название. Причем число студентов, которые не знают название своего элективного курса, возможно по причине непосещения практических занятий, оказалось очень высоким и составило 45 % от всех опрошенных. Также можно предположить, что на такой результат повлиял субъективный фактор – последний вопрос анкеты, усталость испытуемых при заполнении опросника.

Выводы. Большинство студентов положительно оценивают организацию занятий по физической культуре и спорту в вузе. Вызывает волнение достаточно высокий процент опрошенных, отрицающих роль занятий физической культурой и спортом в своей дальнейшей повседневной жизни (21 %), и сомневающих в необходимости любых видов двигательной активности для поддержания своего здоровья на протяжении жизни. Однако этот процент значительно снижается при предложении проводить оздоровительные и спортивные тренировки на территории нового спортивного комплекса. Как оказалось, наибольшим интересом пользуются у обучающихся спортивные игры, с серьезным преимуществом в сторону волейбола. Однако условий для возможности заниматься этими видами спорта такому количеству желающих в вузе отсутствуют. Положительно относятся и хотели бы участвовать в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях лишь 26 % студентов, что возможно свидетельствует о низкой самооценке своих возможностей, неуверенности в своих силах, недостаточном уровне физической подготовленности обучающихся; а также на это могли повлиять длительные ограничения, связанные с санитарно-эпидемиологическими условиями в нашей стране, уменьшении двигательной активности вследствие проведения занятий в онлайн формате, ухудшении состояния здоровья. Большое количество студентов даже не ориентируется в специфике выбранного ими элективного курса по физической культуре и спорту, что также не способствует поддержанию интереса к самостоятельным занятиям. В соответствии с вышесказанным есть повод и причины для руководства вуза и структурных подразделений, в том числе профессорско-преподавательского состава, реализующего образовательный процесс по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, провести анализ полученных результатов для принятия решений по улучшению условий с целью повышения интереса обучающихся к занятиям физкультурой в вузе, обеспечения качества образования по преподаваемым дисциплинам.

## ЭВОЛЮЦИЯ ЭКИПИРОВКИ ФУТБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ

Степанов Алексей Владимирович, аспирант, тренер  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия  
Академия игровых видов спорта Пермского края, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** Современная спортивная экипировка важная часть любого вида спорта. В игровых видах спорта существуют амплуа, которые накладывают свои требования к материалам, крою, цветовым решениям для обеспечения максимальной функциональности и безопасности атлетов. Сегодня футбольная форма – это удобная высокотехнологичная экипировка, которая выдерживает нагрузки, обладает терморегуляцией, защищает уязвимые места и снижает риск получения травм. Форма футбольного вратаря имеет свои специфические особенности и в течение длительного времени менялась, чтобы помогать им успешно защищать ворота.

**Ключевые слова:** футбол, вратарь, форма, экипировка, игрок, футболист

## THE EVOLUTION OF FOOTBALL GOALKEEPING EQUIPMENT

Stepanov Alexey Vladimirovich, Post-Graduate Student, Trainer  
Perm State Humanitarian and Pedagogical University, Perm, Russia  
Academy of Team Sports of the Perm Territory, Perm, Russia

**Abstract.** Modern sports equipment is an important part of any sport. In team sports, there are roles that impose their own requirements for materials, cut, color schemes to ensure maximum functionality and safety of athletes. Today, a football uniform is a comfortable high-tech equipment that can withstand stress, has thermoregulation, protects vulnerabilities and reduces the risk of injury. The uniform of a football goalkeeper has its own specific features and has changed over time to help them successfully defend the goal.

**Key words:** football, goalkeeper, uniform, equipment, player, football player.

Актуальность. Учитывая складывающуюся ситуацию в мире, высокий курс иностранной валюты относительно российского рубля, а также уход некоторых иностранных компаний с российского рынка, видится весьма перспективной возможность, при поддержке государства, импорта замещения отечественной спортивной экипировкой со встроенными системами электронного контроля за состоянием здоровья атлетов.

Цель исследования. На основе анализа изменений футбольной формы выявить предпочтения в выборе экипировки футболистами и вратарями для определения возможных перспектив в развитии футбольной экипировки.

Футбол в своей истории богат на перемены. С тех пор как в Англии были разработаны правила этого вида спорта произошло множество изменений. Например, раньше можно было выбивать мяч из рук вратаря, если он не прижал мяч двумя руками к груди или толкаться с ним, в то время как вратарю разрешалось делать только четыре шага с мячом. Так же, как и правила, менялась и футбольная форма. Относительно современных реалий футболисты прошлого сейчас бы выглядели забавно.

До принятия правил игры в футбол в Великобритании во многих местах нашей планеты пытались играть во что-то похожее на футбол. Футболисты тех времен надевали тунки и набедренные повязки. Для защиты использовались кожаные щитки. Древние индейцы в подобных играх для устрашения соперника надевали головы животных. В Японии и Китае играли в кимоно и хоньфу (традиционный костюм ханьцев Китая). Египтяне, чтобы погонять мяч, использовали набедренные повязки «схенти». Греки играли вообще без

одежды, голыми. Итальянцы шестнадцатого века в игре, похожей на футбол – кальчо, надевали только брюки, похожие на панталоны, оставаясь с оголенным торсом. В странах с более холодным климатом спортивной формой была теплая повседневная одежда. На Руси развлекались в игре с мячом, которая появилась задолго до официального зарождения футбола. Валенки и лапти были самой популярной обувью крестьян и дворян.

В самой Британии существовала игра, которую священники называли «дьявольскими танцами». Это было народным развлечением, больше похожим на драку, где количество человек в командах порой превышало сотню, расстояние между воротами достигало нескольких километров, а сама игра могла длиться до 20 часов. Зачастую под горячую руку игроков попадали и случайные прохожие, становившиеся невольниками участниками игры. Конечно, говорить о какой-то специальной форме для участников таких матчей не приходилось: каждый играл в том, в чем хотел [3].

Результаты и их обсуждение. Родиной футбола считается Великобритания, разработавшая правила этой игры в 1863 г. и именно, там впервые появился первый вариант комплекта формы, который состоял из гольфов и заправленных в них штанов, а также рубашки и цилиндра. Через какое-то время свитера пришли на смену рубашек, а штаны были заменены на длинные шорты. Однако такая длина шорт мешала спортсменам бегать, так как хлопок, а из него шили шорты, намокал от влаги, делая одежду тяжелой. Поэтому в середине двадцатого века шорты окончательно стали короткими.

Вначале верхняя часть формы для вратарей была двух вариантов: первый – это обтягивающая рубашка с длинными рукавами, второй – шерстяной свитер с воротником. Такие свитера часто использовались в холодное время года и были достаточно тяжеловаты. Вышли они из обихода в начале 1960-х, когда появился легкий, спортивный трикотаж. Такая форма из хлопка приобрела большую популярность среди вратарей на континенте, и долго завоевывала позиции на туманном Альбионе [1].

Командных цветов еще не было, и отличить соперников можно было только по цвету лент на шляпах. Только с 1867 г. начали договариваться о цветах свитеров своих команд и уже через какое-то время у каждого футбольного клуба появились свои фирменные цвета.

Только в 1909 г. была введена отдельная форма для вратарей, которая по цвету должна была отличаться от цвета формы других футболистов, и основными цветами для вратарей стали зеленый, синий, ярко-красный и белый, а в международных матчах добавлялся желтый цвет. До этого вратарей отличали по наличию кепки [1], единственными обладателями на которой на поле являлись вратари (рис. 1).



Рис. 1. Вратарь в верхнем ряду в кепке

Отличавшаяся от привычных цветовых решений была форма легендарного советского вратаря Льва Яшина, который играл только в черной форме, из-за чего получил прозвище «Черный осьминог» и «Черный паук» [1].



Рис. 2. Лев Яшин в черной форме

На дизайн вратарской формы в восьмидесятых годах двадцатого века начали оказывать влияние коммерция и спонсоры, которые брендируют экипировку вратарей, стараясь максимально выделить голкиперов (рис. 3).



Рис. 3. Пример дизайна формы английского вратаря Дэвида Симэна

Современный вид форма для вратарей приобрела в 1990-х гг. двадцатого века. Однако среди вратарей всегда были личности, которые предпочитали яркую форму. Вратаря сборной Мексики Хорхе Кампоса, помимо надежной игры в воротах, также запомнили и за его яркую и цветастую форму собственного дизайна. Сейчас производители спортивной экипировки каждый сезон готовят новый дизайн формы и, конечно, не обходят вниманием и вратарей.

Изобретение синтетического волокна можно смело назвать фактором, поменявшим индустрию производства спортивной экипировки. Форма стала значительно легче, непромокаемой и удерживающей тепло. И если раньше во время дождя игроки зачастую, при наличии запасного комплекта, меняли в перерыве между матчами форму на сухую, то после внедрения синтетических тканей в этом отпала необходимость.

Во время матчей вратари в среднем выполняют 17,5 технико-тактических действий [2] и, возможно поэтому, игровая форма вратаря не нуждается в усиленной защите, в то время как, экипировка для тренировок должна максимально защищать вратаря от возможности получения травм. А если учесть, что для отработки какого-либо технического элемента необходимо выполнить большое количество повторений, такая тренировочная форма должна быть еще и максимально легкой, влагостойкой и грязеотталкивающей, при этом быть прочной, чтобы выдержать нагрузку при падениях вратаря за мячом, иметь удобные крой и швы для обеспечения максимального удобства спортсмена в тренировках.

Чтобы решить эту задачу, многие спортивные фирмы такие как Adidas, Puma, Nike и другие экипировочные компании предлагали различные решения, но лучше других в этом преуспели специализированные разработчики тренировочной амуниции для вратарей Uhlsport, Reusch, Sells, HO Soccer, которые стали лидерами рынка одежды для футбольных вратарей. Они предлагали комбинации из штанов и свитера или специальной куртки, выполненных из синтетических материалов на основе нейлона, которые были усилены смягчающими вкладками из поролона в местах частого контакта вратаря с поверхностью, а также, во избежание быстрого повреждения ткани, износостойкими материалами с использованием полиэфирного волокна. Некоторые вратари предпочитали тренироваться в спортивных костюмах, при этом надевать специальные налокотники и наколенники для дополнительной защиты (рис. 4).



*Рис. 4.* Налокотники для вратарей фирмы Reusch

Другие защитники ворот выбирали специальные комбинезоны, которые были слитными и уже имели необходимые усиления в местах повышенной эксплуатации (рис. 5).



*Рис. 5.* Тренировочный комбинезон для вратаря фирмы Sells

Следующим значимым событием, повлиявшим на пересмотр подхода к тренировочной форме, стало появление компрессионной экипировки с использованием комбинации полиэстра с эластаном и термобелья, сочетающего синтетические и натуральные ткани. Конструктивные особенности полей с искусственной травой привели к тому, что игроки зачастую после выполнения прыжков за мячом и дальнейшим скольжением по поверхности получали ссадины и ожоги. Чтобы уберечь себя от

повреждений, футболисты стали надевать специальные обтягивающие трусы из компрессионных тканей, которые плотно облегли ноги и обычно имели длину  $\frac{3}{4}$  бедра. А для футбольных вратарей производители вратарской экипировки разработали компрессионное белье, которое было дополнено смягчающими вставками (рис. 6).



Рис. 6. Компрессионное белье с дополнительной защитой фирмы Reusch

Сегодня каждый вратарь из большого количества вариантов экипировки выбирает наиболее удобный для себя. Тем не менее в последнее время наблюдается тенденция, когда вратари сочетают компрессионное белье с элементами защиты для первого слоя одежды, а для поверхностного слоя выбирают обычный спортивный костюм или шорты (рис. 7).



Рис. 7. Вратари сборной России по футболу в форме, комбинирующей тренировочную экипировку и компрессионное белье

Дальнейшее перспективное развитие вратарской экипировки видится в возможности применения электронных систем получения информации о функциональном состоянии спортсмена, объеме и эффективности проделанной работы на тренировке. А так как ФИФА ограничивает применение многих электронных устройств для обеспечения безопасности и здоровья игроков – надевать ремни, ювелирные украшения или часы на матч строго запрещено [4], то можно предположить, что различного рода датчики будут интегрироваться в одежду сразу на производстве либо, по примеру таких компаний как Polar [6] или Catapult [5], будут предусматривать в своей продукции специальные места для размещения таких устройств (рис. 8).



Рис. 8. Майка фирмы Polar с интегрированным электронным датчиком

Выводы. По итогу проведенного анализа можно сделать вывод, что на сегодняшний день вратари отдают предпочтение компрессионному белью, защищающему кожу от ожогов, с возможными смягчающими вставками, со спортивными костюмами, футболками, спортивными трусами и шортами. Учитывая востребованность и все большее использование тренерами электронных устройств, снимающих разнообразные данные с игр и тренировок спортсменов, а также ограничения в использовании этих устройств правилами ФИФА, перспектива вживления электронных устройств и их компонентов в спортивную форму спортсменов добавит дополнительные преимущества в использовании: возможность применения датчиков в соревнованиях, удобство в использовании для самих спортсменов, возможность регулярного получения необходимых данных в тренировках. Регулярное получение данных с тренировок позволит вести контроль и управление тренировочным процессом в веб-приложении ПИРС (электронный помощник тренера) на качественно более высоком уровне.

На сегодняшний день достигнута договоренность о начале совместной разработки спортивной экипировки с пермским производителем спортивной экипировки Darga.

#### Список литературы

1. История вратарской экипировки [Электронный ресурс]. – URL: <https://mysport.su/interesnyj-sport/interesnyj-futbol/659-istoriya-vratarskoj-ekipirovki.html> (дата обращения: 03.04.2022).
2. Прокоп А.Е. Оценка соревновательной деятельности футбольных вратарей // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке. – Могилёв, 2020. – С. 182–185.
3. Шельганов Е. Эволюция футбольной формы: от древности до современности [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.championat.com/lifestyle/article-3910029-kak-menjalas-futbolnaja-forma-istorija-sozdaniya-revoljucija-novovvedeniya.html> (дата обращения: 03.04.2022).
4. Эволюция футбольной формы [Электронный ресурс]. – URL: <https://pustunchik.ua/online-school/sport/evoliutsiia-futbolnoi-formy> (дата обращения: 03.04.2022).
5. Catapult.com [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.catapultsports.com/ru/> (дата обращения: 03.04.2022).
6. Polar.com [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.polar.com/ru/b2b\\_products/team-pro](https://www.polar.com/ru/b2b_products/team-pro) (дата обращения: 03.04.2022).

УДК 796:

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПОМОЩИ СКАКАЛКИ

Тимтишина Татьяна Владимировна, магистрант 1 года обучения  
Митусова Елена Дмитриевна, канд. пед. наук, доцент  
Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия

**Аннотация.** В настоящее время существует много традиционных способов развития гибкости. Предлагается включить в содержание занятий детей старшего дошкольного возраста художественной гимнастикой специальные упражнения для развития гибкости при помощи скакалки. Цель исследования – анализ динамики показателей гибкости у девочек старшего дошкольного возраста в группах начальной подготовки при использовании скакалки. Методика и организация исследования. Для исследования было выбраны 20 гимнасток, занимающихся художественной гимнастикой в группах начальной подготовки первого года обучения. Девочки поделили на две группы (контрольную и экспериментальную) по 10 человек. Результаты исследования и вывод. Применение комплекса упражнений со скакалкой для детей старшего школьного возраста, позволяет эффективно развивать гибкость в группах начальной подготовки первого года обучения.

**Ключевые слова:** группа начальной подготовки, гимнастика, гибкость, скакалка.

## DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN WITH THE HELP OF A SKIPPING ROPE

Timtishina Tatiana Vladimirovna, Master's Student of 1 Year of Study  
Mitusova Elena Dmitrievna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia

**Abstract.** Currently, there are many traditional ways to develop flexibility. It is proposed to include in the content of rhythmic gymnastics classes for children of senior preschool age special exercises for developing flexibility with the help of a skipping rope. The purpose of the study is to analyze the dynamics of flexibility indicators in girls of senior preschool age in groups of primary training when using a jump rope. Methodology and organization of the study. For the study, 20 gymnasts were selected who go in for rhythmic gymnastics in groups of initial training of the first year of study. The girls were divided into two groups (control and experimental) of 10 people. Research results and conclusion. The use of a set of exercises with a skipping rope for children of senior school age allows you to effectively develop flexibility in groups of initial training of the first year of study.

**Key words:** elementary training group, gymnastics, flexibility, jump rope.

**Актуальность исследования.** Основная масса упражнений в художественной гимнастике, исходя из своих биомеханических свойств, требуют подвижности в суставах, а многие всецело зависят от того насколько хорошо это качество сформировано. Благодаря гибкости обеспечивается выполнение всех видов гимнастических упражнений: равновесия, прыжки, повороты, волны, что является основой всей художественной гимнастики в целом.

Гибкость придает гимнастке изящество, мягкость, пластичность. Поэтому гибкость следует считать основным физическим качеством в художественной гимнастике. Без нее невозможно воспитывать выразительность движений и совершенствовать их технику. Развитие гибкости является необходимой частью тренировочного процесса, особенно это относится к детям старшего дошкольного возраста. В настоящее время существует много традиционных способов развития гибкости. Педагогическое исследование строится на включении в содержание занятий детей старшего дошкольного возраста художественной гимнастикой специальные упражнения для развития гибкости при помощи скакалки [2–4].

**Цель работы** – описать и обосновать разработанный комплекс упражнений, направленной на развитие гибкости при помощи скакалки у детей старшего дошкольного возраста.

**Методика и организация исследования.** Для эксперимента были отобраны по 10 девочки 5–6 лет первого года обучения и разделены на две группы (контрольная и экспериментальная). Комплекс упражнений, состоящий из 8 упражнений, применялся в процессе учебно-тренировочных занятий на разогретые мышцы из различных исходных положений. Упражнения применялись в основной части занятий и составляли 20 минут в середине основной части тренировочного процесса три раза в неделю. Учитывая физиологию данного возраста, темп выполнения данных упражнения должен постоянно меняться и быть умеренно интенсивным. Согласно данным Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, а также учебному пособию «Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой», на начальном этапе у девочек преобладал низкий уровень развития гибкости [1].

**Результаты исследования и их обсуждение.** По условиям педагогического эксперимента гимнастики первого года обучения начальной группы подготовки проходили тестирование 2 раза – до и после его проведения. Тесты подобраны и направлены на развитие гибкости – прокручивание рук при помощи скакалки; мост; прогиб, упор лежа на бедрах прогнувшись; складка вперед из положения стоя на скамейке; шпагат продольный: а) на правую ногу; б) на левую ногу; шпагат поперечный. Основная часть занятия направлена на развитие гибкости. Она составляет около 60 % времени от всего занятия. Растяжка проводится на разогретые мышцы. Использовался метод целостного упражнения. В зоне растяжки нагрузка имела непрерывный характер. Упражнения выполнялись, начиная с маховых и пружинистых движений средней амплитуды и заканчивались на максимальном ее значении с удерживанием данного положения тела некоторое время. В начальном периоде тренировочных занятий девушки не могли быстро улучшать гибкость в то время, как специализированные упражнения со скакалкой выполнялись с большим интересом. Подобранный комплекс упражнений со скакалкой включал в себя упражнения: *Капелька*. И. п. ос, ноги на ширине плеч на центре раскрытой скакалки (как усложнение задания ноги вместе). Руки опущены вдоль тела, держат концы скакалки. Гимнастка выполняет прокручивание рук со скакалкой, одновременно наклоняется назад в прогиб. Задача: перебирая руками, приблизиться к центру скакалки прогибаясь назад как можно ниже. *Дровосек*: И. п. – о. с, ноги на ширине плеч, руки прямые за спиной, в руках скакалка, сложенная в восемь раз, колени прямые. Гимнастка выполняет наклоны корпуса вперед и вниз, руки поднимает сзади вверх до максимального положения, держа скалку, не сгибая локтей, начинает пружинистые движения рук и корпуса. Задача достать руками до пола не выполняя прокручивание в плечевых суставах. *Обратная складка со скакалкой*. И. п. лежа на животе, руки спереди на полу в руках скакалка, сложенная в 4 раза, ноги на

ширине плеч, колени прямые, стопы натянутые (как усложнение ноги вместе). Гимнастка выполняет прогиб назад сгибая колени, зацепляется скакалкой за ноги и полностью выпрямляет колени. Локти в согнутом положении, направленные вверх, без прокручивания в плечевом суставе. Задача удержаться в этом положении, не сгибая колен и не отпуская скакалку. Затем по традиционной методике девочки обучались гимнастическим элементам, таким как: боковое равновесие; боковое панше; равновесие «нога вперед»; равновесие «ласточка»; поворот «яблочко»; поворот «карандаш»; прыжок «чупа-чупс»; прыжок подбивной; передняя, задняя волна; кабриоль передняя, задняя, боковая. Складочка со скакалкой на полу. *Якорь. Растяжка в боковом равновесии со скакалкой. Захват на животе со скакалкой.*

**Вывод.** Применение комплекса упражнений со скакалкой для детей старшего школьного возраста, позволяет эффективно развивать гибкость в группах начальной подготовки первого года обучения. При его использовании достигнута эффективность в развитии гибкости за относительно короткий промежуток времени.

### Список литературы

1. Золотова М.Ю., Митусова Е.Д. Методика внеурочной деятельности для учащихся начальных классов на основе шорт-трека // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 3.

2. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учеб. пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – М., 2007. – 76 с.

3. Митусова Е.Д., Швец Г.В. Интеграция познавательной деятельности и двигательной активности детей дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию в детском образовательном учреждении // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 1.

4. Швец Г.В., Митусова Е.Д. Адаптивная физическая культура в социализации личности учащихся младших классов вспомогательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2.

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ПЕРМСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Тихонов Александр Михайлович, канд. пед. наук, доцент  
Черепанов Константин Николаевич, аспирант кафедры теории и методики физической  
культуры и туризма  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** Рассматривается значимость исторических знаний для общностей людей, в связи с чем авторами предпринята попытка восстановить рекорды по легкой атлетике в Пермском государственном гуманитарно-педагогическом университете.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, история, рекорды, рекордсмены.

## HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF ATHLETICS IN THE PERM STATE HUMANITARIAN AND PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Tikhonov Alexander Mikhailovich, Candidate of Pedagogical Science, Associate Professor  
Cherepanov Konstantin Nikolaevich, Postgraduate Student of the Department of Theory and  
Methodology of Physical Culture and Tourism  
Perm State Humanities and Education University, Perm, Russia

**Abstract.** The importance of historical knowledge for communities of people is considered, in connection with which the authors attempt to restore records in athletics at the Perm State Humanitarian and Pedagogical University.

**Key words:** athletics, history, coaches, records, record holders.

**Актуальность.** Человек энергоизбыточен, основная его потребность – совершать действия. Собираясь в группы, производительность этих действий увеличивается в геометрической прогрессии [3]. Потребность собираться в группы, таким образом, обусловлена не только желанием обезопасить себя и своих родичей от агрессивного окружения (агрессивность – базальное свойство человека [7]), но и большей производительностью групп, что, в конечном счете, выражается в их выживаемости во времени в определенном пространстве. То есть выживаемость и качество функционирования – основное свойство любой организации людей. Группы, которые сознают свою общность, называют этносом [6]. Этноты зарождаются, развиваются, достигают наивысшей точки развития и постепенно угасают [5]. Но социальные образования могут затрачивать разное время на свое существование. Одни распадаются, не сумев организовать, другие живут долго и навсегда остаются в памяти человечества. Пример тому – древние греки: великая цивилизация. Чем можно объяснить такую разность в продолжительности и качестве жизни этноса? Основываясь на результаты анализа литературы, можно утверждать, что определяющими факторами в данном случае является общность судьбы, идеи (истина, красота, изобилие (справедливость), добро) [6] и пантеон соплеменников: святые, герои, интеллектуалы (философы, изобретатели, поэты и писатели, представители искусства). Постоянное внимание к истории этноса (а именно история сохраняет, изучает и анализирует результаты деятельности этносов) вплоть до ее переписывания (пример – современная Украина), показывает значимость данной научной дисциплины для любого социального образования. Анализ исторических событий, как рефлексия в индивидуальном сознании, помогает отмечать сильные и слабые стороны произведенных действий, выявить их причины, чтобы иметь возможность исправлять (или не совершать) ошибки и развивать достижения и гордиться ими.

У общества бывают моменты, как у человека, находящегося в трудной ситуации, который вспоминает лучшие минуты в его жизни, ситуации, в которых он был успешен. Это один из верных способов борьбы с депрессией. Депрессивный – человек потерявший надежду на какие-либо изменения своей жизни в лучшую сторону. Подключаясь к своему внутреннему ресурсу (победам), он получает дополнительную энергию для преодоления негативных воздействий внешней среды.

В результате исторического процесса вырабатываются традиции, идеи, становящимися для его участников надличностными целями, которые являются более сильными мотиваторами, чем цели личностные [9]. Отрекшихся от своих привязанностей, дорогих ему прежде людей называют по поговорке «Иван, родства не помнящий». В литературной речи эти слова наполнились более емким смыслом: человек беспринципный, без идей, убеждений. И ждет их нечто подобное:

Ведь Иваны, не помнящие родства

Никому ни на грош не нужны и сами! [1].

Одно из самых больших зол – это забвение. И если придерживаться этой мысли, то можно констатировать, что именно такая ситуация (забвение) складывается на факультете физической культуры ПГГПУ, свидетельством чего являются результаты опроса студентов факультета на предмет их знаний об истории университетской легкой атлетики. Незнание ее у студентов – полное. И проблема лежит не столько в их лени и отсутствии любознательности, а в том, что знания эти почерпнуть неоткуда.

С подобной проблемой встречаются и преподаватели дисциплин «Теория и методика спорта», «История физической культуры», и особенно «История физкультурного движения в Пермском государственном гуманитарно-педагогическом университете». Нет недостатка по истории легкой атлетики на всероссийском уровне – в таких работах, как правило, освещается история многих видов спорта [4]. К такому виду работ на уровне Пермского края относится книга В.Д. Паначёва [8], где отмечаются только достижения пермских легкоатлетов высокого класса (мастера спорта и мастера спорта международного класса). Легкой атлетике в Пермском крае посвящена работа М.Д. Берлянда [2], выпущенная в 2003 г. и, как отмечает сам автор, она неполная и требует внушительной доработки, которую он сделать не успел.

Ко всему этому необходимо добавить то, что утеряны рекорды ПГГПУ, что не делает чести любой организации, в которой культивируются те или иные виды спорта и спортсмены участвуют в соревнованиях.

Таким образом, появилась научная проблема в преподавании и воспитательном процессе на факультете физической культуры ПГГПУ, актуальность которой определяется обострением **противоречий** между необходимостью знаний об истории легкой атлетики и их отсутствием в имеющейся на данный момент литературе.

**Цель** исследования состоит в организации восстановления и получения новых знаний об истории развития легкой атлетики на факультете физической культуры ПГГПУ.

Для достижения цели был составлен опросник и проведен опрос студентов факультета физической культуры с целью выявления знаний об истории развития легкой атлетики в ПГГПУ и о востребованности для них таких знаний. Проводились встречи с ветеранами легкой атлетики, опросы легкоатлетов – действующих и завершивших спортивную карьеру – в социальных сетях «Одноклассники» и в «ВКонтакте».

В связи с тем, что студенты заочного отделения выступали за свои клубы, результаты фиксировались как рекордные для ПГГПУ только студентов очного отделения, показанные ими в период обучения (с 1 сентября первого курса по 15 августа выпускного).

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные по итогам работы результаты позволяют: использовать полученные знания в преподавании специальных дисциплин; опираясь на полученные знания, более целенаправленно вести воспитательный процесс.

**Результаты исследования.** В беге на **60 метров** до настоящего времени лучшие факультетские результаты на этой дистанции не фиксировались. Но в легкой атлетике в настоящее время принято фиксировать и рекорды в помещении, так что, думаем, изыскания в этой дисциплине легкой атлетике не будут лишними. Из опросов выяснено, что лучший результат – 6,7 сек – был показан Андреем Щербаковым (годы обучения – 1975–1979). Точную дату Андрей вспомнить не смог, по его словам, это был второй или третий курс, из опроса действующих в то время спринтеров, дата сузилась до второго курса, т.е. результат был показан в зимний сезон 1976–77 г.

**100 метров.** Пока результат Игоря Богомолова (10,5 сек), показанный в конце 1950-х – начале 1960-х гг. (точная дата неизвестна) прошлого века считается лучшим для факультета, так же, как и на **200 метров**, показанный им же – 21,5 сек.

Выдающиеся результаты в этом виде легкой атлетики уже после окончания пединститута показывал Рафис Нигматуллин. он выигрывал первенство ВЦСПС в беге на 100 метров (1988 г.), становился неоднократным призером чемпионата России в спринтерском беге. Его лучшие результаты: 60 м – 6,72 сек, 100 м – 10,32 сек, 200 м – 20,9 сек.

Необходимо отметить, что на заочном отделении факультета учился самый выдающийся в Пермском крае спринтер – Андрей Разин. Учился уже после окончания своей спортивной карьеры. А карьера была великолепной. Он являлся участником Олимпийских игр в Сеуле (1988 г.), был трехкратным чемпионом СССР в беге на 60 и 100 метров, победителем Кубка СССР в спринтерском двоеборье 60 м + 200 м, десятикратным чемпионом России в спринтерском беге. Рекорды Пермского края, им установленные, остаются непобитыми до сих пор: 60 м – 6,60 сек; 100 м – 10,18 сек (1986 г.); 200 м – 20,8 сек (1986 г.).

У женщин на этой дистанции ситуация более запутанная. Пока мы имеем (из интервью с Л.И. Егоровой) в распоряжении двух человек, которые выбегали из 12 секунд: Вера Югова (11,6 сек) и Людмила Егорова (11,9 сек). Но из того же интервью следует, что Л. Егорова с 1959 по 1962 г. тренировалась и выступала за общество «Динамо», и не известны пока годы учебы В. Юговой в институте. Так что этот вопрос остается открытым.

**400 метров.** Лучший результат в этой дисциплине, по имеющимся у нас данным, был показан Петром Ханьжиным (годы учебы – 1981–1985) в августе 1985 г. – 47,2 сек. Впоследствии, тренируясь у Анатолия Васильевича Бронникова, он стал трехкратным чемпионом СССР в эстафете 4 x 400 метров, победителем Кубка СССР в беге на 400 метров, чемпионом Спартакиады народов РСФСР в беге на 400 м, рекордсменом Пермской области в беге на 400 м. Лучший результат: 46,2 – по ручному хронометру, 46,50 – по электронике (впоследствии – в 2008 г. – рекорд был побит Максимом Дылдиным: 45,42 сек.).

Заслуживает внимания и результат Ивана Нестерова, специализировавшегося на дистанции 800 метров, в этой дисциплине – 48,13 сек.

У женщин в результате нашей розыскной деятельности выяснилось, что на сегодняшний день (03.04.22) лучший результат в беге на 400 м принадлежит Галине Худяковой. Годы учебы в институте – 1981–85. Выполнила норматив мастера спорта в беге на 400 м на Всесоюзных студенческих играх в Днепропетровске (1985 г.). Выступала в составе Россовета «Буревестник» и показала результат 54,3 сек.

**800 метров.** Здесь заслуженный приоритет принадлежит Ивану Нестерову – 1.45,99 сек. (Учился на факультете с 2002 г. по 2012 г.: специалитет, аспирантура). Это по ныне действующей классификации норматив мастера спорта международного класса. В помещении (круг 200 метров) эту дистанцию он преодолевал за 1:47.18 сек.

У женщин на этой дистанции, как и в беге на 400 м, лучший результат принадлежит Галине Худяковой и показан на тех же соревнованиях (Всесоюзные студенческие игры в Днепропетровске, 1985 г.) – 2.04,19. Кроме этого Галина неоднократно становилась победителем и призером Россовета «Буревестник», призером полуфинала Кубка СССР на 800 м.

Из переписки с Галиной Чудиновских (Худякова): «Тренировалась у В.И. Щеколдина, первый тренер Н.В. Зеляева. После окончания института занималась легкой атлетикой в спортивном клубе «Дзержинец» до 1993 г. Затем, в годы перестройки, ушла в бизнес. В 2002–2007 гг. трудилась в школе учителем физкультуры, затем перешла в дополнительное образование тренером. Закончила курсы переподготовки по специальности «Психология» в ПОИПКРО в 2005 г. И так мне это понравилось, что в 2008-м продолжила обучение в Восточно-Европейском институте психоанализа в Санкт-Петербурге. Закончила его в 2010 г. С 2013 по 2017 г. работала психологом с командой «Молот-Прикамье» (хоккей). В 2014 г. команда стала бронзовыми призерами чемпионата ВХЛ. Сейчас работаю тренером с детьми и занимаюсь частной практикой как спортивный психолог».

**1000 метров.** И на этой дистанции никто не показывал лучшего результата, чем Иван Нестеров. За 2:19.95 сек он преодолевал эту дистанцию на стадионе и за 2:23.45 в помещении. Оба результата были показаны в 2006 г.

**1500 метров.** На этой дистанции блистали многие студенты факультета. В далекие 1970-е гг., по непроверенным данным (из воспоминаний З. Губаева), за 3:50,0 эту дистанцию пробегал Иван Колегов. В начале 1980-х гг. неплохие результаты показывали Валерий Сухомесов, а далее – его ученики: Игорь Коробочкин, Николай Скаредин, Андрей Бражкин. Но и на этой дистанции лучший результат принадлежит Ивану Нестерову – 3:49.23 сек (2008 г.).

**Бег на длинные дистанции.** На факультете учился один из сильнейших стайеров не только Пермской области, но и Советского Союза, Георгий Ябуров. Его лучшие результаты были показаны в 1978–79 гг. и до сих пор являются рекордами Пермского края: 3000 м – 7.56,0; 5000 м – 13.27,8; 10000 м – 28.35,0. Его результат на 5000 метров является седьмым за всю историю российской легкой атлетики. Но эти результаты были показаны до поступления в пединститут, тогда, когда Георгий уже заканчивал спортивную карьеру, но продолжал выступать: мы видим его на фотографии, на которой запечатлена команда ПГПИ – победительница эстафеты на приз газеты «Звезда» (1984 г.). В этой эстафете он бежал самый длинный – первый этап. К сожалению, уточнить уже результаты, показанные Георгием во время обучения, невозможно.

Из воспоминаний Юрия Тютюкова (годы учебы – 1981–1985): «В институте установил свои личные рекорды: **3000 м – 8.34,1** (26.02.1984 г., г. Челябинск); **5000 м – 14.35,8** (12.05.1985 г., г. Пермь); **10000 м – 30.57,8** (26.06.1983 г., г. Пермь); **30 км – 1:38,43** (1984 г., г. Москва).

**42,195 км.** Юрий Тютюков – 2:32,08 (1984 г.).

**Эстафета 4 x 100 метров.** Создать слаженную эстафетную команду в беге на 4 x 100 метров дело непростое: нужно на высокой скорости, не теряя ее, передать эстафетную палочку. Нередки случаи, когда члены команды, имеющие более высокие личные результаты, в эстафете проигрывали команде, составленной из спортсменов, уступающих им в личном первенстве. Создать такой коллектив удалось Л.И. Егоровой. Рекорд университета принадлежит ее ученикам – 42,4 сек (Алексей Ветошев, Зиннур Губаев, Валентин Мафенбаер, Александр Тихонов).

**Эстафета 4 x 400 метров.** Здесь мы полагаемся на память наших опрошенных ветеранов. По их воспоминаниям, лучший результат в этой дисциплине, показанный в 1967 г., принадлежит ученикам М.Я. Файнгерца и Л.И. Егоровой – 3.20,0 (Юрий Подлипняк, Николай Васильев, Сергей Славнов, Алексей Чебыкин).

**Бег на 100 (110) и 400 м с барьерами.** К сожалению, на данный момент мы не смогли выйти на связь с барьеристами: некоторых не нашли, но это меньшая их часть – остальные общаться на тему их прошлых успехов отказались.

В нашем распоряжении оказались только данные, и не худшие, на наш взгляд, мастера спорта, рекордсменки Пермского края в эстафете 4 x 400, экс-рекордсменки края в беге на 400 м с/б Анны Кожевниковой. Ее результат на этой дистанции – 59,40 (1993 г.). Личный же рекорд, показанный в этом же году в беге на 100 м с/б – 14,38 сек. В институте Анна

обучалась с 1989 по 1993 г. Первым тренером у нее была Нина Федоровна Шнитковская, вторым – Анатолий Федорович Силкин.

**Прыжок в высоту.** Многочисленные опросы, касающиеся этого вида легкой атлетики, позволяют нам утверждать, что лучший результат принадлежит Александру Лыхину (годы учебы – 1973–1977; тренер – В.И. Блинов) и составляет 205 см.

**Прыжок в высоту с шестом.** Сергей Дрёмин (годы обучения – 1973–1977, тренер А.И. Стринкевич) долго специализировался в десятиборье, прекрасно бежал 110 с/б, но удачнее всего он прыгал с шестом, в котором и начал позднее специализироваться. Во время учебы он показал результат 4,90 м. После окончания института, прямо в год его окончания, он выполнил и норматив мастера спорта – 5,00 м.

**Прыжок в длину.** Второй курс (1976/77 учебный год) оказался очень удачным для Андрея Щербакова: он показал лучший результат (из всех, прыгающих в длину) не только в беге на 60 м, но в прыжках в длину – 7,37 м.

**Диск.** Андрей Осипов учился на факультете с 1975 по 1980 г. Лучший его результат в метании диска, показанный в это время (1978 г.), является до сих пор и рекордом Пермского края – 62,26 м.

**Копье.** Брат Андрея – Александр, специализировался в метании копья (годы учебы – 1976–1980). Его результат 82,24 м был в то время (1978 г.) рекордом мира среди юниоров. Рекорд мира до настоящего времени не устоял, но как рекорд Пермского края он все еще держится.

**Толкание ядра.** Коев Сергей, результат – 15,74 м (1977 г.).

**Десятиборье.** Владимир Шмаков учился на факультет в 1976–80-х гг. Утверждает, что во время обучения прыгал с шестом на 5,10 м. Но рекорд края, им установленный, датирован 19.07.92 г. Сокурсники и ребята, которые тренировались с ним вместе утверждают, что именно так он прыгал в более позднее время, отдавая предпочтение результату Сергея Дрёмина. Думаем, что это забывчивость Владимира и не ответственное отношение его к своим результатам. Об этом говорит тот факт, что сначала он называл сумму, которую он набирал в многоборье, равную 7620 очкам, то позднее он назвал сумму в 7420 очков. Из переписки с ним: «Результаты не помню свои в многоборье –7620 или 7420. Было давно, но точно М. С.» (М. С. – мастер спорта, примечание наше). Однозначно, что по мастерскому нормативу десятиборье у нас никто не набирал, так что из-за забывчивости В. Шмакова, возьмем за отправную точку при составлении рекордов университета более низкий результат – 7420.

После окончания института Владимир Шмаков улучшил свой результат, доведя сумму десятиборья до 8128 очков (11.07.83).

**Эстафета на приз газеты «Звезда».** Являлась и является до сих пор смотром легкоатлетов каждого учреждения. В этой эстафете не обойдешься двумя-тремя «звездочками», таких «звездочек» тут должно быть 18–20 (в зависимости от количества этапов, которые иногда меняются в связи с изменением маршрутов эстафеты). В советские годы этой эстафете уделяли большое внимание руководители предприятий: было престижно быть победителем именно в ней. Поэтому и держали целые команды легкоатлетов, устраивая их на свои предприятия токарями и слесарями. Спорт в Советском Союзе тогда считался любительским, но вот таким способом решали проблему профессиональной подготовки именно в спорте, т.е. можно сказать, что такие «любители» были профессиональными спортсменами, так как работа их была на стадионе, за что они и получали заработную плату. Два ведущих предприятия Перми – завод им. Свердлова и завод им. Ленина – имели такую возможность и содержали спортсменов, достаточных для укомплектования двух команд: выбор из кого у них был, и конкуренция – двигатель прогресса – тоже была дай бог. Соревноваться с такими командами было затруднительно и команда пединститута, как правило, занимала в этой эстафете почетное третье место. Но в 1984 г. традиция эта была сломлена: наша команда заняла первое место. Под руководством тренеров факультета

В.Г. Автуховича, М.Я. Файнгерца, В.Н. Сухомесова, А.М. Тихонова победителями стали: Олег Сорокин, Андрей Бражкин, Галина Худякова, Пётр Ханьжин, Сергей Харчёв, Николай Скаредин, Анатолий Харин, Валерий Сухомесов, Александр Тихонов, Наталья Кацабина, Георгий Ябуров, Игорь Коробочкин, Рафис Нигматуллин. Фамилии четырех спортсменов пока не восстановлены. Они учились не на нашем факультете и тренировались у преподавателя общеинститутской кафедры физического воспитания В.Г. Автуховича.

#### **Выводы.**

1. Интенсивно легкая атлетика в ПГГПУ стала развиваться с приходом на факультет физического воспитания Михаила Яковлевича Файнгерца в 1958 г. Его ученики стали участниками Олимпийских игр, победителями и призерами соревнований различного ранга, вплоть до всесоюзных, за что он был удостоен звания «Заслуженный тренер РСФСР». Этому же звания добились и ученики М.Я. Файнгерца: В.И. Блинов, Ю.А. Павлов, И.С. Малафеев. Его по праву можно назвать основателем легкой атлетики в Пермском пединституте.

2. На основе проведенного исследования можно утверждать, что лучшими на сегодняшний день (которые можно поставить в разряд рекордов университета) являются результаты в беге на 60 м у мужчин (А. Щербаков), в беге на 100 м и 200 м у мужчин (И. Богомолов), в беге на: 400 м (П. Ханьжин и Г. Худякова), 800 м (И. Нестеров и Г. Худякова), 1000 м (И. Нестеров), 1500 м (И. Нестеров), 400 м с/б (А. Кожевникова), эстафете 4 x 100 м (А. Ветошев, З. Губаев, В. Мафенбаер, А. Тихонов); в прыжках: в длину (А. Щербаков), в высоту (А. Лыхин), с шестом (С. Дрёмин), в десятиборье (В. Шмаков), в метании диска (Андрей Осипов), копья (Александр Осипов), в толкании ядра (Коев Сергей).

Результаты в беге на длинные дистанции требуют дальнейшего уточнения.

#### **Список литературы**

1. Асадов Э. Иванам не помнящим родства [Электронный ресурс]. – URL: <http://asadove.ru/ivanam-ne-pomnyashhim-rodstva/> (дата обращения: 30.10.2018).
2. Берлянд М.Д. Метры. Секунды. Судьбы. – Пермь: Пушка, 2003. – 288 с.
3. Веллер М. Все о жизни. – СПб.: АСТ, 2007. – 752 с.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта в России (IX – начало XX в.). – М.: МПУЮ, 1992. – 179 с.
5. Гумилёв Л.Н. География этноса в исторический период. – Л.: Наука; Ленингр. отд., 1990. – 280 с.
6. Зимичев А.М. Психология политической борьбы. – СПб.: Ломоносовъ, 2010. – 208 с.
7. Лоренц К. Агрессия (так называемое зло): пер. с нем. – М.: Прогресс: Универс, 1994. – 272 с.
8. Спортивная слава Прикамья / сост. В.Д. Паначёв. – Пермь: Пушка, 2000. – 271 с.
9. Тихонов А.М., Черепанов К.Н. Патриотизм как совокупность врожденного и приобретенного в человеке // Psycho-pedagogical problems of a personality and social interaction; materials of the IX international scientific conference on May 15–16. 2018. – Prague: Vedecko vydavatelske centrum «Sociosfera-CZ», 2018. – С. 66–72.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ 14–15 ЛЕТ

Тупицын Олег Вячеславович, педагог дополнительного образования  
Гостева Марина Алексеевна, методист  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский  
центр им. Василия Соломина», г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема внедрения метапредметного подхода в организацию тренировочного процесса спортсменов рукопашного боя 14–15 лет. Раскрыта сущность метапредметного подхода в педагогике образования, формирующая у юного спортсмена не только узкоспециальные, но и обобщенные универсальные способности.

**Ключевые слова:** метапредметный подход, метапредметные принципы, метапредметное тренировочное занятие, метапредметная деятельность, метапредметные результаты, рукопашный бой, тренировочный процесс.

## METASUBJECT APPROACH IN THE SYSTEM OF TRAINING HAND-TO-HAND COMBAT ATHLETES AGED 14–15

Tupitsyn Oleg Vyacheslavovich, Teacher of Additional Education  
Gosteva Marina Alekseevna, Methodologist  
Municipal Autonomous Institution of Additional Education “Children and Youth Center named  
after Vasily Solomin”, Perm, Russia

**Abstract.** The article deals with the problem of introducing a meta-subject approach to the organization of the training process of hand-to-hand combat athletes aged 14–15 years. The essence of the meta-subject approach in the pedagogy of education is revealed, which forms not only highly specialized, but also generalized universal abilities in a young athlete.

**Key words:** meta-subject approach, meta-subject principles, meta-subject training session, meta-subject activity, meta-subject results, hand-to-hand combat, training process.

Актуальность. Современные условия жизни требуют от молодого поколения владения универсальными знаниями, позволяющими без особого труда разбираться в любом вопросе, уметь оценивать взаимосвязи тех или иных событий с разных точек зрения. Одним из способов этого достижения и выступает метапредметный подход в образовательном процессе. Занятия спортом (подготовка спортсменов), не являются исключением, так как любой вид спортивной деятельности, на том, или ином уровне это необходимый предмет для целостного развития личности молодого поколения.

Современный рукопашный бой – это разновидность комплексного спортивного единоборства, который сочетает в себе как ударные, так и бросковые технические приемы. Его основу составляют такие виды спорта, как бокс, кикбоксинг, каратэ, дзюдо, самбо, ушу-саньда. Обычно организация тренировочного процесса по рукопашному бою выстраивается по классической схеме тренировочных микроциклов, разработанных авторами А.О. Акопян, Г.А. Бурцевым, С.А. Катанским, И.В. Косяченко и др.

В настоящее время в педагогической науке при организации учебно-образовательной деятельности ребенка приоритет отдается метапредметному подходу, так как это позволяет обучающимся осваивать учебные дисциплины во взаимосвязи с их практическим применением, т.е. способствует формированию целостной картины мира. Кроме этого, данный подход, позволяет расширить спектр, формируемых у школьников необходимых метапредметных навыков, умений, способностей.

Метапредметный подход к организации тренировочного процесса спортсменов рукопашного боя 14–15 лет, выступает одной из основных задач дополнительного спортивного образования молодежи. Данный подход обучения достаточно актуален для развития молодых людей и для облегчения их адаптации в современном социуме. Метапредметный подход призван помочь 1–15-летнему молодому человеку не только видеть, но и применять на практике комплекс школьной и дополнительной образовательной программы». Он позволяет сформировать у юношей 14–15 лет умения связывать получаемые на одной дисциплине знания с другими изучаемыми предметами. Знания, полученные при изучении школьных предметов, могут пригодиться при обучении рукопашному бою. Кроме этого, метапредметный подход позволяет организовывать тренировочные занятия рукопашного боя с позиции организации как познавательной, так и творческой деятельности у спортсменов рукопашного боя 14–15 лет.

Таким образом, актуальность выбранной темы определяется следующими положениями. Во-первых, организация современного тренировочного процесса рукопашного боя невозможна без творческого анализа передового опыта педагогической науки во взаимосвязи с процессом физической подготовленности начинающих спортсменов. В связи с этим возникает необходимость в дальнейшем развитии научно-методической базы управления тренировочным процессом спортивно-прикладной подготовки молодых людей 14–15 лет, занимающихся рукопашным боем на основе метапредметного подхода. Мы предлагаем рассматривать метапредметность, для выбора средств и методов построения тренировочного процесса рукопашного боя спортсменов 14–15 лет.

Во-вторых, в системе организации спортивной деятельности, реализация метапредметного подхода осуществляется не столь интенсивными темпами, как, например, в общеобразовательной сфере.

В-третьих, реализация метапредметного подхода в тренировочном процессе имеет важное значение в развитии спортивных навыков и умений молодого человека 14–15 лет, в формировании личности будущего взрослого человека, в подготовке его к социально-значимой и социально-полезной деятельности.

Цель работы. Внедрить метапредметный подход в системе подготовки спортсменов рукопашного боя 14–15 лет

Результаты и их обсуждение. В отечественной педагогике проблема применения метапредметного подхода раскрывается в трудах таких авторов, как А.Г. Асмолова [1], А.В. Хуторского [4], Ю.В. Громыко [3] и др. В свою очередь педагогические особенности построения тренировочного процесса при организации физкультурно-спортивной деятельности спортсменов отражены в работах В.Н. Платонова, В.П. Филина, Н.Г. Озолина и др. Однако проблема организации тренировочного процесса на базе метапредметного подхода, нашла свое отражение только в работах И.А. Сабировой, С.И. Филимоновой и С.П. Подсвировой.

Анализ научной педагогической литературы и педагогической практики позволил выделить следующее **противоречие**: между необходимостью реализации метапредметного подхода в системе дополнительного образования по направлению физической культуры и спортивной подготовки молодежи, и недостаточной ориентацией тренировочного процесса по виду спорта рукопашный бой на метапредметный результат [2].

В связи с этим целью работы становится необходимость теоретического обоснования значимости проведения тренировочных занятий по рукопашному бою со спортсменами 14–15 лет, построенных на теоретико-методологической базе метапредметного подхода.

Метапредметный подход в тренировочном процессе – это такой вид содержания спортивно-физкультурного дополнительного образования, который не сводится только к изучению рукопашного боя, а предполагает целостный опыт решения проблем, относящихся ко многим социальным сферам (например, учебная деятельность). Метапредметный подход призван обогатить и дополнить существующие традиционные методы, методики и технологии; позволяет ребятам, по-новому, увидеть предметное

содержание изучаемого вида спортивного единоборства; целенаправленно исследует свои физиологические и физические особенности, а также особенности собственного мышления и памяти. Все это должно происходить на тренировочных занятиях с опорой на последовательность мыследеятельностных приемов (постановка цели, поиск, анализ, синтез, оценка различной информации).

Внедрение метапредметного подхода в систему тренировочного процесса, на наш взгляд, выступает одной из педагогических инноваций в сфере дополнительного спортивного образования юношей и девушек. О значимости метапредметного подхода в дополнительном образовании говорится в работе С.Г. Воровщикова. Автор указывает на то, что «в процессе метапредметной деятельности по изучению фундаментальных образовательных объектов, которая осуществляется в рамках дополнительного образования, ученик не просто осваивает целостную картину мира, но и учится постигать ключевые смыслы». В работе И.А. Сабировой метапредметный подход рассматривается как научный подход, способствующий объединению разрозненных методик и технологий спортивной подготовки «в единую целевую программу». Автор указывает на то, что метапредметный подход способствует объединению: соревновательной и тренировочной деятельности; различных компонентов спортивной подготовки (физической, технико-тактической, психологической); педагогических методов подготовки и физиологических особенностей организма спортсмена [5].

Исходя из выше сказанного, нами была сделана попытка дополнить принципы построения тренировочного процесса рукопашного боя (рисунок). Проведенное нами теоретическое исследование позволило выделить три основных принципа метапредметного подхода: 1) принцип человекообразности (по А.В. Хуторскому); 2) принцип мыследеятельностной педагогики (по Н.В. Громько, Ю.В. Громько); 3) принцип метапредметности образования [3].



Основные принципы построения тренировочного процесса рукопашного боя на основе метапредметного подхода

По мнению А.В. Хуторского [4] под принципом человекообразности следует понимать «руководящее правило, задающее вектор образования, как при его проектировании, так и при реализации». Согласно данному принципу, качеством

спортивного образования того или иного спортсмена, занимающегося рукопашным боем, будут выступать: уровень сформированности его способностей, развитие образовательных и спортивных компетентностей, умение реализовывать, полученные в процессе обучения навыки и умения, насколько поставленные спортсменом 14–15 лет цели, соотносятся с его образовательными результатами и т.п. В след за А.В. Хуторским в тренировочном процессе рукопашного боя спортсменов 14–15 лет первого года обучения выделим основные моменты: 1) личностное целеполагание; 2) ценность и смысл занятий рукопашным боем; 3) личностная мотивация занятий рукопашным боем.

Анализируя работы Н.В. Громыко и Ю.В. Громыко можно говорить о том, что принцип мыследеятельностной педагогики заключается: 1) в деятельностном содержании тренировочного процесса; 2) в развитии мышления; 3) в оказание помощи в самоопределении; 4) в формировании лично значимого отношения к рукопашному бою, к физической культуре в целом. Данный принцип указывает на значимость включения молодого человека 14–15 лет в процесс понимания и осмысления физкультурно-спортивной информации по средствам задействования у него мышления и воображения, формирования коммуникативных способностей. Также воспитанники обучаются самоорганизации и рефлексии [3].

Принцип метапредметности образования подразумевает включение спортсмена рукопашного боя на тренировочном занятии в различные учебно-познавательные виды деятельности, способствующие не только освоению им учебно-спортивной информации, но и создающие условия для его личностного развития. Это говорит о том, что метапредметное содержание тренировочного процесса, должно быть сконцентрировано на учебно-тренировочной информации так, чтобы начинающий спортсмен рукопашного боя 14–15 лет мог ее самостоятельно воспринимать и осваивать. Согласно данному принципу, тренер-педагог должен стремиться сформировать у спортсмена метапредметные навыки и умения.

Основными задачами тренировочного процесса, в рамках метапредметного подхода, будут выступать:

1. Переориентация с внутрипредметных связей к межпредметным, по средствам переноса способа действий с одними предметами на другие для формирования представления о целостности мира.

2. Активизация мыслительной деятельности по средствам увеличения числа проблемных ситуаций в структуре тренировочного занятия (позволяет активизировать мышление спортсмена, заставляет его искать новые способы познания тренировочного материала, формирует исследовательский тип личности).

3. Увеличение доли обобщающих знаний, позволяющих юному спортсмену-рукопашнику самостоятельно контролировать выполнение своих действий на протяжении всего тренировочного процесса (осмысленное восприятие каждого этапа спортивной деятельности, самостоятельное «движение от цели до результата/метарезультата»).

4. Увеличение информативной емкости тренировочного процесса.

5. Повышение уровня спортивной мотивации и активизации учебно-познавательной деятельности начинающих спортсменов рукопашного боя.

6. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков, формирование социально-одобряемого поведения.

7. Развитие творческого мышления, способствующего применять полученные знания в реальных условиях.

Опираясь на признаки метапредметного урока, мы предлагаем в метапредметном тренировочном занятии выделять аналогичные признаки, такие как:

1. Самостоятельная учебно-спортивная деятельность (экспериментальная, поисковая);

2. Рефлексия, перевод теоретических и практических представлений спортсмена в плоскость его личностных рассуждений и выводов;

3. Активизация интереса и мотивации (учебной, спортивной и др.) по средствам привлечения к предмету тренировочного занятия знания из других областей с опорой на личный практический опыт каждого спортсмена рукопашного боя;

4. Применение различных образовательных технологий (совместное обучение, исследовательская деятельность, проектная деятельность, игровая, интерактивная и др.)

Таким образом, обращение тренера рукопашного боя к метапредметному подходу будет обеспечивать более эффективную деятельность по организации тренировочного процесса, позволит гибко управлять, изменять и трансформировать учебный материал с учетом тех или иных образовательных потребностей.

В тренировочный процесс рукопашного боя могут быть включены теоретические моменты из таких предметов как биология, история, психология, безопасность жизнедеятельности, здоровый образ жизни и др., которые помогут спортсменам разобраться на тренировочных занятиях, как можно практически применить эти знания. Понимание взаимосвязи между этими предметами поможет выполнить главную педагогическую задачу – воспитание социально-грамотной и социально-адаптивной личности.

На наш взгляд, применение метапредметного подхода в тренировочном процессе по рукопашному бою будет способствовать большему развитию у подростков логического мышления, с помощью формирования у них способностей выстраивать логические умозаключения по средствам использования различной информации (теоретической, практической). Таким образом, на тренировочном занятии (согласно метапредметному подходу) спортсмен получает информацию, учится проводить классификацию фактов, выстраивать логические цепочки, делать выводы и применять полученные знания на практике.

Построенный на базе метапредметного подхода тренировочный процесс должен также опираться и на предполагаемые метапредметные результаты. К ним, на наш взгляд, относятся: «познание», «самоопределение», «коммуникация», «мотивация». В нашем случае в процессе «познания» спортсмен рукопашного боя 14–15 лет должен освоить конкретный способ действия, сделать вывод о целесообразности включения данного способа в процесс познания, как своих возможностей, так и познания окружающего его мира. Еще один метапредметный результат – «самоопределение». Самоопределение спортсмена рукопашного боя – это активный процесс понимания им самого себя, своего назначения в жизни и места в социуме, а также реализация себя на основе критериев, принятых в социальном обществе.

Деятельностный аспект метапредметного подхода в тренировочном процессе спортсменов 14–15 лет, занимающихся рукопашным боем, заключается в следующем:

Во-первых, в формировании и развитии мышления на основе различных способов и техник мыслительной деятельности;

Во-вторых, в организации метадеятельности, направленной на формирование у них метапредметных навыков и умений в процессе освоения ими знаний;

В-третьих, в формировании инструментария, позволяющего в процессе учебно-познавательной деятельности «выделять, анализировать и соотносить с предметной ситуацией» собственные действия и выводы;

В-четвертых, в развитии различных коммуникационных форм, например, монолог, диалог.

Выводы.

Анализ научной литературы показывает, что метапредметный подход направлен на формирование у ребенка целостной картины мира посредством базовых способностей и различных видов метапредметной деятельности, например, универсальной, мыслительной, эвристической, игровой, физической и т.д. Под метапредметной деятельностью принято понимать деятельность, направленную на обучение ребенка (в нашем случае, юного спортсмена) самостоятельно работать, т.е. осваивать различные предметные понятия. Итогом метапредметной деятельности выступают метапредметные результаты (сформированные

универсальные учебные действия) – сформированные на базе различных учебных предметов (а в нашем случае и на базе учебно-тренировочных занятий) обобщенные способы деятельности (наблюдение, умозаключение, сравнение, моделирование, постановка вопроса и т.п.). Универсальные учебные действия должны успешно применяться ребенком как в образовательном и/или учебно-тренировочном процессе, так и в обычных жизненных ситуациях. В контексте метапредметного подхода цель учебно-тренировочного процесса рукопашного боя будет заключаться в формировании разностороннего физически развитого юного спортсмена, способного активно самореализовываться не только в спортивной деятельности, но и в любой другой социально значимой деятельности.

В процессе учебно-тренировочного процесса педагог-тренер должен сформировать у юного спортсмена следующие метапредметные умения:

- во-первых, планирование собственной деятельности (как спортивной, так и учебной);

- во-вторых, способность эффективно взаимодействовать в коллективе, группе (умение общаться);

- в-третьих, умение работать с источниками информации для достижения учебно-тренировочных задач (например, использовать компьютерную технику для нахождения специализированного материала по системе рукопашного боя).

Следовательно, специфика метапредметного подхода в организации учебно-тренировочного процесса, на наш взгляд, будет заключаться в следующем:

- во-первых, в ориентации педагога-тренера на формирование у юного спортсмена не только узкоспециальных, но и обобщенных универсальных способностей (т.е. способностей, которые позволяют выполнять различные виды деятельности, осваивать и изучать различные предметы);

- во-вторых, в формировании у юного спортсмена стремления к достижению личностных результатов, как в учебно-тренировочной деятельности, так и в учебной деятельности в целом;

- в-третьих, в формировании у юного спортсмена направленности на самостоятельную полезную деятельность.

В заключение отметим, что при организации своей педагогической деятельности педагог-тренер должен оказывать юным спортсменам всестороннюю поддержку в приобретении не только спортивных навыков и умений, а также опыта жизнедеятельности в целом, т.е. ориентироваться на «результаты образования как системообразующего компонента стандарта, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познание и освоение мира составляют цель и основной результат образования». Построение учебно-тренировочного процесса на основе метапредметного подхода не только позволит освоить и сохранить культуру отечественного рукопашного боя, но и сформировать совершенно новую культуру мышления и целостного мировоззрения у юного спортсмена.

### Список литературы

1. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия: от действия к мысли. – М.: Просвещение, 2008.
2. Галян С.В. Метапредметный подход в обучении школьников: метод. рекомендации для педагогов общеобразоват. шк. – Сургут: РИО СурГПУ, 2014.
3. Громыко Ю.В. Мыследеятельностная педагогика. – Минск: Технопринт, 2000.
4. Хуторской А.В. Метапредметный подход в обучении: науч.-метод. пособие. – М.: Эйдос; Изд-во Ин-та образования человека, 2012.
5. Корнеева В.Н. Возможности реализации метапредметных подходов на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. – URL: <https://multiurok.ru/files> (дата обращения: 07.03.2020).

## ОЦЕНКА ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ ФКиС В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Хисматулина Кристина Александровна, магистратура, 2 курс  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены трудности преподавателей, тренеров в период пандемии на переход цифровизации в сфере физической культуры и спорта в связи с условиями перехода на дистанционное обучение в условиях пандемии коронавирусной инфекции COVID-19. Основной целью нашего исследования является оценка цифровизации образования в сфере ФКиС в период дистанционного обучения.

**Ключевые слова:** пандемия, дистанционное обучение, физическая культура и спорт.

## ASSESSMENT OF THE DIGITALIZATION OF EDUCATION FKIS IN THE CONDITIONS OF THE PANDEMIC

Hismatulina Kristina Alexandrovna, Magistracy, 2 Course  
Perm State Humanities and Education University, Perm, Russia

**Abstract.** This article discusses the difficulties of teachers, coaches during the pandemic for the transition of digitalization in the field of physical culture and sports in connection with the conditions for the transition to distance learning in the context of the pandemic coronavirus infection COVID-19. The main goal of our study is to assess the digitalization of education in the field of physical culture and sports in the period of distance learning.

**Key words:** pandemic, distance learning, physical culture and sports.

В условиях наступившей пандемии новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учебном процессе в школах и вузах наступили очень непростые времена, потребовавшие поиска выхода из создавшегося положения с наименьшими потерями [2]. Мы можем говорить, что учебные дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту», тренировочные процессы из числа тех немногих учебных дисциплин, которые последствия карантина затронули в наибольшей степени. Сутью данных дисциплин является практическая деятельность, связанная с выполнением физических упражнений. Несомненно, важна и теоретическая подготовка, направленная на формирование системы специальных знаний и методических умений, следует отметить ее вторичность [1]. Анализ многочисленных источников и электронных ресурсов показал, что, несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, дистанционное образование не имеет готовых решений в преподавании «Физической культуры» и тренировочных процессов. А значит, перед учителем физической культуры и тренерами встала сложная задача – найти пути решения по реализации программы в дистанционном формате, которые должны быть не менее эффективными, чем при очной форме обучения. Несмотря на это, в школах и вузах, спортивных школах имеется различное множество программ, но учителя, тренеры и преподаватели не были сразу готовы к переходу в информационную среду, что потребовало разработки новых дополнительных программ и проведения уроков. Многие учителя и тренеры считают, что физическая культура и спорт в режиме онлайн это нереально и невозможно так в полном объеме заниматься так же, как

и в очной форме. К проведению уроков в «дистанте» или онлайн-формате преподаватели не были готовы, многие начали отмечать неумение обращаться с компьютерами и новыми платформами, в связи с этим мы заинтересовались оценкой цифровизации образования в сфере физической культуры и спорта [3]. Готовы ли преподаватели и тренеры к такому формату проведения занятий, как они относятся к данной системе? Какие сложности возникают или возникли у респондентов при переходе на дистанционное обучение? Какие рекомендации мы им можем дать в результате анализа.

**Цель исследования:** разработка социологического опроса, по результатам исследования совершенствовать систему перехода ФКиС на дистанционное обучение. Узнать отношение учителей и тренеров в сфере ФКиС к переходу на дистанционное обучение.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на основе социологического опроса. В опросе приняли участие 30 респондентов, тренеров и учителей ФК, из них 17 девушек и 13 мужчин в возрасте от 20 до 35 лет.

**Результаты исследования.** Обработав данные, мы получили следующие результаты исследования.

На вопрос «Как вы относитесь к переходу на дистанционное обучение?», мы получили следующие ответы 13 (43,3 %) опрошенных из них 7 женщин относятся к этому нейтрально, 7 (23,3 %) опрошенных из них 2 женщины относятся отрицательно и 10 (33,3 %) опрошенных положительно относятся к переходу на дистанционное обучение из них 8 женщин.

На следующий вопрос «Как вы считаете, повлияла ли пандемия на качество проведения урока физической культуры?», 23 (76,7 %) респондентов дали ответ «да» из них 15 женщин, 5 человек (16,7 %) ответили «нет», из них 2 женщин, у остальных данный вопрос вызвал затруднения.

Следующий вопрос «Сложно ли Вам было освоить платформы для дистанционного обучения?» ввел в затруднение опрашиваемых, в результате 21 респондент (70 %) оценили на 5 баллов из 5, что им было сложно освоить платформы дистанционного обучения. Лишь один опрошенный, ответил, что легко освоил платформу, остальные ответили нейтрально. Как мы видим осваивать новые информационные системы достаточно сложно, что наталкивает на мысль об обучении в работе с новыми системами.

Из опрошенных 19 (63,3 %) человек 1–2 раза используют цифровые технологии на уроках, 6 (20 %) человек, вообще не используют данные технологии в своих уроках, 5 (16,7 %) опрошенных 3–4 раза в неделю используют цифровые технологии. Мы видим, что большая часть опрошенных довольно часто использует в своей работы новые информационные технологии.

5 опрошенных оценили на 10 баллов из 10 степень готовности базы к переходу на дистанционное обучение, 2 опрошенных оценили готовность системы на 8 баллов из 10, и также 2 опрошенных на 7 баллов, большинство оценили на 5 из 10, и 1 опрошенный оценил готовность своих систем на 1 балл. Из этого мы можем сделать вывод, что готовность материальной технической базы большинства учреждений в среднем готовы к переходу на дистант, но есть свои недочеты и нужно совершенствовать систему, чтобы это было доступно всем.

Из всех опрошенных 17 (56,7 %) человек, знают о том, что такое «цифровая школа», 9 (30%) опрошенных, не знают и не слышали ничего об этом, остальные затрудняются ответить на этот вопрос. Возможно, это связано с тем, что во многих структурах нет свободного доступа к информационным технологиям.

На вопрос «Сколько времени вам требуется на освоение новой платформы или программы?», 20 (66,7 %) респондентов осваивают новые системы за 2–3 дня, из них 14 девушек, остальные мужчины, 6 (20 %) опрошенным требуется неделя, для освоения нового, только 1 человеку требуется меньше двух часов для освоения материала, остальным требуется больше недели. Мы видим, что в основном опрошенные достаточно быстро обучаются, что позволят обучать новым технологиям учителей, для совершенствования системы внедрения информационных технологий.

На вопрос о возникших трудностях, при переходе на данную систему наиболее частые ответы были такие, как: «плохое интернет соединене», «отсутствие базовых компьютерных знаний», «достаточно сложно организовать урок ФК в онлайн- и информационном формате», «трудно освоить систему». Из этого следует, что учителя и тренеры, не проходят обучение в данных системах, редко используют в своих уроках более усовершенствованные технологии. Не смотря на это, 8 человек, каждый месяц сдают от 6 до 12 электронных отчетов, 18 респондентов от 1 до 5 отчета в месяц, остальные респонденты не сдают отчеты в электронном виде. Это уже говорит о том, что учителя и тренеры вынуждены работать в электронных системах и нужно развивать область применения их навыков. Также большинство опрошенных отмечает средний уровень цифровизации своей деятельности и оценивают ее в 6–8 баллов из 10 балльной шкале, меньшая часть опрошенных отмечает низкий уровень цифровизации. Высокий уровень отметил только один респондент.

Также на вопрос «Когда в последний раз Вы проходили обучение технологиям применения электронных образовательных ресурсов в образовательном процессе?», 5 (16,7 %) респондентов сообщили, что проходили обучение в этом году, 11 (36,7 %) опрошенных прошли данное обучение в том году, 6 (20 %) более трех лет назад, остальные опрошенные не проходили обучение применения электронных ресурсов вообще.

Большая часть респондентов, 25 (83,3 %) человек из 30 имеют свободный доступ к компьютеру и могут в любой момент подключиться к сети Интернет, остальные опрошенные имеют затруднения в доступе к компьютеру и сети Интернет.

**Заключение.** В результате исследования мы выявили, что учителям и тренерам по ФКиС трудно перейти на дистанционное обучение, так как нет представления, как можно провести урок или тренировку в данной системе. Мы выявили какие трудности возникают при освоении новых цифровых информационных систем у тренеров и учителей. Отметим доступность пользования компьютером и цифровыми информационными системами.

Данные выводы говорят о том, что нам следует и дальше изучать электронные и цифровые информационные ресурсы в тренировочный и учебный процесс по ФКиС, чтобы адаптировать данный вид к возможности дистанционного обучения в современных условиях информационного общества, когда происходят массовая сетевая коммуникация и глобализация, важным направлением становится развитие цифровых технологий, используемых во всех сферах человеческой деятельности и также в сфере физической культуры и спорта.

Также мы бы рекомендовали тренерам и учителям по ФКиС проходить обучение по работе в новых электронных ресурсах, совершенствовать свои навыки в этом вопросе, так как много полезной и нужной информации можно извлечь для себя и придумать для своих обучающихся интересные и неординарные решения не только во время проведения тренировочного процесса на дистанционном обучении, но и просто привнести в свои занятия новые формы передачи информации использовать новые коммуникации и приложения.

Таким образом, цифровая трансформация системы образования и тренировочного процесса в сфере физической культуры и спорта должна предусматривать развитие

информационной инфраструктуры и совершенствование системы образования, подготовку соответствующих кадров, владеющих современными информационными и цифровыми технологиями при решении профессиональных задач, характеризуется комплексным внедрением в сферу ФКиС цифровых технологий, выступающих в качестве новых источников и новых способов получения и передачи информации, педагогического инструментария, позволяющего достичь определенных результатов в процессе подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту [4].

#### Список литературы

1. Ефремова А.М., Рябчикова А.С., Кудрявцева В.В. Физическая активность студентов в карантинном режиме // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сб. тр. – Саратов, 2020. – С. 291–295.
2. Залевская Е.Н. Занятия по физической культуре в вузе как средство регулирования психоэмоционального состояния студентов в условиях пандемии. – Самара: Науч.-тех. центр, 2021.
3. Козина Ж.Г. Дистанционная физическая культура: миф или реальность // Калининградский вестник образования: науч.-метод. электрон. журн. – 2020. – № 2. – С. 28–34.
4. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14 марта 2020 г. № 397 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73645128/> (дата обращения: 03.03.2022).

## ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ С ПОМОЩЬЮ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ

Хоршидахмед Хайдер Саад, аспирант

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г. Гродно, Беларусь

**Аннотация.** Разработана методика развития быстроты и скоростно-силовых способностей игровыми средствами тренировки у юных бегунов-спринтеров. Получил подтверждения тот факт, что средства скоростно-силовой подготовки юных бегунов на короткие дистанции должны подбираться таким образом, чтобы обеспечить положительное взаимодействие качеств силы и быстроты с целью эффективного выполнения необходимой двигательной задачи, в том числе и с использованием подвижных, спортивных игр и игровых упражнений.

**Ключевые слова:** юные бегуны, силовые характеристики, годичный цикл, скоростно-силовые способности, показатели, спринт, подготовка, игровые средства.

## IMPROVING THE SPEED AND STRENGTH TRAINING OF YOUNG SPRINTERS WITH THE HELP OF GAME TOOLS

Khurshidahmad Haidar Said, PhD Student

Yanka Kupala Grodno State University, Grodno, Belarus

**Abstract.** A method of developing speed and speed-strength abilities by means of game training for young sprinter runners has been developed. It has been confirmed that the means of speed and strength training of young runners for short distances should be selected in such a way as to ensure a positive interaction of the qualities of strength and speed in order to effectively perform the necessary motor tasks, including using mobile, sports games and game exercises.

**Key words:** young runners, strength characteristics, annual cycle, speed and strength abilities, indicators, sprint, preparation, game tools.

**Актуальность.** В настоящее время накоплен большой методический материал по применению в тренировке бегунов разнообразных скоростно-силовых упражнений [1, 3, 5]. Однако проблема выбора рациональных средств скоростно-силовой подготовки, особенности их применения в тренировке с различным контингентом спринтеров, не получила удовлетворительного обоснования и теоретического объяснения.

При этом все чаще постулируется положение о том, что основные средства развития скоростно-силовых способностей, применяемые в тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции, не всегда адекватны специфическим воздействиям, которые возникают во время выполнения бега на максимальной скорости, а используемая методика специальной силовой подготовки часто далека от целенаправленного совершенствования опорно-двигательного аппарата спринтеров различной квалификации и неспособна обеспечить эффективный рост его спортивного мастерства [4, 6, 7, 8].

В большинстве случаев, рекомендации, касающиеся системного применения средств скоростно-силовой подготовки, разрабатываются для квалифицированных спортсменов [3, 6, 8]. Однако фундамент высшего мастерства закладывается на начальных этапах тренировки. И то, как рационально будет организована тренировка начинающих спортсменов в различных структурных единицах годичного цикла подготовки имеет первостепенное значение. Кроме того, методические положения, подготовленные для квалифицированных атлетов весьма часто, без соответствующего осмысления, распространяются на учебно-тренировочный процесс юных спортсменов.

Анализ специальной литературы показал, что средствам специальной силовой подготовки принадлежит важное место в системе спортивной тренировки спринтеров различного возраста, а вопросы, касающиеся скоростно-силовой подготовки юных спринтеров, рассмотрены явно недостаточно [1, 5]. Это связано с тем, что эти средства, во-первых, призваны обеспечить формирование такой структуры физической подготовленности спортсмена, которая бы отвечала специфике внешних отношений его организма, и, во-вторых, должны по своему воздействию соответствовать режиму деятельности спортсмена в специализируемом упражнении.

В то же время, функциональная специализация опорно-двигательного аппарата спортсменов не должна быть следствием пассивного приспособления к условиям соревновательной деятельности. Необходимо, в соответствии с индивидуальной биоритмологической предрасположенностью [2, 4] возрастного развития спринтеров, попытаться заранее достичь специфических морфофункциональных перестроек их опорно-двигательного аппарата. Это может явиться потенциальным резервом, способствующим качественному совершенствованию скоростно-силовой подготовленности бегунов на короткие дистанции, и станет основой для динамичного роста их спортивных достижений.

Невыполнение всего сказанного приводит к преждевременной реализации функциональных возможностей юных спринтеров, отсутствию прогресса у них при переходе в группы юниоров и взрослых. К числу наиболее важных причин этого можно, на наш взгляд, отнести отсутствие у специалистов единого подхода к направленности тренировочного процесса и физической подготовки на этапе начальной спортивной специализации.

**Цель исследования** заключалась в определении результативности методики подготовки юных бегунов на короткие дистанции в годичном макроцикле с использованием подвижных, спортивных игр и игровых упражнений.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое тестирования, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для инструментальной оценки силовых и скоростно-силовых возможностей мышц бегунов на короткие дистанции применялся метод компьютерной тензодинамографии, что позволяло записывать кривую «сила – время», а также наблюдать за скоростью возрастания силы мышц [1, 3, 6]. Определялась абсолютная сила, зарегистрированная при проявлении изометрического напряжения группы мышц без фиксации времени, оценивалось «взрывное» мышечное сокращение в изометрическом режиме – градиент силы (отношение максимального проявленного мышечного усилия ко времени его достижения) и те значения силовых показателей, которые могут развить спринтеры за 0,1 с. Произведена запись и обработка полученных тензодинамограмм силовых характеристик тех групп мышц, которые участвуют при разгибании ноги в коленном и тазобедренном суставах.

**Результаты и их обсуждение.** На основании широкого обобщения передового педагогического опыта, анкетного опроса тренеров, анализа документального материала (дневников тренировок) была определена структура годичного цикла бегунов 12–15 лет на короткие дистанции на этапе начальной специализации.

При разработке указанной схемы основное внимание уделялось проблеме оптимального планирования тренировки юных спортсменов, что предусматривало такую организацию тренировки, которая бы исключала «форсирование» подготовки. На основе полученного фактического материала были определены следующие направления в организации специальной физической подготовки юных бегунов, призванные уменьшить вероятность форсированной подготовки занимающихся.

1. Было запланировано некоторое увеличение (на 10–15 %) объема средств

общефизической подготовки от тренировочных нагрузок квалифицированных спринтеров. При этом широко использовались упражнения, которые в небольшом объеме применяются взрослыми спринтерами более высокой квалификации. Так, превалирующе проводилось внедрение в учебно-тренировочный процесс юных спринтеров подвижных, спортивных игры, игровых упражнений т.п.

2. Рассчитано суммарное выполнение объема годовой нагрузки, касающейся средств специальной физической подготовки. Объем последних составлял не более 40–50 % от аналогичных тренирующих воздействий более квалифицированных спринтеров.

3. Организация нагрузки по месячным циклам предусмотрены максимальные значения использования тренировочных средств не более 10 % за мезоцикл от годового объема тренирующих воздействий. У взрослых спортсменов данные параметры нагрузки предусматривают концентрацию однонаправленных средств специальной физической подготовки до 20 % и более в месяц от годового объема [3, 6, 8].

Исходя из вышеприведенного материала, была разработана методика развития специальной подготовленности игровыми средствами тренировки юных бегунов-спринтеров 12–15 лет (табл. 1 и 2). Легкоатлеты-спринтеры тренировались по разработанным схемам комплексной организации тренировочного процесса спортсменов первой (12–13 лет, n = 21) и второй (14–15 лет, n = 18) экспериментальной группы.

Таблица 1

**Построение тренировки юных спринтеров (12–15 лет) с использованием игровой направленности занятий на развитие быстроты и скоростно-силовых способностей**

Тренировочные средства, используемые на занятиях	Компоненты тренирующих воздействий				
	Интенсивность ЧСС, уд/мин	Время выполнения упражнений, мин	Число повторений, раз	Время интервалов отдыха, мин, с	Характер отдыха
ОРУ	80–90	10–12	–	–	–
Медленный бег и его разновидности	110–120	8–10	–	–	–
Беговые упражнения	110–120	4–5	3–4	20–40 с	Пассивный
Ускорения	160–170	5–7	3–4	15–20 с	Пассивный
10-кратные прыжки на одной ноге	160–170	5–7	4	1 мин	Активный
Игры и игровые задания на быстроту (типа «День и ночь»)	до 180	18–20	8–10	1 мин	Активный
Старты с выбыванием	до 180	8–10	4–5	1–2 мин	Пассивный
Упражнения на гибкость и координацию	100–120	6–8	4–5	10–20 с	Пассивный
Упражнения на расслабление	80–100	4–5	3–4	10–20 с	Дыхат. упражнения

В первой экспериментальной группе у мальчиков 12–13 лет в результате годичной тренировки наряду с повышением результата в беге на 100 м на 1,43 с достоверно улучшились показатели специальной физической подготовленности: улучшилось время бега 20 м с ходу и 60 м со старта, соответственно, в среднем на 0,19 с и 1,02 с; улучшились результаты в прыжке в длину с места на 0,40 м, в тройном прыжке с места на 1,02 м и броске ядра двумя руками снизу вперед (3 кг) на 1,12 м.

В том числе различия показателей бега на 60 м со старта, тройного прыжка и броска ядра двумя руками снизу вперед имеют высокую статистическую достоверность ( $p < 0,05$ ). Наблюдается также значительное, статистически достоверное ( $p < 0,01$ ) увеличение силовых характеристик – абсолютной силы, градиента силы и проявления силы за 0,1 с.

Таблица 2

**Построение тренировки юных спринтеров (12–15 лет) с использованием игровой направленности занятий на развитие скоростной выносливости и скоростно-силовых способностей**

Тренировочные средства	Компоненты тренирующих воздействий				
	Интенсивность ЧСС, уд/мин	Время выполнения упражнений, мин	Число повторений, раз	Время интервалов отдыха, мин, с	Характер отдыха
ОРУ	80–90	10–12	–	–	–
Медленный бег и его разновидности	110–120	8–10	–	–	–
Беговые упражнения	110–120	4–5	3–4	20–40 с	Пассивный
Ускорения	160–170	5–7	3–4	15–20 с	Пассивный
Эстафеты с преодолением препятствий	до 180	8–10	4–5	1 мин	Активный
Игра «Охотники за утками»	160–170	8–10	1–2	1–2 мин	Активный
Игра в мини-футбол	160–170	16–18	1	–	–
Упражнения на гибкость и координацию	100–120	6–8	4–5	10–20 с	Пассивный
Упражнения на расслабление	80–100	4–5	3–4	10–20 с	Дышат. упражнения

Во второй экспериментальной группе у юношей 14–15 лет кумулятивный эффект годичной тренировки выразился в улучшении показателей в беге на 100 м на 1,13 с, в беге на 20 м с ходу и 60 м со старта соответственно, в среднем на 0,17 с и 0,22 с, в прыжке в длину с места на 0,30 м, в тройном прыжке с места – на 0,84 м, в броске ядра двумя руками снизу – вперед (3 кг) на 1,65 м. Статистически достоверно, для 1 % уровня значимости увеличились силовые показатели. Так, абсолютная сила возросла на 10,83 кг, градиент силы, на 159,18 кг/с, а проявление силы за 0,1 с на 13,59 кг.

**Выводы.** Наибольшим эффектом, с точки зрения интереса занимающихся к выполнению тренировочной работы и обеспечению высокой двигательной активности, обладают подвижные игры и игровые упражнения. Популярность таких игр среди детского населения обуславливается, прежде всего, тем, что они близки к психическому складу ребенка и легче выполняются в спортивной тренировке. При проведении любой игры необходимо регистрировать следующие параметры: сумма пульса за 5 мин игры, наибольшая ЧСС в процессе игры, соотношение бега и ходьбы за время игры, уровень утомляемости детей, интерес занимающихся к игре (желание продолжать игру).

Тестирование, проведенное в начале и в конце годичного педагогического эксперимента, показало существенный прирост анализируемых показателей у спортсменов экспериментальных групп, что отразилось на результате бега на основной спринтерской дистанции – 100 м. Прирост силовых показателей у юных спринтеров можно объяснить не только сенситивным периодом развития силы мышц, но и эффективностью тренирующих воздействий. Причем последние, по мере роста мастерства спортсмена, будут

результативнее, если они по своей направленности соответствуют режиму его деятельности в основном специализируемом упражнении. Результаты педагогического эксперимента позволяют свидетельствовать о продуктивности методика скоростно-силовой подготовки в годичном цикле, разработанной для бегунов на короткие дистанции 12–15 лет, а также содержательности нормативных показателей, оценивающих их подготовленность.

Полученные нами результаты подтверждают ряд исследований [1, 3, 5, 6, 8], указывающих, что средства скоростно-силовой подготовки бегунов на короткие дистанции должны подбираться таким образом, чтобы обеспечить положительное взаимодействие качеств силы и быстроты с целью эффективного выполнения необходимой двигательной задачи, в том числе, и с использованием спортивных игр и игровых упражнений.

### Список литературы

1. Анпилогов И.Е., Врублевский Е.П. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 72.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. – 275 с.
3. Борзов В.Ф. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 4. – С. 71–82.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стер. – М.: Спорт, 2019. – 184 с.
5. Врублевский Е.П., Хоршид А.Х., Альбаркайи Д.А. Влияние направленности тренирующих воздействий на рост силы мышц юных бегунов на короткие дистанции // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4 (970). – С. 3–5.
6. Гусинец Е.В., Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5 (87). – С. 30–34.
7. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки: пер. с англ. – М.: Спорт, 2016. – 454 с.
8. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

## ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ В СПОРТИВНОМ СТУДЕНЧЕСТВЕ: ПЕРСПЕКТИВЫ И РЕАЛИИ

Чиненова Ольга Николаевна, бакалавр, 3 курс обучения  
Митусова Елена Дмитриевна, канд. пед. наук, доцент  
Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия

**Аннотация.** В статье представлена попытка выявить современное отношение к олимпийским ценностям и их социальную трансформацию в спорте высших достижений, социологический опрос состоял из 24 вопроса, касающихся выявления мнения студентов о проблемах: коммерциализации, профессионализации, использования допинга и терапевтических исключений, трансгендерности, взаимосвязи олимпийского спорта и здоровья, сохранения гуманистической идеи Пьера де Кубертена, трансформации олимпийских ценностей в современном обществе и др. Авторы приходят к выводу, что современные социально-политические установки накладывают отпечаток на отношение молодых спортсменов к олимпийскому движению, что, в свою очередь, связано с необходимостью изменения отдельных устоявшихся стереотипов в восприятии олимпизма и олимпийских ценностей. Как показало исследование, большинство студентов позитивно относятся к сохранению идеи олимпизма.

**Ключевые слова:** студенты, олимпийские ценности, современный спорт, олимпизм.

## OLYMPIC VALUES IN SPORTS STUDENTS: PROSPECTS AND REALITIES

Chinenova Olga Nikolaevna, Bachelor, 3 Course Training  
Mitusova Elena Dmitrievna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia

**Abstract.** The article presents an attempt to identify the modern attitude to the Olympic values and their social transformation in elite sport, the sociological survey consisted of 24 questions related to identifying students' opinions about the problems: commercialization, professionalization, doping use and therapeutic exceptions, transgenderism, the relationship between Olympic sports and health, preservation of the humanist idea of Pierre de Coubertin, the transformation of Olympic values in modern society, etc. The authors come to the conclusion that modern socio-political attitudes leave their mark on the attitude of young athletes to the Olympic movement, which, in turn, is associated with the need to change certain established stereotypes in the perception of Olympism and Olympic values. As the study showed, the majority of students have a positive attitude towards the preservation of the idea of Olympism.

**Key words:** students, Olympic values, modern sport, Olympism.

**Введение.** Спорт является составной и неотъемлемой частью общественной жизни и межгосударственных отношений. Спорт в сознании многих людей понимается как соперничество мужественных атлетов, основанное на равноправии достижения высшего результата и бескомпромиссности завоевания победы. В современном мире существует международное спортивное движение – движение, которое объединяет организации и лица, заинтересованные в развитии и совершенствовании спорта на земле. Основой международной спортивной жизни в настоящее время является Олимпийское движение. Это общественное международное движение, приоритетами которого являются развитие спорта в целом, а также физическое и духовное совершенствование каждого спортсмена. И одновременно это движение стремится укреплять конструктивное сотрудничество между

спортсменами всех континентов: все спортсмены равны, у всех должны быть равные условия для соревнования и для победы [2].

**Цель исследования** – проанализировать социальную трансформацию олимпийских ценностей в спорте высших достижений.

**Методика и организация исследования.** Социологический опрос проводился в Государственном социально-гуманитарном университете, города Коломны на факультете физическая культура и спорта среди студентов 1–4-х курсов очного и заочного отделений. Мы поставили следующие приоритетные задачи: коммерциализации, профессионализации, использования допинга и терапевтических исключений, трансгендерности, взаимосвязи олимпийского спорта и здоровья, сохранения гуманистической идеи Пьера де Кубертена, трансформации олимпийских ценностей в современном обществе и др.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Социологическое исследование включало в себя шесть блоков, каждый из которых характеризуется определенной проблематикой в контексте олимпийского движения.

**Первый блок** охватывал ряд вопросов о взаимосвязи спорта высших достижений и здоровья спортсменов, готовящихся к самым главным стартам четырехлетнего периода подготовки. Большинство респондентов (53,39 %) на вопрос о том, способствует ли современный спорт высших достижений гармоничному развитию человека, ответили положительно. Опрос показал достаточно высокую оценку квалификации спортсменов. Респонденты считают, что в некоторых видах спорта атлеты приблизились или приближаются к своим предельным результатам: 48,19 % опрошенных отметили важность и пользу всех спортивных соревнований, участники которых стремятся установить высокие спортивные достижения, а их работоспособность приближена к предельным возможностям. Лишь 11,95 % респондентов считает, что спортсмены, участвующие в спорте высших достижений, не приблизились и не достигли максимальных результатов. 18,78 % студентов затруднились ответить на этот вопрос.

Для достижения высоких результатов атлеты стали применять допинг, когда в спорте еще только начинали определять и награждать победителей. На древнегреческих Олимпийских играх никаких ограничений на допинг не существовало. Спортсмены применяли абсолютно все, что якобы помогало добиться более высоких результатов: в ход шли легкое вино, различные галлюциногены, семена кунжута и даже чеснок. В последние десятилетия о допинговых скандалах в профессиональном спорте говорится едва ли не чаще, чем о выдающихся победах атлетов [4]. Употребление запрещенных препаратов и борьба с ними – одна из главных и чрезвычайно болезненных проблем российского и мирового спорта. Всемирная антидопинговая организация ежегодно фиксирует прирост выдачи спортсменам «терапевтических исключений» на прием запрещенных препаратов в медицинских целях. На вопрос «Считаете ли Вы медицинские препараты (терапевтическое исключение), назначенные спортсмену врачом, разновидностью допинга?» большинство респондентов (53,39 %) ответили, что не считают. И тем не менее 11,09 % респондентов считают употребление препаратов из запрещенного списка WADA разновидностью допинга (рис. 1).

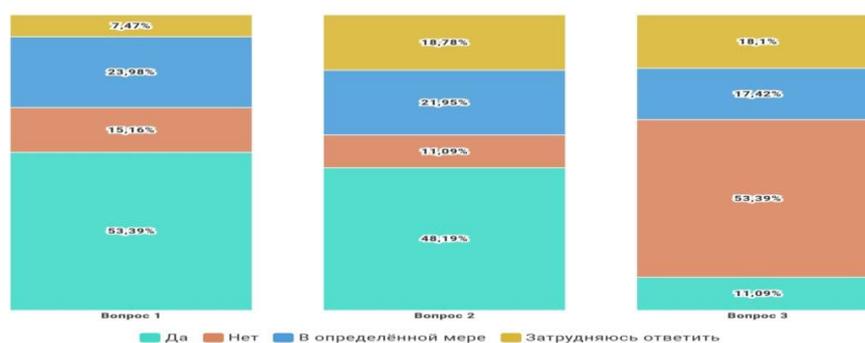


Рис. 1. Ответы респондентов на первый блок вопросов

**Второй блок вопросов включал вопросы о коммерческой составляющей Олимпийских игр.** На сегодняшний день Олимпийские игры – один из крупнейших бизнес-продуктов современности, и с этим согласно большинство респондентов (49,3 %). Основателям Олимпийских игр они виделись как «игры любителей, как игры доброй воли, свободные от каких-либо коммерческих целей и выгод». Однако очень скоро стало понятно, что для такого крупного спортивного мероприятия необходима специальная финансовая поддержка. Одна из основных задач МОК, в этом аспекте, заключается в предупреждении и противостоянии любым политическим и коммерческим злоупотреблениям в спорте. Итак, олимпийское движение изначально задумывалось его организаторами как международное общественное движение с высокими целями и идеалами, однако коммерциализация и профессионализация спорта высших достижений являются неотъемлемой чертой современного олимпийского движения, и не воспринимаются как однозначно негативное явление, о чем свидетельствуют ответы респондентов на вопросы этого блока (рис. 2). Являясь важнейшим спортивным и культурным событием в мире, Олимпийские игры привлекают к себе внимание миллиардов людей по всему миру, и не только приносят большие доходы организаторами, но и позволяют повысить международный авторитет спортивных организаций, создать положительный имидж спорта, в том числе и любительского, а также консолидировать общество.

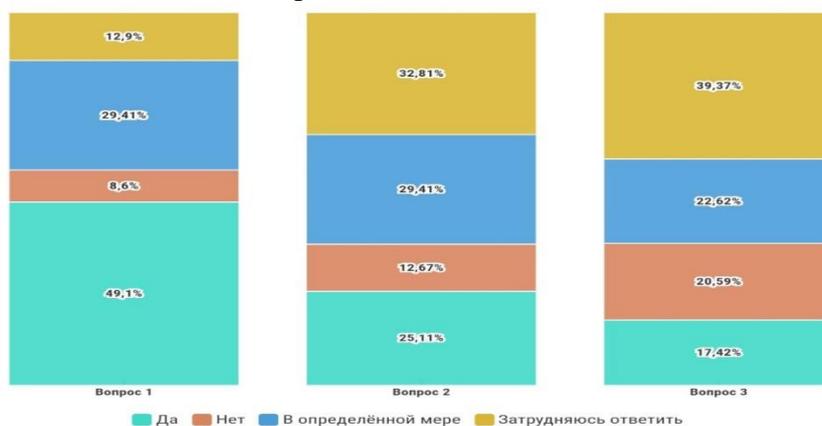


Рис. 2. Ответы респондентов о коммерциализации Олимпийских игр

**Третий блок определялся рядом вопросов о политизации спорта.** Решение задач Международного олимпийского комитета по развитию Олимпизма во всем мире теснейшим образом связано с противодействием любым политическим и коммерческим злоупотреблениям в спорте. Международный спорт и Олимпийские игры в последнее время все чаще становятся ареной для достижения различных пропагандистских, политических и националистических целей, а спортивные достижения используются для доказательства превосходства определенной страны. На вопросы о политизации спорта большинство респондентов, а это 39,8 % считают, что современные Олимпийские игры используются как механизм политического давления на страны-участницы, а также прогрессирует политизация спорта и современного олимпийского движения.

**Четвертый блок вопросов был направлен на выявления отношения к общей концепции Олимпийских игр.** Концепция современного олимпизма принадлежит Пьеру де Кубертену, по чьей инициативе в июне 1894 г. в Париже состоялся Международный атлетический конгресс. 23 июня 1894 г. был образован Международный олимпийский комитет (МОК), который стал центральной управленческой и организационной структурой мирового олимпийского движения. Сегодня, спустя более 100 лет, все чаще можно встретить высказывания о необходимости уточнения и адаптации концепции Олимпийских игр к современным условиям.

На вопрос о реформировании системы Олимпийский игр 42,53 % респонденты ответили, что в определенной мере качественные и количественные инновационные или

технологические изменения нужны и востребованы в настоящее время. Только 18 % респондентов согласны с создателем Олимпийских игр Пьер де Кубертенем, что Олимпийский девиз «Citius, Altius, Fortius» (быстрее, выше, сильнее) по-прежнему выражает послание олимпийского движения. Большинство респондентов ГОУ ВО МО «ГСГУ» (64,03 %) считают, что на сегодняшний день более актуальной является новая формулировка «Быстрее, выше, сильнее – вместе»? (рис. 3).

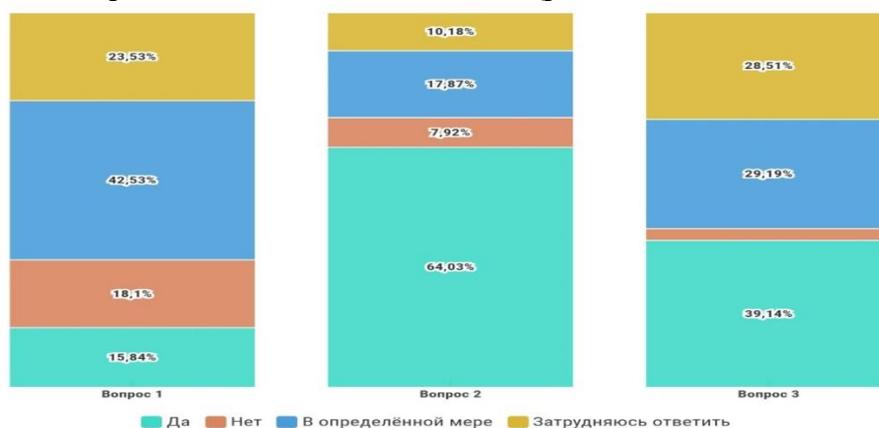


Рис. 3. Ответы респондентов о концепции Олимпийских игр

**В пятом блоке был рассмотрен ряд вопросов ценностно-смыслового и этического характера.** В современном спорте ценностно-смысловые компоненты выражены неоднозначно. С одной стороны, мы видим спортсменов, которые в своей деятельности ориентированы только на результаты и идут к поставленной цели, не ограничивая себя ни средствами, ни вопросами этического характера. С другой стороны, можно привести достаточно примеров славных атлетов, которые являются настоящими посланниками мира, добра, радушия и гуманизма. И те, и другие – профессионалы в современном спорте, однако у вторых в достаточной степени хватает сил для демонстрации и пропаганды ценностей гуманизма. Опрос показал равноценное распределение голосов за и против в оценке гуманистического потенциала спорта. Неоднозначность полученных ответов свидетельствует о нарастании противоречивых тенденций: с одной стороны, современный спорт как социальное явление направлен на пропаганду психофизического и интеллектуально-нравственного развития человека, что предполагает самоактуализацию, самосовершенствование, рост профессионального уровня спортсменов в процессе честной и открытой соревновательной деятельности [5], с другой стороны, появляется все больше информации о широком распространении случаев нарушения спортивной этики в современном олимпийском движении. Подчас цели достигаются «любой ценой». Неслучайно при опросе выяснилось, что более 70 % опрошенных нарушения спортивной этики в современном олимпийском движении воспринимает как очевидное (рис. 4).

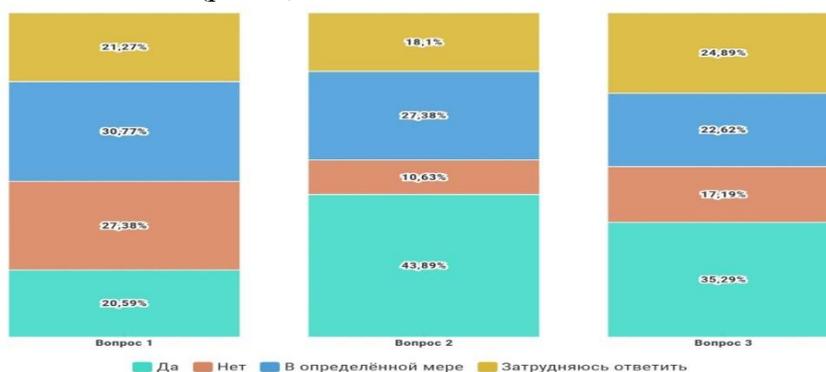


Рис. 4. Ответы респондентов о ценностно-смысловом и этическом характере

Статистическое расхождение ответов на вопрос относительно гендерных стереотипов обусловлено разнообразием видов спорта и их восприятием группами населения. Например, традиционно мужскими считают тяжелую атлетику, греко-римскую борьбу, пауэрлифтинг и т.п. В то время, как женщинам предлагается заниматься художественной гимнастикой, фигурным катанием, синхронным плаванием, пляжным волейболом и т.п. Итак, можно отметить, что в обществе достаточно сильны определенные гендерные стереотипы по отношению к спорту [6]. Поэтому на вопрос «приводит ли изменение гендерных стереотипов к трансформации ценностей олимпизма и современного спортивного движения?» многие из респондентов (35,29 и 22,62 %) ответили да/в определенной мере. В то же время спортивная деятельность уже давно не «привязана» к конкретному полу, а МОК предпринимает много усилий для соблюдения гендерного равенства: в программе Олимпиад увеличивается количество видов спорта, в которых выступают как мужские, так и женские группы участников, растет количество смешанных дисциплин. Эти изменения, по мнению 17,19 % опрошенных, не связаны с трансформацией ценностей олимпизма и современного спортивного движения.

**Последний блок охватывал различные аспекты межличностных отношений в спортивной среде.** Одним из актуальных вопросов современного спорта является интеграция в соревновательную спортивную деятельность людей, определяющих себя в качестве трансгендеров, и отношение к ним других спортсменов. Трансгендерная проблема, которая впервые обозначилась в легкоатлетическом спринте в конце 80-х гг. XX в., стала «трендом современного спорта», когда в некоторых видах соревнований мы можем предполагать ситуации участия спортсменов, не соответствующих основной половой группе. Толерантный подход в спорте предполагает создание недискриминационной атмосферы для трансгендерных участников, и в то же время должен быть ориентирован на справедливую систему оценки для всех спортсменов, независимо от их гендерной идентичности [1]. На данный момент четкого, однозначного, принятого всеми ответа на вопрос о статусе спортсменов-трансгендеров в современном спорте не удалось сформулировать, в результате мы можем получить колоссальное неравенство на соревнованиях (выступлениях, состязаниях).

При ответе на вопрос о росте конфликтных ситуаций в условиях борьбы за высокие достижения и обострения соперничества, мнения респондентов разделились (34,16 % дали положительный ответ; 21,27 % – отрицательный). В истории много примеров как доброго и уважительного поведения спортсменов при самой ожесточенной борьбе, так и проявления нетерпимости и агрессии там, где это ничего не решает. Очевидно, что спортсмену, находящемуся под воздействием сильной психической и физической нагрузки, травм и препаратов, крайне сложно сохранять благодущие к сопернику, и здесь решающую роль начинают играть индивидуальные особенности личности, способность к саморегуляции и самоконтролю, морально-нравственные установки [3]. И чем выше ставки, чем серьезнее уровень соревнований, тем ярче это проявляется.

На вопрос о возможности сохранения и распространения олимпийских ценностей в условиях коммерциализации спорта, около половины опрошенных (44,8 %) однозначно ответили «да». Спорт высших достижений предполагает самосовершенствование, уважение и взаимопонимание по определению. Замечательные спортсмены, которых по праву можно считать лучшими в своем виде спорта, в течение долгих лет не просто повышают свои результаты, но являют собой пример для подражания, демонстрируя стремление к совершенству, самоактуализации, самореализации, а также проявляя лучшие качества личности: уважение, дружбу, взаимопонимание, взаимоподдержку и др. И несмотря на то,

что зачастую напряжение в профессиональном спорте и цена результата значительно выше соблюдения правил честной игры, именно взаимопонимание и уважение к труду соперника сохраняет нерв спортивных состязаний. А уже этот эмоциональный накал вызывает коммерческий интерес. Отсюда можно с уверенностью говорить об обратной связи между ревностным хранением олимпийских ценностей и влиянием финансирования.

**Вывод.** Современные условия продиктованы необходимостью изменения ряда устоявшихся стереотипов олимпизма и олимпийских ценностей. Спорт высоких достижений своими результатами превзошел границы человеческих возможностей. Моральный облик спортсменов, находящихся в тяжелых условиях тренировки, жесточайшей обстановке соревнований, вызывает глубокие симпатии зрителей и болельщиков и как следствие – повышает коммерческий интерес к ним. Важную роль в понимании студентами происходящих трансформаций в олимпийском спорте приобретает профессиональное образование, в рамках которого формируются знания об олимпийских играх, истории олимпийского движения, о гуманистических идеалах и ценностях олимпизма; развивается интерес к спорту; приобретаются навыки активного участия молодежи в спортивной деятельности различной направленности.

### Список литературы

1. Коростелева М.М., Кобелькова И.В., Кобелькова М.С. Некоторые особенности медико-биологического сопровождения спортсменов-трансгендеров и небинарных лиц в спорте // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5, № 4 (17).
2. Лубышева Л.И., Митусова Е.Д. Спортивное наследие Олимпийского проекта «Сочи-2014» как фактор интенсивного развития российского социального института спорта // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2016. – № 5. – С. 45–47.
3. Погодина О.А., Пименова А.Н. Культурологическая оценка физической активности Россиян // Теория и практика общественного развития в свете современного научного знания: сб. материалов II междунар. науч. конф. – [Б. м.], 2018. – С. 302–305.
4. Симонян Л.А. Патологические особенности миокардита у спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 6. – С. 54–55.
5. Соколова С.Н., Кручинский Н.Г. Философский аспект гуманистического потенциала современного спорта [Электронный ресурс] // Здоровье для всех. – 2015. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofskiy-aspekt-gumanisticheskogo-potentsiala-sovremennogo-sporta> (дата обращения: 08.02.2022).
6. Судакова Ю.Е. Гендерные стереотипы в спорте // Грани познания. – 2009. – № 3 (4). – С. 64–66.

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 7–12 ЛЕТ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Шипицын Сергей Александрович, педагог дополнительного образования  
Долгих Роман Андреевич, педагог дополнительного образования  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский  
центр им. Василия Соломина», г. Пермь, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена методическим вопросам развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 7–12 лет. Особенностью разработанного комплекса упражнений было то, что он выполняется игровым и повторным методом, и в ходе его выполнения учитывалось не только воздействие отдельных упражнений, но и режим чередования упражнений с отдыхом и величина нагрузки.

**Ключевые слова:** хоккей, комплекс упражнений, микроцикл, учебно-тренировочный процесс.

## DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH QUALITIES OF HOCKEY PLAYERS 7–12 YEARS (FROM WORK EXPERIENCE)

Shipitsyn Sergey Alexandrovich, Teacher of Additional Education  
Dolgikh Roman Andreevich, Teacher of Additional Education  
Municipal Autonomous Institution of Additional Education “Children and Youth Center. Vasily  
Solomin”, Perm, Russia

**Abstract.** The article is devoted to methodological issues of development of speed-strength qualities of hockey players aged 7–12. A feature of the developed set of exercises was that it is performed by a game and repeated method, and in the course of its implementation, not only the impact of individual exercises was taken into account, but also the mode of alternating exercises with rest and the magnitude of the load.

**Key words:** hockey, complex of exercises, microcycle, training process.

Актуальность. В современной жизни использование занятий физическими упражнениями в первую очередь направлено на повышение здоровья, а также достижения высоких спортивных результатов. Для этого наиболее эффективными средствами являются спортивные игры. Спортивные игры способствуют всестороннему развитию, положительно влияют на развитие всех физических качеств как быстроты, скорости, силовой выносливости, ловкости, констатирует В.П. Филин [8].

Цель работы. Выявить способы развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 7–12 лет.

Результаты и их обсуждение. Современные спортивные игры, в частности хоккей, это атлетическая игра, проходящая в быстром темпе и частой сменой его, с силовой борьбой и требованиями, предъявляемые к игрокам, самые высокие. Хоккей с шайбой является одним из наиболее популярных видов спорта в Российской Федерации.

На основе анализа научно-методической литературы нами был разработан и апробирован метод, направленный на воспитание скоростных качеств хоккеистов, который применялся в начале основной части учебно-тренировочного занятия 3 раза в неделю [1–5, 7].

Особенностью разработанного комплекса упражнений было то, что он выполнялся игровым и повторным методом, и в ходе его выполнения учитывалось не только воздействие

отдельных упражнений, но и режим чередования упражнений с отдыхом и величина нагрузки.

Методика подготовки юного хоккеиста разрабатывалась на основе следующих положений:

- рациональное распределение и постепенное введение средств и методов с более тренирующим потенциалом, обеспечивающим достижение и сохранение развивающего эффекта;

- строгая регламентированность продолжительности применения средств и методов однонаправленного тренирующего воздействия;

- подбор состава средств подготовки на основе целесообразно направленной двигательной активности;

- аргументированное и целесообразное применение методов различного воздействия на организм.

В разработанный комплекс входят комплекс упражнений на льду и вне льда (таблица).

Развитию скоростных качеств должна предшествовать общеразвивающая разминка. Мышцы должны быть максимально разогреты и растянуты, а суставы должны быть максимально подвижны.

### **Организация универсального недельного микроцикла воспитания и поддержания скоростных качеств**

Дни недели	Утренняя тренировка	Особенности выполнения упражнений
Понедельник	Выпады, время выполнения 25 мин. Силовая подготовка – 15 мин	Темп чуть выше среднего, концентрация направленности выполнения
Вторник	Барьеры, время выполнения 30 мин	Темп чуть вышесреднего, концентрация направленности выполнения
Среда	Тренировка в предельном максимальном темпе (35–40 мин), упражнение «Скоростная лестница»	Максимально быстрое выполнение упражнений
Четверг	«Резинка», время выполнения 25 мин. Силовая подготовка 15 мин	
Пятница	Специализированные движения с небольшими отягощениями. тренировка в предельном максимальном темпе (35–40 мин)	
Суббота	«Слайд-борд», тренировка в предельном максимальном темпе (35–40 мин)	Восстановление

Предложенный комплекс состоит из следующих упражнений:

1. *Выпады* – это базовое упражнение для ног, при котором задействованы мышцы ягодиц и бедер. Каждое упражнение 3 серии по 10 повторов.

2. *Барьеры*. Всего 100–150 барьеров на все упражнения.

3. *«Резинка»*. Фитнес упражнения для ног и ягодиц. Фитнес с резинкой направлен на эффективную проработку ног – отлично нагружается внутренняя, внешняя и передняя область бедра, а также ягодицы. После такого фитнеса мышцы гарантировано будут «гореть».

Силовой тренинг с резинкой состоит из трех блоков. В каждом блоке по 3 упражнения для ног и ягодиц.

Часть первая (работаем 3 сета по 45 секунд, отдых между подходами – 15 секунд).

Часть вторая (работаем 3 сета по 30 секунд, отдых между сетами – 30 секунд).

Часть 3 (работаем 3 сета по 45 секунд, отдых между подходами – 15 секунд).

4. *«Скоростная лестница»*. Упражнения с координационной лесенкой для хоккеистов (развитие ловкости и быстроты).

При тренировках с лестницей используются 4 основных навыка: бег, бег вприпрыжку, приставные шаги, прыжки.

5. *Слайд-борд*. Стартовое скольжение.

6. *Специализированные движения с небольшими отягощениями*.

Место: спортзал или естественная площадка (отражающая стена). Упражнения проводятся с целью совершенствования техники ловли и отбивания шайбы (ловушкой щитками, клюшкой, «блином», туловищем), оперативного и рационального выбора позиции в зависимости от того, откуда летит шайба, как и в каком направлении, рационального выбора позиции, отработки своевременного выхода на игрока, бросающего шайбу, и оперативное и точное возвращение в ворота.

Чтобы достичь более высоких результатов по итогу данного микроцикла применяются упражнения, развивающие координацию движения.

Для развития вестибулярной устойчивости в тренировочный процесс включают различные акробатические и гимнастические упражнения, рывки с изменением направления, челночный бег, вращения, упражнения на батуте, прыжки в воду и т.д. Полезно также применение специальных упражнений, связанных с выполнением технико-тактических действий в необычных условиях (прием и передача шайбы после выполнения кувырка или поворота на 180°; бросок шайбы в ворота в падении и др.).

Упражнения с партнером: И. п. – пара располагается лицом в сторону движения, (расстояние между ними равняется длине клюшки). Один держит клюшки каждой рукой за рукоятку, а другой – за перо. Цель первого развить максимальный темп. Цель второго приостановить его движение. И тот, и другой проявляют предельные мышечные усилия. И. п. – пара располагается лицом в сторону движения, (расстояние между ними равняется длине клюшки). Один держит клюшки каждой рукой за рукоятку, а другой – за перо. Тот, кто находится сзади, принимает положение полуприседа. Цель первого развить максимальный темп. Затем идет смена ролей [6].

Кроме этого, в осенний период для специальной подготовки мы используем ролики для катания. Упражнение: бег на роликах по кругу с утяжеленной клюшкой и утяжелителями на ноги. Тренировки проводятся 3 раза в неделю до тех пор, пока спортсмены не перейдут на лед. На льду проводятся 3 тренировки в неделю. В занятиях на льду используются подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие быстроты двигательных реакций. В беге на коньках акцент делается на быстроте отталкивания и повышении максимальной частоты движений. Вместе с тем следует применять упражнения для развития быстроты реакций, скорости и частоты движений клюшкой, для чего используются разнообразные игровые упражнения и двусторонние игры с облегченными мячами и шайбами.

Помимо специальной силовой подготовки на льду, комплексы общефизических упражнений с использованием проводятся в тренажерном зале 2 раза в неделю.

Известно, что большинство соревновательных действий хоккеиста выполняется в условиях дефицита времени, следовательно, необходима максимальная быстрота реагирования. Для развития быстроты реакции необходимо использовать игровые упражнения, направленные на быстроту реагирования на различные сигналы, движущиеся объекты, внезапное изменение игровой ситуации, неожиданные и нелогичные переключения. В период самостоятельной работы хоккеист для тренировки может использовать другие виды спорта. На пользу пойдет игра в волейбол, ручной мяч, регби, боксерские удары по груше, прыжки в длину и высоту, старты на короткие отрезки.

В хоккее тренировочная и соревновательная деятельность зависит от уровня развития силовых способностей и определяет эффективность этой деятельности. Насколько выше уровень развития силовых способностей хоккеиста, настолько эффективнее выполняется игровая и тренировочная деятельность.

Данный комплекс упражнений убедил нас в использовании недельного микроцикла воспитания и поддержания скоростно-силовых качеств тренировки с применением специально подобранных средств, которые позволяют обеспечить более высокий результат в спортивных достижениях.

Обучение юных хоккеистов включает в себя широкий круг средств общей и спортивной физической подготовки, в учебно-тренировочном процессе используется большой арсенал средств для развития скоростных качеств хоккеистов, большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты.

Выводы. Таким образом, для правильного построения учебно-тренировочного процесса необходимо:

- изучить индивидуальные особенности обучающихся и условия, в которых они живут и тренируются;
- иметь представление об особенностях физиологического воздействия большого количества тренировочных средств и методов, которые в различных сочетаниях и комбинациях образуют сложную и непрерывно изменяющуюся структуру индивидуального учебно-тренировочного процесса;
- подобрать комплекс упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, в нашем случае использование универсального недельного микроцикла.

#### Список литературы

1. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста. – М.: Академический проект, 2014. – 224 с.
2. Лях В.И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития // Физическая культура в школе. – 2013. – № 3. – С. 2–8.
3. Мудрук А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учеб. пособие. – Омск: СибГУФК, 2015. – 36 с.
4. Развитие скоростных качеств и реакции у юных хоккеистов [Электронный ресурс] – URL: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee> (дата обращения: 25.03.2022).
5. Савин В.П., Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М., 2012. – 520 с.
6. Тарасов А.В. Хоккей без тайн. – М.: Молодая гвардия, 2013. – 269 с.
7. Фатеева О.А. Методика повышения эффективности техники бега на коньках хоккеистов 12–14 лет. – Тула, 2017. – 348 с.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 254 с.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ

Штейникова Вероника Васильевна, тренер-преподаватель  
Пермский региональный центр изучения ушу, г. Пермь, Россия  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** Координационные способности занимают особое место в теории и практике всех видов спорта, но значение их в ушу особенно важно в связи со сложностью структуры построения двигательных действий, необходимостью запоминать большой объем связующих между собой движений, в которых особую значимость имеет уровень развития координационных способностей. Из перечня физических качеств, необходимых для спортсменов в ушу, особое внимание надо обратить именно на развитие координации движений и умение владеть своим телом. Это связано с тем, что непосредственно условия соревновательной деятельности в ушу выдвигают строгие требования к ловкости спортсменов, их возможностей выполнения различных технических приемов, а также управления движением собственного тела во время падений, проведение бросков и контрприемов в ушу.

**Ключевые слова:** предметная ловкость, ушу, координационные способности, физическое тестирование, художественная гимнастика.

## COMPARATIVE ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES IN WUSHU ATHLETES

Shteynikova Veronika Vasilievna, Trainer-Teacher  
Perm regional center for the study of wushu, Perm, Russia  
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** Coordination abilities occupy a special place in the theory and practice of all sports, but their importance in wushu is especially important due to the complexity of the structure of motor actions, the need to memorize a large volume of relatively independent movements, in which the level of development of coordination of movements is of particular importance. From the list of physical qualities necessary for wushu athletes, special attention should be paid specifically to the development of coordination of movements and the ability to control one's body. This is due to the fact that the conditions of competitive activity in wushu put forward strict requirements for the dexterity of athletes, their ability to perform various techniques, as well as control the movement of their own body during falls, throws and counter techniques in wushu.

**Key words:** subject dexterity, wushu, coordination abilities, physical testing, rhythmic gymnastics.

**Актуальность.** В видах спорта, где предметом соревновательной деятельности является непосредственно сама техника движений, первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложненные виды движений, а также разделять амплитуду и время выполнений движений, изменение напряжения и расслабления различных групп мышц [2]. Координационные упражнения высоко эмоциональны, однако требуют последовательной и целенаправленной работы и частых повторений и отработку различных приемов, которые организуют фундамент, развивающий физические способности.

В сознании молодых спортсменов лежит непреодолимое желание получить все и сразу, как говорил В. Зубков «после незначительных поражений люди перестают укреплять базу и развиваться дальше». Начинающим спортсменам на уровне начальной подготовки требуется много времени и терпения для изучения и отработки фундаментальной базы специфичных элементов бесконтактного боя. Многие профессиональные спортсмены, не овладев базовыми навыками на этапе начальной подготовки, испытывают трудности в выполнении более сложных координационных движений в ушу. Несмотря на значимость координационной подготовки в физической культуре и спорте, сведения о способах оценки, развития и совершенствования этой группы способностей носят несистематизированный характер [3]. До сих пор не существует единой классификации всего многообразия структуры координационных способностей, не выявлена в полной мере степень генетической обусловленности и восприимчивости к средовому воздействию разных видов координационных способностей [4]. Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели [1].

**Цель исследования** – провести сравнительный анализ развития координационных способностей у спортсменов, занимающихся ушу на различных этапах спортивной подготовки.

Исследование было организовано на базе частного учреждения дополнительного образования «Пермский региональный центр изучения ушу» г. Перми.

Для выявления индивидуальных различий в процессе формирования базовых и специфических КС в различных группах рассматривались коэффициенты внутригрупповой и межгрупповой вариативности.

Наше исследование было организовано на базе Частного учреждения дополнительного образования «Пермский региональный центр изучения ушу» г. Перми. Для проведения эксперимента были организованы две группы спортсменов 8–9 и 18–20 лет. Контрольная группа (КГ) состояла из 8 спортсменов начальной подготовки. экспериментальная группа (ЭГ,  $n = 8$ ) состояла из профессиональных спортсменов всероссийского класса.

В исследовании приняло участие 16 спортсменов различной уровни физической подготовки. При анализе данных учитывались только достоверно значимые различия (при 5 %-м уровне значимости).

Ниже представлены таблицы оценок по тестам, определяющие координационные способности для спортсменов 7–8 лет (табл. 1) и спортсменов 18–20 лет (табл. 2).

*Таблица 1*

**Результаты, определяющие координационные способности КГ**

Отдел координационной системы	Вид теста	Юноши	Девушки
Способность к равновесию	«Проба Ромберга»	17,35 сек	18,48 сек
		При норме 7–8 лет: 16–21 сек	
Ритмическая способность	«Теппинг-тест»	22 точки	
		Для детей данного возраста средний темп 20–25 точек	
Реагирующая способность	«Ловля линейки»	1 (из 5) раз	2,75 (из 5) раз
Дифференцировочная способность	Тест с динамометром	11,54	10,03
		При норме 7–8 лет 10,74–12,41 у мальчиков и 9,88–11,16 у девочек	

**Результаты, определяющие координационные способности ЭГ**

Отдел координационной системы	Вид теста	Юноши	Девушки
Способность к равновесию	«Проба Ромберга»	Более 3 минут	
		При норме 18 лет и выше: более 1 мин	
Ритмическая способность	«Теппинг-тест»	33–34 точки	
		Для детей данного возраста быстрый темп 30 и более точек	
Реагирующая способность	«Ловля линейки»	5 (из 5) раз	
Дифференцировочная способность	Тест с динамометром (ведущая рука)	54,1	32,4
		При норме 49,28 у мальчиков и 29,75 у девочек	

Проведенное исследование позволило изучить разницу показателей физического состояния ушуистов в процессе занятий с 8- до 20-летнего возраста. Определены количественные значения прироста показателей спортсменов на уровне высшего спортивного мастерства.

В обеих группах, занимающихся улучшение тестируемых показателей, происходит постепенно с ростом возраста, что соответствует основным законам онтогенеза.

У занимающихся ушу 18–20 лет, отмечен достоверно более высокий уровень развития координационных качеств в сравнении с контрольной группой начальной подготовки.

Из вышеизложенного следует, что в группах начальной подготовки пристальное внимание необходимо уделять развитию таких физических качеств, как ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества. Количество упражнений на развитие координационных качеств должно превалировать над количеством упражнений технической направленности. Причем анализ результатов свидетельствует о том, что это не будет снижать техническую составляющую занятия.

**Вывод:** выявленные внутригрупповые коэффициенты вариации, их динамика на различных этапах многолетней подготовки позволяют определить место и значение КС в общей структуре подготовленности спортсмена, а также актуализировать одно из направлений спортивного отбора – контроль и оценку развития КС на различных этапах тренировочного процесса.

**Список литературы**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 66 с.
2. Горская И.Ю., Афанасьева И.В., Ревенко Е.М. Методические основы оценки, развития и совершенствования координационных способностей в спорте. – Омск: СГУФКС, 2015. – Т. 1. – С. 132–140.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Попов Г.В., Сагоян О.А. Ушу – путь к здоровью и гармонии. – М.: Интерпринт, 1989. – С. 15–17.

## **ОБОСНОВАНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

Эйдельман Любовь Николаевна, д-р пед. наук, доцент  
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** В статье показано, что использование разработанных рекомендаций по применению подвижных игр на развитие функции равновесия у детей младшего школьного возраста на физкультурных занятиях позволяет эффективно влиять на развитие способности к динамическому и статическому равновесию.

**Ключевые слова:** подвижные игры, функция равновесия, младшие школьники.

## **SUBSTANTIATION OF RECOMMENDATIONS ON THE USE OF MOVEMENT GAMES FOR THE DEVELOPMENT OF BALANCE IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

Eydelman Lyubov Nicolaevna, Doctor of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer  
Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg. Russia

**Abstract.** The article shows that the use of the developed recommendations for the use of movement games for the development of balance in primary school children in physical education classes can effectively influence the development of the ability to dynamic and static balance.

**Key words:** movement games, balance function, younger school children.

**Актуальность.** Физическая культура (ФК) обладает большим арсеналом средств для развития функции равновесия у детей младшего школьного возраста. Способность сохранять устойчивое положение тела имеет первостепенное значение в повседневной деятельности и при выполнении двигательных действий. От устойчивого положения тела зависит осанка школьника, правильное выполнение физических упражнений. Развитие функции равновесия у детей младшего школьного возраста неразрывно связано с одновременным взаимодействием таких анализаторов, как двигательный, зрительный и вестибулярный. В коре головного мозга вырабатываются и закрепляются соответствующие связи, позволяющие младшему школьнику сохранять динамическое и статическое равновесие.

В настоящее время на уроках ФК используются разнообразные средства и методы для развития функции равновесия. Подвижная игра – это комплексное по воздействию средство физического воспитания. Однако анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время нет четких рекомендаций по применению подвижных игр в целях развития функции равновесия у младших школьников. В этой связи разработка таких рекомендаций становится актуальной.

**Цель работы.** Разработать и экспериментально обосновать рекомендации по применению подвижных игр на развитие функции равновесия у детей младшего школьного возраста на физкультурных занятиях.

**Результаты и их обсуждение.** Опираясь на научные исследования И.Ю. Горской [1], В.И. Ляха [2] и др., в основу разработки данных рекомендаций положена системность педагогического воздействия, индивидуально-дифференцированный подход, вариативность в регулировании психофизической нагрузки.

С учетом положения о том, что занятия по ФК с детьми 8–9 лет, предусматривают использование комплекса эффективных средств физического воспитания для развития

устойчивого положения тела, можно выделить характерные особенности рекомендаций по развитию функции равновесия у детей младшего школьного возраста на физкультурных занятиях:

- учет особенностей физического развития детей 8–9 лет;
- целенаправленное и систематичное применения подвижных игр для развития функции равновесия;
- специальные методические приемы по развитию динамического равновесия;
- специальные методические приемы по развитию статического равновесия;
- включение специальных упражнений, связанных с поворотами, кувырками, переворотами;
- применение комбинации упражнений;
- педагогическая поддержка и страховка в процессе подвижных игр.

Для развития способности к статическому равновесию рекомендуется использовать в подвижной игре следующие методические приемы:

- уменьшение площади опоры (проход по узкой поверхности: гимнастические скамейки, бревна и т.п.);
- удержание статичного положения после активных действий (например, дается команда «замри»);
- увеличение времени сохранения позы (например, в ходе игры требуется стоять продолжительное время на одной ноге, на какой-либо платформе);
- включение таких движений, как прыжки на одной ноге, со сменой ног, а также прыжки с одной возвышенной поверхности на другую («с кочки на кочку»);
- использование прыжков на гимнастическом мяче;
- временное отключение зрительного самоконтроля.

Для воспитания динамического равновесия рекомендуются следующие методические приемы:

- включение движений с изменением положения тела, т.е. переходящие друг в друга ходьба, бег, «гусиный шаг», ползание;
- резкое изменение направления движения (бега, прыжков);
- сочетание различных движений (например, это могут быть игры, совмещающие бег и бросание (ловлю) мяча на ходу);

Способность к динамическому и статическому равновесию у детей младшего школьного возраста будет возрастать, если в подвижные игры включать такие упражнения, как:

- развороты по сигналу вокруг себя на месте или на бегу, которые для сложности можно сочетать с приседаниями;
- кувырки;
- челночный бег с переносом каких-либо предметов (кубиков, мячей и т.д.). Такие движения целесообразно совместить с другим действием, например, броском мяча в цель.

При проведении подвижных игр с младшими школьниками на уроках ФК рекомендуется:

- учитывать физическую подготовленность младших школьников;
- поддерживать интерес детей к занятиям путем подбора разнообразных подвижных игр, использования разного инвентаря, а также путем ротации состава команд, водящих, капитанов и т.д.;
- чередовать активные игры, с элементами спринтерского бега и ускорениями, с более спокойными в целях недопущения переутомления детей;
- проявлять творческий подход к подбору и организации игр;
- подбирать подвижные игры соответственно возрасту, их содержание и правила должны быть простыми и понятными;
- учитывать этап рабочей программы и учебного плана для соотнесения с ними содержания используемых игр.

В ходе проведения подвижных игр происходит чередование периодов относительно большой интенсивности нагрузки с периодами отдыха и действиями с низкой интенсивностью нагрузки, учащиеся могут выполнить больший объем работы, чем в неигровой деятельности. Значимость подвижных игр заключается в одномоментном комплексном воздействии как на моторную, так и на психическую сферы. Поскольку подвижные игры предполагают постоянно меняющиеся условия и характер, то это требует включения широкого спектра контрольных и регулятивных механизмов, для поддержания правильного поведения. В результате этого происходит совершенствование и ускорение протекания нервных процессов, увеличивается их подвижность, появляется возможность более широкой дифференциации регулятивных процессов, и возрастает уровень их пластичности.

В процессе игры происходит развитие и совершенствование двигательных навыков, что также благотворно сказывается на совершенствовании и развитии функции равновесия за счет развития способности к сложной комбинаторике движений. Кроме того, в ходе игры за счет достаточно интенсивных физических нагрузок происходит совершенствование и развитие опорно-двигательного аппарата, что также в итоге положительно сказывается на возможности младшего школьника поддерживать равновесие.

На базе ГБОУ СОШ № 313 Фрунзенского района Санкт-Петербурга были сформированы две группы испытуемых в количестве 20 человек (8 девочек, 12 мальчиков) – контрольная ( $n = 10$ ) и экспериментальная ( $n=10$ ). В содержании уроков по ФК контрольной группы использовались традиционные методы ведения урока, в экспериментальной группе занятия проводились с учетом разработанных рекомендаций. Группы были идентичны по всем исследуемым показателям. Занятия в ЭГ и КГ проводились 2 раза в неделю. Определялась эффективность занятий по физической культуре, учитывающих разработанные рекомендации по применению подвижных игр на развитие функции равновесия у детей младшего школьного возраста. В ходе педагогического эксперимента были выявлены положительные изменения в развитии функции равновесия у младших школьников, занимающихся в ЭГ.

Статическое равновесие оценивалось с помощью пробы Ромберга (удержание позы). И. п. – стоя на одной ноге, другая согнута в коленном суставе, руки вперед, глаза закрыты. Фиксировалось время удержания равновесия (с). Из двух попыток фиксировался лучший результат.

Тенденция к улучшению сохранять статическое равновесие наблюдалась у детей обеих групп. Оценивая эффективность показателей функции равновесия в экспериментальной и контрольной группе, выявлено, что лучшие результаты показали дети экспериментальной группы. Прирост показателей в ЭГ составил 10,6 %, а в контрольной – 5,4 % (табл. 1).

Анализ результатов в конце исследования свидетельствует о статистически значимых различиях в показателях координационных способностей ( $p < 0,05$ ).

Таблица 1

**Динамика показателей функции равновесия у детей экспериментальной и контрольной групп (с) (проба Ромберга)**

Группа	До эксперимента		После эксперимента		Достоверность различий, t, p
	Средний показатель	Достоверность различий	Средний показатель	Прирост, %	
Экспериментальная (n = 10)	16,9 ± 0,71	p > 0,05	18,7 ± 0,83	10,6	t = 2,8 p < 0,05
Контрольная (n = 10)	16,6 ± 0,47		17,5 ± 0,5	5,4	

Анализ экспериментальных данных показал, что предложенные подвижные игры, связанные с повышением эмоционального настроения, освоением разнообразных движений, формированием двигательных умений и навыков, увеличением разнообразной физической нагрузки, способствуют улучшению качественных сторон двигательной деятельности и, в частности, равновесия.

Способность сохранять динамическое равновесие оценивалась при помощи теста «три кувырка вперед». И. п. – основная стойка. По команде «можно» школьник принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед. После выполнения последнего кувырка он принимает основную стойку. Фиксировалось время выполнения задания. Разрешалось выполнить две попытки, при этом засчитывался лучший результат.

Получены достоверные различия при исследовании показателей функции равновесия у младших школьников ЭГ по сравнению с детьми КГ ( $p < 0,05$ ) (табл. 2). На наш взгляд, это связано с тем, что подвижные игры позволяют качественно и эффективно организовывать образовательный процесс с детьми с целью развития функции равновесия. В данном тесте, у исследуемых определяется время, за которое они выполнили три кувырка, из этого следует отметить, что чем меньше показатель времени у младшего школьника, тем лучше.

Таблица 2

**Изменение показателей функции равновесия у детей экспериментальной и контрольных групп (с) (тест «три кувырка вперед»)**

Группа	До эксперимента		После эксперимента		Достоверность различий, t, p
	Средний показатель	Достоверность различий	Средний показатель	Прирост, %	
Экспериментальная (n = 10)	4,8 ± 0,39	p > 0,05	4,5 ± 0,29	6,25	t = 1,92 p < 0,05
Контрольная (n = 10)	4,8 ± 0,21		4,8 ± 0,21	0	

Выводы. Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что применение разработанных рекомендаций по применению подвижных игр на развитие функции равновесия у детей младшего школьного возраста на физкультурных занятиях позволяет эффективно влиять на развитие способности к динамическому и статическому равновесию. Предложенные подвижные игры позволяют младшему школьнику рационально распределять положение звеньев тела в пространстве, сохранять осанку, перемещать общий центр тяжести и, следовательно, могут использоваться для развития функции равновесия. Педагогический эксперимент подтвердил эффективность рекомендаций по применению подвижных игр на развитие функции равновесия у детей младшего школьного возраста на физкультурных занятиях. Целенаправленное и комплексное использование различных компонентов разработанных рекомендаций оказало достоверное влияние на показатели статического ( $p < 0,05$ ) и динамического равновесия ( $p < 0,05$ ) у детей экспериментальной группы.

**Список литературы**

1. Горская И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – Омск, 2001. – 455 с.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

## К ВОПРОСУ О НАИБОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ ПЕРИОДАХ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ САМБИСТОВ

Яцук Екатерина Валерьевна, аспирант кафедры теории и методики единоборств  
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия

**Аннотация.** Борьба самбо национальный, приоритетный, массовый и динамично развивающийся вид спорта в нашей стране. Верхняя ступень пьедестала международного уровня мечта многих мальчишек и девчонок. Для достижения высоких спортивных результатов необходим рациональный, совершенствующийся многолетний тренировочный процесс. В ходе реализации многолетнего тренировочного процесса необходимо делать упор на развитие компонентов спортивной подготовки, которые приносят наибольшую результативность в соревновательной деятельности. Очень важно учитывать благоприятные периоды развития физических качеств. Эффективность, мощность и качество выполнения всего многообразия технического арсенала самбо взаимосвязано с уровнем развития скоростно-силовых способностей борцов.

**Ключевые слова:** самбо, скоростно-силовые способности, спортивная подготовка, специальные физические качества, соревновательная деятельность.

## ON THE QUESTION OF THE MOST FAVORABLE PERIODS FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF SAMBO WRESTLERS

Yatsuk Ekaterina Valeryevna, Postgraduate Student of the Department of Theory and Methodology  
of Martial Arts

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia

**Abstract.** Sambo wrestling is a national, priority, mass and dynamically developing sport in our country. The top step of the pedestal of the international level is the dream of many boys and girls. To achieve high sports results, a rational, improving long-term training process is necessary. During the implementation of the long-term training process, it is necessary to focus on the development of components of sports training that bring the greatest effectiveness in competitive activities. It is very important to take into account favorable periods of development of physical qualities. The efficiency, power and quality of performance of the entire variety of SAMBO technical arsenal is interrelated with the level of development of speed and strength abilities of wrestlers.

**Key words:** sambo, speed-strength abilities, sports training, special physical qualities, competitive activity.

Решением Госкомспорта России от 23.04.2003 г. «О мерах по развитию самбо в Российской Федерации» борьба самбо признана национальным и приоритетным видом спорта в нашей стране. Высокий уровень популяризации борьбы самбо обуславливается как физическим, так и нравственным развитием спортсменов. Сегодня, самбо представляет собой массовый, динамично развивающийся и совершенствующийся вид спорта [6].

Признание борьбы самбо национальным видом спорта предопределяет особую ответственность в подготовке спортсменов к выступлению на международной арене. Видео анализ международных соревнований свидетельствует об ежегодном увеличении количества стран, что ведет к увеличению конкуренции. Изменения в правилах судейства соревнований борьбы самбо значительно повлияли на увеличение интенсивности поединков. Отечественные специалисты единодушны в том, что уровень организации, методического

и научного сопровождения процесса спортивной подготовки наших борцов должен значительно опережать зарубежные страны [7].

Завоевание международных медалей невозможно без рациональной многолетней спортивной подготовки. Многолетняя спортивная подготовка имеет четко регламентированную структуру, этапы спортивной подготовки. Эффективность реализации этапов спортивной подготовки складывается из значимости составляющих спортивного мастерства, ориентируясь на опыт подготовки выдающихся спортсменов. Рассматривая процесс многолетней спортивной подготовки важно ориентироваться на развитие физических качеств, которые приносят наибольшую результативность в соревновательной деятельности и на учет наиболее благоприятных периодов их развития [6, 7].

Специфика соревновательной деятельности, реализация технических элементов и тактических связок в противоборстве с противником предъявляют высокие требования к уровню скоростно-силовой подготовленности борцов. Проблемы в развитии скоростно-силовых способностей могут привести к тому, что спортсмен не достигнет стабильных спортивных результатов [4].

Современные научные исследования, связанные с усовершенствованием тренировочного процесса, рассматривают тесную взаимосвязь технической подготовки с комплексным воспитанием таких физических способностей как сила и скорость. Специалисты, тренеры, исследователи и сами спортсмены считают, что результативность применения технических элементов в соревновательных поединках увеличивается при высоком уровне развитии скоростно-силовых способностей [4].

Большое значение приобретает построение тренировочного процесса с учетом влияния благоприятного периода развития физических способностей спортсменов. Вопросы акцентированной скоростно-силовой подготовки самбистов рассматривается разными авторами на разных этапах спортивной подготовки. Возрастные границы благоприятного периода развития скоростно-силовых способностей достаточно широки и представляют собой возраст 9–18. Таким образом, мнения авторов о периодах акцентированного развития скоростно-силовых способностей расходятся [4, 5].

Так, например, в диссертационном исследовании А.А. Егиазарян рассматривается эффективность использования предельных отягощений для развития скоростно-силовых способностей спортсменов высокой спортивной квалификации. Очевидно предположить, что автор считает наиболее благоприятным периодом развития скоростно-силовых способностей возраст от 16 лет и старше. Более того автор подробно расписывает особенности методики, а также особенности энергообеспечения скоростно-силовой работы спортсменов [2].

Авторы Н.Н. Цирульников, А.Н. Приходько, С.Н. Воробьев, М.И. Белецкий в своей научной работе, рассматривая возможность и проблемы консолидированного развития скоростно-силовых и координационных способностей самбистов, называют этап спортивной специализации – 12–16 лет [3].

Группа авторов Е.В. Кошкин, И.В. Нюняев, А.В. Яцук, рассматривают влияние особенностей телосложения спортсменов на развитие скоростно-силовых способностей. Авторы также считают, что акцентированное развитие скоростно-силовых способностей необходимо осуществлять на этапе спортивной специализации в возрасте 14–16 лет [4].

В литературе встречается информация по вопросам специфики скоростно-силовой подготовки в пляжном самбо – новый раздел самбо. Авторы В.В. Дубеницкий, В.А. Крестьянинов, Б.В. Шилакин рассматривая специфику скоростно-силовой подготовки в пляжном самбо, рассматривают спортсменов высокой спортивной квалификации от 16 лет и старше [1].

Один из ведущих специалистов нашей в области теории и методики физической культуры и спорта Л.И. Лубышева считает, что развитие скоростно-силовых способностей происходит от 9 до 18 лет, однако наиболее интенсивный прирост наблюдается в 14–16 лет [5].

Резюмируя вышесказанное, отметим, что достижение высокого спортивного мастерства зависит от грамотного распределения видов спортивной подготовки. Взаимосвязь знаний о наиболее благоприятных периодах развития физических качеств с достижением высоких показателей физической подготовленности спортсменов очевидна. Построение тренировочного процесса с опорой на знаниях сенситивных периодов развития физических качеств позволяет максимально эффективно встраивать тренировочный процесс в соответствии с этапом спортивной подготовки.

#### Список литературы

1. Дубеницкий В.В., Крестьянинов В.А., Шилакин Б.В. Специфика скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных борцов в пляжном самбо // Известия ТугГУ. Физическая культура. Спорт. – 2021. – Вып. 7. – С. 75–79.
2. Егиазарян А.А. Развитие скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля с использованием предельных отягощений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2018. – 139 с.
3. Консолидированное развитие физических качеств борцов боевого самбо на этапе спортивной специализации / Н.Н. Цирульников, А.М. Приходько, С.Н. Воробьев, М.И. Белецкий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 545–547.
4. Кошкин Е.В., Нюняев И.В., Яцук А.В. К проблеме дифференцированного развития скоростно-силовых качеств юных самбистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 166–169.
5. Лубышева Л.И., Можаров К.О. Сенситивные периоды развития физических качеств юных самбистов на начальном этапе подготовки // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. ст. – Сургут, 2011. – 230 с.
6. Нуцалов Н.Н., Самсонов А.Н., Рутман А.Б. Скоростно-силовая подготовка борцов // Проблемы педагогики. – 2017. – № 9 (32). – С. 78–82.
7. Фоминых А.В. Повышение показателей скоростно-силовой подготовки юных самбистов 12–14 лет // Вестник Тувинского государственного университета. Педагогические науки. – 2017. – № 4 (35). – С. 163–165.

## **ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ САМБИСТОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА**

Яцук Екатерина Валерьевна, аспирант кафедры теории и методики единоборств  
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский, Россия  
Кошкин Евгений Вячеславович, канд. пед. наук, доцент  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** Спортивная подготовка в борьбе самбо нуждается в оптимизации. Рациональная оптимизация многолетней спортивной подготовки должна затрагивать факторы, которые обуславливают наибольшую результативность в соревновательной деятельности. Основа спортивного мастерства заключается в уровне технической подготовленности спортсменов. На формирование техники большое влияние оказывают морфологические особенности спортсменов. Оптимизация тренировочного процесса не должна оставить без внимания вопрос формирования технического арсенала самбистов с учетом их морфологических особенностей.

**Ключевые слова:** самбо, особенности телосложения, техническая подготовка, спорт

## **THE INFLUENCE OF THE PHYSIQUE OF SAMBO WRESTLERS ON THE FORMATION OF A TECHNICAL ARSENAL**

Yatsuk Ekaterina Valerievna, Postgraduate Student of the Department of Theory and Methodology  
of Martial Arts

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia  
Koshkin Evgeny Vyacheslavovich, Associate Professor of the Department of Theory and  
Methodology of Physical Culture and Tourism  
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** Sports training in sambo wrestling needs to be optimized. Rational optimization of long-term sports training should address the factors that determine the greatest effectiveness in competitive activity. The basis of sportsmanship lies in the level of technical preparedness of athletes. Morphological features of athletes have a great influence on the formation of the technique. Optimization of the training process should not ignore the issue of the formation of the technical arsenal of sambo wrestlers, taking into account their morphological features.

**Key words:** sambo, physique features, technical training, athlete.

Тенденция стремительного развития борьбы самбо детерминирует увеличение конкуренции на мировой арене. Спортивная подготовка спортсменов нуждается в оптимизации. Оптимизация тренировочного процесса должна учитывать факторы, обуславливающие наибольшую результативность в соревновательной деятельности. Одним из наиболее важных и в то же время весьма трудоемким разделом спортивной подготовки в борьбе самбо является техническая подготовка. Динамика пополнения бросковых элементов, болевых приемов, переворотов в партере, а также индивидуальные особенности их выполнения спортсменами с различными морфологическими особенностями усложняют процесс технической подготовки. Таким образом, в качестве фактора оптимизации спортивной подготовки самбистов необходимо рассматривать техническую подготовку с учетом их морфологических особенностей.

Морфологические особенности спортсменов обуславливают предрасположенность к развитию физических качеств и характеру двигательной активности. Морфологические особенности в большей степени предопределены на генетическом уровне (наследственный

фактор). Рассмотрение морфологических особенностей спортсменов включает в себя большое количество параметров: 1) ростовые; 2) обхватные; 3) компонентный состав тела (мышечный, жировой, костный) [1].

Особенности морфологического статуса влияют на формирование технического арсенала, выбор коронных бросков и индивидуальные особенности выполнения коронных бросков. Рациональная техническая подготовка с учетом морфологических особенностей спортсменов сложный процесс с множеством допустимых вариаций. Например, борцы с одинаковым ростом могут иметь разные размеры длины конечностей. Так, доминирующим фактором при формировании техники коронных бросков будет являться не рост борцов, а длина конечностей. Борцам с длинными верхними конечностями предрасположены к выполнению бросковых технических элементов, связанных со сгибанием и скручиванием, т.е. с созданием противнику состояния неустойчивости и отсутствия равновесия, что снижает эффективность защиты противника. Борцы с короткими верхними конечностями предрасположены к выполнению преодолевающей работы («мельница», боковой переворот и др.). Высокие показатели длины нижних конечности обуславливают предрасположенность к выполнению технических элементов ногами: обвивы, зацепы, подсечки и др. Низкие показатели длины нижних конечностей обуславливают предрасположенность к выполнению таких технических элементов как: бросок через спину, «мельница», переворот боком и др. [5].

Морфологические особенности телосложения влияют не только на предрасположенность к формированию технического арсенала, но и на манеру ведения поединка. Автор В.В. Зебзеев выделяет три манеры ведения поединков дзюдоистов различных весовых категорий: 1) игровики; 2) темповики; 3) силовики. В разных весовых категориях не встречаются представители одной манеры ведения поединка и манеры ведения поединков как правило смешиваются. Таким образом, говоря о манере ведения поединка корректнее говорить о ее преимущественной направленности. Очевидно, что борцы разного морфологического статуса имеют предрасположенность к определенной манере ведения поединка [2].

В научных работах автор А.А. Коломийчук считает, что учет морфологических особенностей спортсменов должен лежать в основе технико-тактической подготовки. Автор выделяет три морфологические группы борцов: низкорослые, среднерослые, высокорослые. Анализируя особенности телосложения и используемый технический арсенал борцов разных морфологических групп, автор приходит к выводу, что низкорослые борцы уверенно чувствуют себя на ближней дистанции, в основном выполняя броски верхними руками, среднерослые борцы чаще других атакуют ногами со средней дистанции, высокорослые борцы выполняют корпусные броски. Однако данный подход имеет свои недостатки, так как не учитывает длину верхних и нижних конечностей, отличия в которых также влияют на формирование технического арсенала [3].

Традиционной и наиболее популярной классификацией морфологических отличий в борьбе самбо являются весовые категории. В 2020 г. произошло изменение градаций весовых категорий. На сегодняшний день в борьбе самбо 8 весовых категорий у мужчин и 7 весовых категорий у женщин. Все весовые категории объединяют в три большие группы: легковесы, средневесы, тяжеловесы. Автор А.В. Кондаков выделяет две группы, объединяя легковесов и средневесов: 1) легковесы и средневесы; 2) тяжеловесы. Рекомендации А.В. Кондакова совпадают с рекомендациями по формированию технического арсенала А.А. Коломийчука [4].

Анализируя вышесказанное можно прийти к следующим научным выводам:

1. Техническая подготовленность борца является важным критерием спортивного мастерства.

2. Борцы с разными особенностями телосложения предрасположены к выполнению определенных групп бросковых технических действий.

3. Формирование коронных технических действий необходимо индивидуально у каждого борца, исходя из особенностей телосложения.
4. Учет особенностей телосложения является одним из важнейших факторов оптимизации спортивной подготовки.

#### **Список литературы**

1. Дифференцированный подход в развитии специальных физических качеств самбистов / Е.В. Кошкин, А.С. Михайлов, М.Ю. Нохрин, А.А. Смирнов // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № 2. – С. 166–169.
2. Зебзеев В.В., Зекрин Ф.Х., Зданович О.С. Анализ состава тела дзюдоистов-юниоров, представляющих разные стили ведения соревновательного поединка // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – № 3. – С. 69.
3. Коломийчук А.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2011. – 164 с.
4. Кондаков А.М. Техничко-тактическая подготовка самбистов 11–12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/Кондаков Алексей Михайлович. – Омск, 2010. – 179 с.
5. Кошкин Е.В., Нюняев И.В., Яцук А.В. К проблеме дифференцированного развития скоростно-силовых качеств юных самбистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 81–85.

# СЕКЦИЯ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ»

УДК 796.011.3

## АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Абызова Татьяна Васильевна канд. биол. наук, доцент  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия  
Тукалов Евгений Вячеславович, учитель физической культуры  
МБОУ «Школа № 154 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»,  
г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования уровня физической подготовленности учащихся МБОУ «Школа № 154 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Пермь, имеющих нарушение интеллекта. Показаны результаты уровня развития силовых качеств детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью. Представлены комплексы физических упражнений с использованием резинового эспандера, которые направлены на развитие силовых качеств учащихся и показана их эффективность при использовании на занятиях адаптивной физической культурой.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, дети с умственной отсталостью, физические качества, комплексы физических упражнений с использованием эспандера.

## ASPECTS OF STRENGTH DEVELOPMENT IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH INTELLECTUAL DISORDERS

Abyzova Tatyana Vasilievna, Candidate of Biological Sciences, Docent  
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia  
Tukalov Evgeny Vyacheslavovich, Teacher of Physical Culture  
MBOU "School No. 154 for Students with Disabilities", Perm, Russia

**Abstract.** The article presents the results of a study of the level of physical fitness of students of the MBOU "School No. 154 for students with disabilities" in Perm, who have an intellectual disability. The results of the level of development of strength qualities of children of primary school age with mental retardation are shown. The complexes of physical exercises with the use of a rubber expander are presented, which are aimed at developing the strength qualities of students and their effectiveness is shown when used in adaptive physical education classes.

**Key words:** adaptive physical culture, children with mental retardation, physical qualities, complexes of physical exercises using an expander.

Актуальность. В мире насчитывается более 300 млн человек с умственной отсталостью. По данным Главного управления реабилитационной службы и специального образования Минобрнауки Российской Федерации, из 600 тыс. общего количества учащихся с отклонениями в развитии 60 % составляют дети с умственной отсталостью. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками, как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств. В 1994 г. по предложению Всемирной организации здравоохранения принята Международная классификация психических и поведенческих расстройств (МКБ-10), рассматривающая

различные проявления врожденного слабоумия под единым названием «Умственная отсталость» [5].

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми [4, 5].

Повышенное внимание к проблеме детей с умственной отсталостью вызвано тем, что из всех функциональных отклонений в развитии ребенка умственная отсталость по социальным последствиям является наиболее тяжелым дефектом.

Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме [1]. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей [2, 3, 4].

Поэтому целью воспитания и обучения умственно отсталых детей становится развитие физических качеств, приобретение ими знаний, умений и навыков, в том числе и двигательных, такого уровня, который позволил бы им адаптироваться к социальным нормам и предстоящей самостоятельной жизни.

Адаптированная основная образовательная программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью, с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию, в частности по предмету физическая культура для школьников младших классов предусматривает развитие основных физических качеств на материале легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, лыжной подготовки, подвижных игр с использованием спортивного инвентаря.

Цель работы. Разработать комплексы физических упражнений с резиновым эспандером и оценить их эффективность для развития силовых качеств детей младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Школа № 154 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Пермь.

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» сопровождались сбором и анализом информации о физической подготовленности учащихся начальных классов. Проведена оценка статической силы мышц ведущей кисти (динамометрия); силы мышц верхнего плечевого пояса (сгибание-разгибание рук в упоре лежа); силы мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа на спине за одну минуту); силы мышц нижних конечностей (прыжок в длину с места толчком двумя ногами).

В педагогическом эксперименте приняли участие 12 мальчиков с легкой степенью умственной отсталости, в возрасте 12 лет. В ходе исследования учащиеся были разделены на две репрезентативные группы: экспериментальная ( $n = 6$ ), где на занятиях физической культурой проводились комплексы упражнений с использованием резинового эспандера; группа контроля ( $n = 6$ ) – занятия физической культурой проводились по общепринятой адаптированной программе физического воспитания для данной нозологической группы школьников.

Комплексы физических упражнений с использованием резинового эспандера, направлены на развитие силовых качеств учащихся для включения в основную часть занятия физической культурой. В состав комплексов включены силовые упражнения на группы мышц плечевого пояса, брюшного пресса, спины, нижних конечностей, представленные следующими упражнениями:

– сгибание и разгибание рук с сопротивлением, разгибание рук вверх с сопротивлением, стрельба из лука, разведение рук в стороны с сопротивлением, отведение рук с сопротивлением, сгибание и разгибание рук с сопротивлением (комплекс 1);

– наклон вперед с сопротивлением, наклоны в стороны с сопротивлением, отведение ноги назад с сопротивлением, отведение ноги в сторону с сопротивлением, приседания в выпаде с сопротивлением, подъем туловища с сопротивлением (комплекс 2);

– подъем прямых рук через стороны с сопротивлением, опускание рук через стороны с сопротивлением, разведение рук с сопротивлением, сгибание рук с сопротивлением, выпрямление рук с сопротивлением выпрямление туловища с сопротивлением (комплекс 3);

– наклоны в стороны с сопротивлением, отведение ноги назад с сопротивлением, отведение ноги в сторону с сопротивлением, приседание с сопротивлением, сгибание ног с сопротивлением, подъем туловища с сопротивлением (комплекс 4).

Нами использовался трубчатый эспандер, который представляет собой прочный жгут из резины яркого цвета, снабженный двумя удобными треугольными ручками. Данный тренажер может быть успешно использован людьми различного возраста и физической подготовленности.

В экспериментальной группе занятия адаптивной физической культурой с использованием резинового эспандера проводились 2 раза в неделю в течение трех месяцев. Комплексы чередовались. Время, затрачиваемое на выполнение одного комплекса упражнений, составляет 8–10 минут.

Результаты и их обсуждение. На начальном этапе оценка статической силы мышц ведущей кисти у 100 % исследованных ( $n = 12$ ) определялся оценочный показатель «хорошо». Среднее значение составило  $16,58 \pm 1,08$  кг. Силовой индекс составил  $42,50 \pm 0,89$ .

Тестирование силовых качеств мышц плечевого пояса показало, что у 83,3% детей ( $n = 10$ ) определялся оценочный показатель «хорошо», у 16,7 % ( $n = 2$ ) – «отлично». Среднее значение составило  $14,58 \pm 0,54$  количество раз.

Оценка развития силы мышц брюшного пресса показала «удовлетворительный» результат у 58,3 % детей и 41,7 % – «хороший». Среднее значение составило  $26,22 \pm 2,14$  количество раз. При тестировании силы мышц нижних конечностей установлен оценочный показатель «удовлетворительно» у 58,4 % и «хороший» – у 41,6 % детей. Среднее значение составило  $129 \pm 2,04$  см.

В исследовании проведена оценка выполнения нормативов, отражающих развитие групп мышц, которые рассматриваются как качественные показатели физической подготовленности данной возрастной категории детей с умственной отсталостью. С этой целью, в группе исследуемых проведены тесты «Прыжок в длину с места» и «Бег 30 метров с высокого старта». Полученные результаты показали, что с нормативом не справились 41,7 и 91,7 % исследуемых соответственно.

На заключительном этапе исследования ставилась задача по оценке эффективности воздействия разработанных комплексов физических упражнений с резиновым эспандером, направленных на развитие силовых качеств исследуемых детей данной нозологической группы.

Анализ результатов исследования силовых качеств в экспериментальной группе наблюдения ( $n = 6$ ) позволил установить статистически значимое улучшение следующих показателей: среднее значение полученных результатов статической силы мышц ведущей кисти возросло с  $16,6 \pm 1,2$  кг (хорошо) до  $18,6 \pm 1,7$  кг (отлично); силы мышц брюшного пресса – с  $27,8 \pm 2,7$  количество раз (удовлетворительно) до  $30,8 \pm 3,2$  количество раз (хорошо); силы мышц верхнего плечевого пояса – с  $16,3 \pm 1,4$  количество раз (хорошо) до  $19 \pm 1,9$  количество раз (отлично). При этом улучшение личных результатов по исследуемым показателям продемонстрировали 50 % учащихся. Оценка силы мышц нижних конечностей показала лишь тенденцию к улучшению с  $129,3 \pm 2,9$  см (удовл.) до  $133,8 \pm 3,1$  см (хорошо) (таблица). Сравнительный анализ полученных результатов в контрольной группе исследуемых значимых различий не имел. Существующие изменения имели отношение к ограниченному количеству детей (33,3 %), где наблюдалось незначительное улучшение

определяемых силовых качеств, что позволило судить о положительном влиянии разработанных комплексов упражнений с резиновым эспандером на развитие силовых качеств в экспериментальной группе.

**Результаты оценки эффективности воздействия комплексов упражнений с использованием резинового эспандера на развитие силовых качеств у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью**

Исследуемые силовые качества	Экспериментальная группа (n = 6)			Контрольная группа (n = 6)		
	Начало исследования	Окончание исследования	Достоверн. различий	Начало исследования	Окончание исследования	Достоверн. различий
Сила мышц ведущей кисти	16,6 ± 1,2 кг (хорошо)	18,6 ± 1,7 кг (отлично)	p ≤ 0,05	16,5 ± 1,1 (хорошо)	17,1 ± 1,4 (хорошо)	p ≥ 0,05
Сила мышц верхнего плечевого пояса	16,3 ± 1,4 кол-во раз (хорошо)	19 ± 1,9 кол-во раз (отлично)	p ≤ 0,05	16,1 ± 1,2 (хорошо)	17,3 ± 1,7 (хорошо)	p ≥ 0,05
Сила мышц брюшного пресса	27,8 ± 2,7 кол-во раз (удовл.)	30,8 ± 3,2 кол-во раз (хорошо)	p ≤ 0,05	26,6 ± 2,5 (удовл.)	27,8 ± 2,7 (удовл.)	p ≥ 0,05
Сила мышц нижних конечностей	129,3 ± 2,9 (удовл.)	133,8 ± 3,1 (хорошо)	p ≥ 0,05	128,5 ± 2,1 (удовл.)	129,8 ± 2,4 (удовл.)	p ≥ 0,05

Вместе с тем было установлено увеличение количества детей в экспериментальной группе, выполнивших норматив «Бег 30 метров с высокого старта» и «Прыжок в длину с места» на 50 и 33,3 % соответственно. При этом к контрольной группе изменений по результатам выполнения этих нормативов не отмечено.

Выводы.

1. Анализ литературных и современных статистических данных раскрывает социальную проблему, связанную с физическим развитием детей с умственной отсталостью, и обосновывает актуальность в поиске средств и методов развития физических качеств, как важной составляющей социализации данной категории детей.

2. Разработанные комплексы физических упражнений с использованием резинового эспандера, направлены на развитие силовых качеств детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью для использования на занятиях по адаптивной физической культуре.

3. Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии комплексов упражнений с использованием резинового эспандера на развитие силовых качеств учащихся данной нозологической группы, что указывает на дополнительные возможности в повышении физической подготовленности детей в условиях коррекционного образовательного учреждения.

**Список литературы**

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
2. Лубовский В.И. Специальная психология: в 2 т. Т. 1: учеб. для бакалавриата и магистратуры / отв. ред. В.И. Лубовский. – 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 428 с.
3. Федотова И.В., Быкова М.А. Особенности психического и физического развития детей с нарушением интеллекта // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 3. – 66 с.
4. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. – М., 2007. – 464 с.
5. Шелехов А.А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта с участием родителей: дис. ... канд. пед. наук. – СПб, 2017. – 171 с.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С БОЛЬЮ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ ПРИ СОЧЕТАННОМ ПРИМЕНЕНИИ КИНЕЗИТЕРАПИИ И КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ**

Акатова Алевтина Анатольевна, д-р мед. наук, профессор  
Полыгалов Александр Михайлович, магистрант  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия  
Кабирова Юлия Албаровна, канд. мед. наук, доцент  
Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера,  
г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается эффективность физической реабилитации женщин среднего возраста (40–65 лет) с хроническими болями в нижней части спины с использованием занятий на многофункциональном блочном тренажере в сочетании с кинезиотейпированием. Стаж заболевания составил  $10,5 \pm 2,3$  года.

По данным ВОЗ 70–85 % населения мира страдает различными формами дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника и хроническими болями в спине. Методы физической реабилитации остаются ведущими в улучшении здоровья позвоночника. Устранение болевого синдрома становится важной задачей для повышения эффективности физической реабилитации. Кинезиотейпирование – важное дополнение в физической реабилитации, позволяющее не только значительно снизить болевой порог, но обладает многими другими положительными патогенетическими воздействиями в процессе реабилитации.

В исследовании показано, что применение авторской методики ФР при болях в нижней части спины с использованием занятий на МБТ с кинезиотейпированием у женщин среднего возраста в экспериментальной группе позволило через 2 недели в 3 раза снизить уровень боли по сравнению с контрольной группой, в 5 раз улучшить подвижность позвоночника в сагиттальной плоскости вперед, в 3 раза – в латеральной плоскости. Подвижность позвоночника в пробе Шобера возросла более чем в 2 раза, и превысила контроль в 1,5 раза. Результаты были математически обработаны для получения статистической значимости различий с использованием *t*-критерия Стьюдента и представлены в таблицах.

**Ключевые слова:** кинезитерапия, кинезиотейпирование, физическая реабилитация, боль в нижней части спины.

## **EFFICIENCY OF PHYSICAL REHABILITATION OF PATIENTS WITH PAIN IN THE LOWER BACK DURING THE COMBINED APPLICATION OF KINESIOTHERAPY AND KINESIOTAPING**

Akatova Alevtina Anatolyevna, Doctor of Medical Sciences, Professor  
Polygalov Alexander Mikhailovich, Undergraduate  
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia  
Kabirova Yulia Albartovna, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,  
Perm State Medical University named after V.I. Academician E.A. Wagner, Perm, Russia

**Abstract.** The article discusses the effectiveness of physical rehabilitation of middle-aged women (40–65 years old) with chronic pain in the lower back using exercises on multifunctional block simulator combined with kinesiotaping. The duration of the disease was  $10.5 \pm 2.3$  years.

According to WHO, 70–85 % of the world's population suffers from various degenerative-dystrophic diseases in the lower spine. Physical rehabilitation techniques remain leading the way in improving spinal health. Elimination of pain syndrome becomes an important task for increasing the

effectiveness of physical rehabilitation. Kinesiotaping is an important addition to physical rehabilitation, which allows not only to reduce pain, but also has many other positive pathogenetic effects in the rehabilitation process.

The study showed that the use of the author's method of physical rehabilitation for pain in the lower spine using exercises on a multi-unit simulator with kinesiotaping in the experimental group made it possible to reduce the level of pain by 3 times in 2 weeks compared to the control group, to improve the mobility of the spine in 5 times sagittal plane forward, 3 times – in the lateral plane. The mobility of the spine in the Schober test increased by more than 2 times, and exceeded the control by 1.5 times. The results were mathematically processed to obtain statistical significance of differences using Student's t-test and are presented in tables.

**Key words:** kinesitherapy, kinesiotaping, physical rehabilitation, low back pain.

Актуальность. В последние десятилетия коренным образом изменился образ жизни взрослого населения Российской Федерации: с одной стороны отмечается все возрастающее увлечение молодежи физической культурой и спортом, с другой – уменьшается их повседневная двигательная активность в связи со стремлением передвигаться в основном на машинах, постоянно пользоваться лифтом; в связи с развитием компьютерной и роботизированной техники, увлечением гаджетами, доступностью современной бытовой техники, различных транспортных средств передвижения. Огромную лепту в гиподинамию внесла пандемия коронавирусной инфекции. В результате 70–85 % трудоспособного населения страдает от болей в нижней части спины, возникающих вследствие общей мышечной гипотонии, нарушений осанки, дегенеративно-дистрофических изменений межпозвоночных дисков, избытка массы тела, гипернагрузки на суставы и связки организма. Не малый вклад в хронические боли в нижней части спины вносят спортивные и бытовые травмы [5].

Важность данной темы обусловлена широкой распространенностью боли в пояснично-крестцовом отделе позвоночника, а с другой – значительным реабилитационным потенциалом занятий оздоровительной физической культурой в сочетании с кинезиотейпированием. Общеизвестно, что занятия физической культурой по специально разработанной методике укрепляют мышечный каркас, улучшают питание межпозвоночных дисков, повышают снабжение органов, мышечно-связочного аппарата и фасций кислородом, активируют регенераторные процессы в измененных тканях, а также способствуют расслаблению спазмированных и гипертрофированных мышц. Но физическая реабилитация (ФР) пациентов с остеохондрозом часто бывает затруднена и ограничена из-за болей в спине. В этой ситуации особый интерес представляет кинезиотейпирование – наложение на пораженные участки эластичных клеевых лент, которые оказывают положительный эффект на мышцы, суставы и фасции без применения каких-либо лекарственных веществ и снижают болевые ощущения при занятиях физическими упражнениями (ФУ) [1]. Сочетание занятий ФУ с кинезиотейпированием расширяет возможности ФР и позволяет добиться больших успехов в более короткие сроки [4].

Механизмы эффективности кинезиотейпирования заключаются во влиянии на различные моторные стереотипы, посредством воздействия непосредственно на покровные ткани тела и их рецепторный аппарат, также кинезиотейпирование позволяет оптимизировать течение локального воспалительного процесса за счет снижения внутритканевого давления, а значит, обеспечения, адекватного обстоятельствам, уровня микроциркуляции и лимфодренажа [6]. В зависимости от области наложения аппликации кинезиотейпа, применяемой методики и степени натяжения кинезиотейпа становится возможным регулировать мышечный тонус, посредством активации сухожильно-мышечного органа Гольджи и рецепторного аппарата мышечных веретен, и либо полностью расслабить поврежденную спазмированную мышцу, либо стимулировать оптимальную работу мышечных веретен. При нормализации функции суставов реализация механизма действия кинезиотейпов происходит за счет того, что нервные волокна, иннервирующие мышцы и кожу в области сустава также иннервируют ткани суставов. Поэтому активация рецепторов

кожи, посредством наложения аппликаций кинезиотейпа, способствует активации проприорецепторов мышц и суставов. Таким образом, стимуляция механорецепторов кожи над мышцей, сухожилием, суставом уменьшает межимпульсный интервал двигательной единицы мышцы и увеличивает количество двигательных единиц во время сокращения. Использование мышечных техник позволяет либо усилить, либо ослабить мышечный тонус. В основе другого механизма, а именно сегментарного влияния кинезиотейпа на внутренние органы лежит особенность так называемой метамерной иннервации. Как известно, ноцицептивная стимуляция внутреннего органа может вызывать ощущение боли на поверхности тела, т.е. отраженную боль (зоны Захарьина – Геда). Механизм возникновения отраженной боли заключается в конвергенции ноцицептивного афферентного потока от кожи и внутренних органов на одних и тех же клетках в задних рогах серого вещества спинного мозга. Воздействие на зоны отраженной боли активирует рефлекторную и сенсорную функции афферентных нейронов и нормализует деятельность соматических и вегетативных ганглиев. Клинические исследования показали, что каждому сегменту спинного мозга соответствует определенная зона иннервации, в которой сенсорные, рефлекторные и трофические процессы осуществляются афферентными и эфферентными нервными волокнами данного невромера. Нейроны спинномозгового узла каждого нейрометамера несут афферентную импульсацию от кожи, мышц, сухожилий, связок, надкостницы, соединительнотканых структур, сосудов, соматических и вегетативных ганглиев тканей внутренних органов. Таким образом среди многочисленных эффектов воздействия кинезиотейпа на организм можно выделить два основных: механический и нейрорефлекторный механизмы кинезиотейпирования [3].

Цель исследования: разработать методику физической реабилитации женщин трудоспособного возраста с хроническими болями в нижней части спины с использованием многофункционального блочного тренажера в сочетании с кинезиотейпированием и научно обосновать эффективность ее использования.

Организация и методы исследования. Работа проводилась на базе тренажерного зала «Level-Up» и «медицинского центра доктора Морозовой» в течение 3 месяцев. В исследовании приняли участие 23 женщины в возрасте от 40 до 65 лет с хроническими болями в нижней части спины (остеохондроз, остеолиз, радикулопатия и др.). Стаж заболевания составил  $10,5 \pm 2,3$  года. Все женщины были разделены на 2 группы: экспериментальную и контрольную. Группы были сопоставимы по возрасту и степени выраженности клинических проявлений. Во время проведения исследования испытуемые не принимали лекарственных препаратов.

Экспериментальная группа (первая) – 12 женщин 4–65 лет с хронической болью в нижней части спины. Они занимались кинезитерапией на фоне кинезиотейпирования. Во всех случаях использовался кинезиотейп VBalance (Корея) различных цветов, в зависимости от желаемого обследования. Способ наклеивания тейпа зависел от места локализации наибольшей болезненности, индивидуально для каждого участника эксперимента. Период ношения тейпа составлял в среднем 4–5 дней в зависимости от его изнашивания, и затем менялся для дальнейшего использования до 1 месяца.

Контрольная группа (вторая) – 11 женщин с такой же патологией 40–65 лет. Они занимались кинезитерапией по разработанной методике, но им не было выполнено кинезиотейпирования. Перед занятием проводился легкий расслабляющий массаж.

Для оценки эффективности сочетанного применения кинезитерапии и кинезиотейпирования всем женщинам до начала, и через 3 месяца после проведения физической реабилитации по разработанной методике проводилось исследование с использованием визуально-аналоговой шкалы боли (ВАШ), тестов для определения физических качеств позвоночника – гибкости и подвижности позвоночника в сагиттальной плоскости (наклоны вперед и назад) и во фронтальной плоскости (разница длины от среднего пальца до пола при вертикальном положении и наклоне в стороны), также оценивались показатели пробы Шобера и Томайера с расчетом позвоночного индекса. Для определения

позвоночного индекса складывают величины (в см): расстояние подбородок – яремная вырезка грудины при максимальном отклонении головы назад, проба Отта, проба Шобера, дыхательная экскурсия грудной клетки. Из полученной суммы вычитают показатель пробы Томайера (в см) [2].

Методика занятий. Авторская силовая методика кинезитерапии проводилась с учетом индивидуальной переносимости физической нагрузки. В основе ее лежат следующие принципы: систематичность, постепенное освоение упражнений с усложнением и увеличением нагрузок с учетом адаптации организма (принцип от простого к сложному), наглядность, индивидуальность, соблюдение правильного дыхания. Упражнения по авторской методике кинезитерапии начинают с суставной разминки и мягкого растяжения позвоночника с использованием миофасциального релиза стандартной прокатки мышц всего тела, мягко снимая давление, улучшая питание и кровоток, что способствует снятию отека и воспаления. Далее за счет мягкого и постепенного растяжения мышц и связок способствуем увеличению подвижности и гибкости позвоночника с помощью упражнений на многофункциональном блочном тренажере под разными углами. Следующая группа упражнений направлена на расслабление мышц, снятия напряжения, которое провоцировало боль, отек и воспаление, эта группа упражнений включала упражнения на снятие блока грушевидной мышцы, подвздошно-поясничной мышцы и крестцово-подвздошного сочленения (при их наличии). И далее конечно добавлялись восстановительные упражнения, способствующие формированию правильного мышечного корсета и увеличивающие адаптацию к физическим нагрузкам – гиперэкстензия, тяга блока сидя к поясу и обязательно упражнения на мышцы пресса и мышц спины. Упражнения поэтапно усложняются и продолжается работа над осанкой, мышечным каркасом, устранением мышечных блоков. И следующим этапом добавляются элементы самостоятельной работы в тренажерном зале и индивидуально подобранные упражнения для дома.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась с помощью пакетов компьютерных программ «Microsoft Exel» и SPSS for Windows (версия 10.1). Результаты исследования представлены как средняя арифметическая и ошибка средней арифметической (M+m). Статистическая достоверность присваивалась на уровне значимости 95 % ( $p < 0,05$ ).

*Результаты исследования. Анализ степени выраженности боли по визуальной – аналоговой шкале боли (ВАШ) показал достоверную положительную динамику снижения болевого синдрома у лиц с болями в нижней части спины уже через две недели занятий в экспериментальной группе с кинезиотейпированием ( $2,6 \pm 0,2$  бал. против  $5,8 \pm 0,8$  бал.;  $p < 0,05$ ) – практически в 2 раза. При этом в контрольной группе без тейпирования отмечалась лишь тенденция к уменьшению боли ( $4,5 \pm 0,3$  бал. по сравнению с  $5,7 \pm 0,5$  бал.;  $p > 0,05$ ). При этом пациенты отмечали значительное снижение уровня боли (пока не стабильное) уже через несколько минут после первого тейпирования. Через 3 месяца занятий у пациентов обеих групп произошло статистически значимое снижение уровня боли ( $p < 0,005$  и  $p < 0,01$ ) (табл. 1).*

Таблица 1

**Динамика показателей боли у пациентов после кинезитерапии с кинезиотейпированием**

Группа	До физ. реабил (баллы)	Через 3 мес. после ФР (баллы)	Дост. различ (p) до и после занятий
Экспериментальная	$5,8 \pm 0,8$	$1,6 \pm 0,2$	$p < 0,005$
Контрольная	$5,7 \pm 0,5$	$2,1 \pm 0,3$	$p < 0,01$
Достовер. различ. (p) между группами	$p > 0,05$	$p < 0,05$	–

При этом в экспериментальной группе улучшение составило в 3,5 раза, а в контрольной – только в 2,5 раза. Результаты исследования показали достоверную разницу (в 1,3 раза,  $p < 0,05$ ) показателей уровня боли через три месяца занятий между группами:

в экспериментальной группе боль практически исчезла, а в контроле сохранялась на уровне «слабой» (табл. 1) и требовала щадящего подхода на занятиях.

При анализе показателей функционального состояния позвоночника отмечается достоверное увеличение подвижности позвоночника в сагиттальной и фронтальной плоскостях через 3 месяца кинезитерапии у всех женщин в исследуемых группах. Это говорит о том, что у пациенток с болевым синдромом без выраженных патологий позвоночника при регулярной индивидуальной кинезитерапии возможно достижение оптимальных функциональных результатов. Из табл. 2 следует, что показатели пробы Томайера (подвижность в сагиттальной плоскости вперед) достоверно улучшается в обеих группах в 3–5 раз через 3 месяца регулярных занятий. При этом подвижность позвоночника в сагиттальной плоскости после эксперимента оказалась в 1,5 раза лучше в группе лиц, сочетающих кинезитерапию и кинезиотейпирование. Отмечаются достоверно лучшие показатели подвижности позвоночного столба после эксперимента между группами и латерально (вправо и влево), то же касается и расчетного позвоночный индекс в сравнении с группой без кинезиотейпирования.

Таблица 2

**Функциональное состояние позвоночника до и после физической реабилитации в исследуемых группах (через 3 месяца)**

	До терапии		После терапии		Р до и после терапии в эксп. группе	Р до и после терапии в контр. группе	Р-после терапии между эксп. и контр. гр.
	Экспериментал. группа	Конт-рольная группа	Экспериментал. группа	Конт-рольная группа			
Подвижность позв. столба в сагит. плоскости вперед, проба Томайера (см)	12,6 ± 3,5	13,2 ± 1,4	-3,5 ± 2,1	-1,2 ± 1,8	p < 0,0001	p < 0,005	p < 0,05
Подвижность позв. столба, латерально вправо (см)	5,5 ± 1,9	6,0 ± 1,7	15,6 ± 2,6	9,4 ± 1,2	p < 0,005	p < 0,05	p < 0,001
Подвижность позв. столба, латерально влево (см)	8,9 ± 4,1	8,5 ± 5,1	16,8 ± 3,5	11,6 ± 2,9	p < 0,05	p < 0,05	p < 0,05
Проба Шобера (см)	2,1 ± 0,5	2,4 ± 0,2	4,8 ± 0,3	3,1 ± 0,2	p < 0,05	p < 0,05	p < 0,05
Позвоночный индекс-расчет.	14,1 ± 0,6	13,6 ± 0,5	26,0 ± 1,3	18 ± 0,7	p < 0,001	p < 0,05	P < 0,01

Из табл. 2 видно, что подвижность в латеральной области достоверно увеличивается в обеих изучаемых группах через 3 месяца кинезитерапии, при этом в сочетании с кинезиотейпированием достоверно эффективнее в 1,5 раза увеличивается латеральная подвижность позвоночника. Сочетание кинезитерапии и кинезиотейпирования позволяет ускорить этапы реабилитации, повысить приверженность к регулярным физическим занятиям и самостоятельным упражнениям дома. Частично это объясняется более быстрым уменьшением болевого синдрома.

Выводы. Анализируя сказанное, можно отметить положительную динамику в увеличении объема подвижности позвоночного столба, укреплении мышечного каркаса и увеличении общей выносливости. Курс кинезитерапии укрепляет мышечный и связочный аппарат позвоночного столба, что улучшает объем подвижности особенно вперед.

Регулярная дозированная кинезитерапия значительно улучшает функциональное состояние позвоночника и способствует снижению болевого синдрома, что способствуют восстановлению всех функций организма. При сочетании с кинезиотейпированием достоверно эффективнее и быстрее происходит исчезновение боли, что позволяет быстрее продвигаться по этапам реабилитации и способствует коррекции биомеханических нарушений. Применение кинезиотейпирования повышает приверженность к продолжению реабилитационных мероприятий, в том числе за счет выраженного быстрого снижения болевого синдрома.

#### Список литературы

1. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Остеохондроз позвоночника + детальные рентгенограммы. – М.: Эксмо, 2015. – 445 с.
2. Карпов В.Ю., Комаров М.Н., Добежин А.В. Реабилитация женщин второго зрелого возраста с заболеванием сердечно-сосудистой системы средствами адаптивной физической культуры // Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований: Междунар. науч.-практ. конф. – 2016. – С. 143–145.
3. Касаткин М.С. Кинезиотейпирование: терминология методики, показания и противопоказания к ее применению. Основные механизмы действия кинезиотейпов // Спортивная медицина: наука и практика. – 2015. – № 2. – С. 82–86 [Kasatkin M.S. Kineziotejpirovanie: terminologiya metodiki, pokazaniya i protivopokazaniya k ee primeneniyu. Osnovnye mekhanizmy dejstviya kineziotejпов // Sportivnaya medicina: nauka i praktika. – 2015. – № 2. – S. 82–86 (in Russian)].
4. Мануальная терапия, механотехнологии «Гравислайдер-спорт» и кинезиотейпирование в комплексном восстановительном лечении вертеброгенной дорсопатии у спортсменов / К.Ш. Ахмерова и др. // Мануальная терапия. – 2015. – № 4 (60). – С. 20–29.
5. Теоретическое и экспериментальное обоснование комплексной методики физической реабилитации при остеохондрозе позвоночника / Г.И. Дерябина, А.А. Никитин, Г.Г. Ускова, С.Ю. Назарова // Медицина и физическая культура: наука и практика. – 2019. – Т. 1, № 1. – С. 62–68.
6. Cortesi M., Cattaneo D., Jonsdottir J. Effect of kinesio taping on standing balance in subjects with multiple sclerosis // NeuroRehabilitation. – 2011. – Vol. 28. – P. 365–372.

## **ОЦЕНКА ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ У ПАЦИЕНТОВ С ЦЕНТРАЛЬНЫМ ГЕМИПАРЕЗОМ НА ФОНЕ РАЗЛИЧНОЙ МИОРЕЛАКСАЦИИ**

Акатова Алевтина Анатольевна, д-р мед. наук, профессор  
Николенко Анастасия Юрьевна, магистрант ФФК  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В исследовании была изучена эффективность комплексного подхода к физической реабилитации тридцати двух женщин 60–65 лет с впервые перенесенным инсультом, с уже сформировавшимся центральным гемипарезом, в условиях реабилитационного отделения. Проведено сравнение расслабляющего воздействия на спастичные мышцы массажа и ботулинического токсина, и последующей эффективности физических упражнений на их фоне. После двух недель физической реабилитации все пациенты отметили снижение выраженности болевого синдрома и улучшение общего состояния, у них изменились в положительную сторону двигательные функции и способность к самообслуживанию. В то же время у женщин, с которым физическая реабилитация проводилась после введения ботулотоксина, по сравнению с теми, кому такие инъекции не ставились, но проводился перед занятиями расслабляющий массаж, отмечены более статистически значимые положительные сдвиги показателей по таким тестам и шкалам, как визуально-аналоговая шкала боли, по тесту Франчай, по шкале спастичности Эшфорд, шкале баланса Берга, измеряли амплитуду движения в локтевом суставе. Пациенты с предварительно проводимым массажем перед комплексной реабилитацией показали положительную динамику, но со статистически менее значимыми сдвигами.

**Ключевые слова:** инсульт, ботулотоксин, ботулинотерапия, спастичность, центральный гемипарез, физическая реабилитация, острое нарушение мозгового кровообращения, кинезиотерапия, тест Френчай, шкала спастичности Ашфорта.

## **EVALUATION OF THE APPLICATION OF PHYSICAL REHABILITATION TECHNIQUES IN PATIENTS WITH CENTRAL HEMIPARESIS ON THE BACKGROUND OF VARIOUS MUSCLE RELAXATION**

Akatova Alevtina Anatolyevna, Doctor of Medical Sciences, Professor  
Nikolenko Anastasia Yuryevna, Master's Student of FFK  
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** The study examined the effectiveness of an integrated approach to physical rehabilitation of thirty-two 60–65-year-old women with a stroke for the first time, with already formed central hemiparesis, in a rehabilitation department. A comparison of the relaxing effect of massage and botulinum toxin on spastic muscles, and the subsequent effectiveness of physical exercises against their background. After three weeks of physical rehabilitation, all patients noted a decrease in the severity of the pain syndrome and an improvement in their general condition, their motor functions and ability to self-care changed in a positive way. At the same time, women who underwent physical rehabilitation after the introduction of botulinum toxin, compared with those who were not given such injections, but had a relaxing massage before classes, showed more statistically significant positive shifts in indicators for such tests and scales as the visual-analog pain scale, the Franchai test, the Ashford spasticity scale On the Berg balance scale, the amplitude of movement in the elbow joint was measured. Patients with pre-performed massage before complex rehabilitation showed positive dynamics, but with statistically less significant shifts.

**Key words:** stroke, botulinum toxin, botulinum therapy, spasticity, central hemiparesis, physical rehabilitation, acute cerebrovascular accident, kinesiotherapy, Frenchay test, Ashfort spasticity scale.

Актуальность. Инсульт на сегодняшний день остается одной из главных причин инвалидности и смертности как в России, так и во всем мире. Каждый год инсультом в нашей стране болеет более 400 тыс. взрослого населения, причем около половины из них умирает в течение первого года заболевания [2]. Кроме того, инсульт постоянно «молодеет». Среди пациентов все чаще встречаются люди молодого и среднего возраста (25–50 лет), перенесшие острое нарушение мозгового кровообращения [2].

Нарушения неврологических и мышечных функций приводят к ограничениям в социальной жизни, утрате трудоспособности и инвалидизации в постинсультном периоде. С этим сталкиваются практически все пациенты, перенесшие острое нарушение мозгового кровообращения. Одним из главных факторов, приводящих к инвалидности, является формирование спастичности верхних и нижних конечностей. Мышечная спастичность имеет склонность к нарастанию во времени, ведет к фиброзным изменениям пострадавших мышц и становится серьезным препятствием в восстановлении двигательных функций [1]. Анализ литературных, данных посвященных физической реабилитации после инсульта свидетельствует о том, что для достижения наилучших результатов в преодолении нарастания мышечной спастичности и сохранения способности к самообслуживанию, необходимо сочетать регулярные занятия лечебной физической культурой с использованием различных методик, снижающих мышечный тонус. Среди них широко используется массаж, занятия на столе Бобата и приобретают все большую популярность препараты ботулотоксина типа А [4, 5].

Нами было проведено сравнительное исследование коррекционного воздействия на восстановление двигательных способностей спастичных верхних конечностей занятий ЛФК на фоне проведенной заранее ботулинотерапии, и на фоне предварительно проводимого лечебного расслабляющего массажа у женщин после инсульта, в возрасте 60–65 лет.

Цель работы. Разработать методику и оценить эффективность физической реабилитации женщин 60–65 лет в первый год после инсульта на фоне проводимой ботулинотерапии и сравнить с традиционно проводимым расслабляющим массажем верхних конечностей.

Основной задачей была разработка методики лечебной физкультуры для пожилых женщин трудоспособного возраста со спастическим гемипарезом на третьем этапе восстановительного лечения на фоне ботулинотерапии.

Базой проведения исследования было отделение медицинской реабилитации городской клинической больницы № 4 г. Перми.

Нами были организованы две группы: экспериментальная и контрольная. Каждая группа состояла из 16 женщин в возрасте от 60 до 65 лет, впервые перенесших инсульт, со сформировавшейся спастикой верхней конечности. Стаж заболевания составил  $8,3 \pm 2,1$  месяцев. Пациентам экспериментальной группы заранее были введены инъекции ботекса в спастичные мышцы парализованной руки.

Женщинам контрольной группы перед занятиями физическими упражнениями проводили сеансы расслабляющего массажа, направленного на снижение тонуса мышц спастичной конечности. Пациенты обеих групп получали стандартное медикаментозное и восстановительное лечение, включающее занятия механотерапией, кинезиотерапию методом растягивания напряженных мышц, общеукрепляющие упражнения и т.д. Участники экспериментальной группы дали добровольное согласие на отказ от сеансов массажа для чистоты исследования.

Первая фаза разработанной нами методики включал в себя занятия ЛФК с элементами PNF-терапии и кинезиотерапии методом растягивания напряженных мышц. Занятия проходили индивидуально, на столе «Бобат».

Через четыре дня пациенты переходили на вторую фазу разработанной нами методики и к привычной нагрузке были добавлены занятия онтогенетической кинезитерапии. Для начала отрабатывали движения в крупных мышцах, поворотов в кровати с боку на бок, и на живот. Обучали самостоятельному перемещению в кровати.

Через следующие два дня у пациентов обеих групп должен был наступить третий этап занятий. В тренировку координационных способностей включали методику «Баланс». Это занятие проходило спустя два часа после кинезиотерапии на столе Бобат и было направлено на обучение ходьбе с правильным переносом веса тела.

Для пациентов контрольной группы занятия в реабилитационном отделении проходили по разработанной для обеих групп методике. В то же время к отработке правильной ходьбы они могли перейти гораздо позднее – только через три дня. Им вместо ботулинотерапии к лечебной физкультуре проводился расслабляющий массаж для расслабления мышц-сгибателей. Массаж проводили непосредственно перед занятиями кинезиотерапией для разогрева и подготовки их вначале к пассивным, а затем активным движениям. Мы не предполагали других различий в терапевтических мероприятиях для восстановительного лечения у женщин в постинсультном периоде третьего этапа. На протяжении всей госпитализации пациенты обеих групп занимались на тренажере «MOTOmed», посещали кабинет аппаратов биологической обратной связи и присутствовали на утренней гимнастике.

Наблюдение за пациентами экспериментальной и контрольной групп и оценку результативности методики проводили в два этапа. Первый этап включал в себя оценку по шкалам и тестам, рекомендованным союзом реабилитологов России. Это визуальная аналоговая шкала боли, шкала спастичности Эшфорта, модифицированную шкалу Френчай, шкала равновесия Берга, госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS) [3]. Всем испытуемым при помощи угломера определяли угол разгибания суставов парализованной руки для оценки мобильности сустава. Результаты математически обработаны для получения статистической значимости с использованием *t*-критерия Стьюдента.

Результаты исследования. Болевой синдром является важным показателем для расчета физической нагрузки на пациента. Для определения уровня болевых ощущений использовалась модифицированная визуально-аналоговая шкала боли (ВАШ).

Результат средних показателей выраженности болевого синдрома до реабилитации в экспериментальной и контрольной группах показал отсутствие различий, и пациенты испытывали постоянную умеренную боль. После двух недель активной реабилитации оценка по ВАШ показала, что боль у пациентов ЭГ стала терпимой и почти не мешает заниматься обычными делами. А в КГ боль осталась умеренной, и продолжала их беспокоить (табл. 1).

Таблица 1

**Характеристика динамики болевого синдрома при занятиях ЛФК с ботулинотерапией**

Группа	Болевой синдром до эксперимента, баллы	Болевой синдром после эксперимента, баллы	Достоверность различий (p) до и после занятий
Экспериментальная группа	7,1 ± 0,3	2,8 ± 0,15	p < 0,05
Контрольная группа	6,9 ± 0,4	6,4 ± 0,18	p > 0,05
Достов. различ. меж. гр. (p)	p > 0,05	p < 0,05	–

Исходя из полученных данных видно, что применение ботулотоксина значительно снижает (в 2,3 раза) болевую чувствительность при движении пораженной конечностью. Применение массажа перед занятиями такого эффекта не дает.

Выраженность спастичности верхней конечности оценивалась по шкале Эшфорта (табл. 2). На момент начала исследования почти у всех пациентов ЭГ и КГ тонус в руке был

повышен и затруднял пассивные движения. После курса реабилитации две трети участников экспериментальной группы продемонстрировали значительные улучшения, выполняя пассивные движения в полном объеме без ощущения сопротивления. В контрольной группе видимый, но незначительный эффект был достигнут только у четырех человек. Амплитуда движения в локтевом суставе у пациентов ЭГ увеличилась в 1,3 раза, что говорит о хорошем уровне снижения тугоподвижности сустава (табл. 2).

Таблица 2

### Изменение показателей спастичности мышц верхних конечностей

Группа	Спаст. мышц. верх. конеч. до эксперим., баллы	Спаст. мышц. верх. конеч. после эксперим., баллы	Достоверность различий (p) до и после занятий
Экспериментальная группа	2,53 ± 0,15	1,91 ± 0,14	p < 0,05
Контрольная группа	2,76 ± 0,13	2,47 ± 0,19	p > 0,05
Достов. разл. между гр. (p)	p > 0,05	p < 0,05	–

Данное исследование показывает, что применение ботулотоксина облегчает движение в пораженных конечностях и облегчает, как пассивное, так и активное движение в руке. А это в свою очередь улучшает результаты проведение занятий по лечебной физкультуре у пациентов с центральным гемипарезом.

Кроме того, о достоверном снижении уровня спастичности верхней конечности мы утверждаем на основании результатов теста Френчай. Первичное тестирование в обеих группах показало, что средний балл у пациентов колебался от 2,53 до 2,76 балла. Это свидетельствует о том, что на момент госпитализации женщинам было сложно осуществлять действия, требующие определенной координации движений, например, причесывание (имитация причесывания) волос по всей голове, а не только какой-то ее части.

После курса реабилитации, по результатам тестирования, проведенного по методике Френчай, десять пациентов из экспериментальной группы набрали 3 балла, четыре испытуемых – по 4 балла и два человек, выполнив все задания, получил 5 баллов. Это свидетельствует о том, что после курса реабилитации пациенты экспериментальной группы смогли значимо улучшить свои результаты.

Тестирование в контрольной группе, проведенное по методике Френчай, показало, что девять пациентов остались на прежнем уровне (2 балла), остановившись по-прежнему на выполнении первых двух заданий. Еще пять человек улучшили свои результаты, поскольку их деятельность характеризуется 3 баллами. Они смогли даже при наличии спастичности выполнить движения, требующие в большей степени координации движений. И только два человека смогли показать результат равный 4 баллам. Результаты оценки контрольной группы показал улучшение физического состояния этих пациентов, но недостаточно эффективное (табл. 3).

Таблица 3

### Динамика восстановления функциональных способностей верхней конечности (тест Френчай)

Группа	Функц. способ. верх. конечн. до эксперимента, баллы	Функц. способ. верх. конечн. после эксперимента, баллы	Достоверность различий (p) до и после занятий
Экспериментальная группа	2,53 ± 0,5	3,56 ± 0,67	p < 0,05
Контрольная группа	2,24 ± 0,39	2,56 ± 0,67	p > 0,05
Достов. различ. между групп.	p > 0,05	p < 0,05	–

При оценки координационных способностей по шкале баланса Берга до ФР, мы пришли к выводу, что у всех пациентов достаточно высок риск падения, и они нуждаются в посторонней поддержке. После прохождения курса восстановительного лечения в ЭГ достоверно улучшились показатели в полтора раза (табл. 4).

### Результаты исследования координационных способностей (шкала баланса Берга)

Группа	Коорд. способ. до эксперимента, баллы	Координ. способ. после эксперимента, баллы	Достоверность различий (p) до и после занятий
Экспериментальная группа	24,43 ± 2,23	42,12 ± 5,6	p < 0,05
Контрольная группа	24,15 ± 4,36	29,33 ± 4,91	p < 0,05
Достов. различ. между групп.	p > 0,05	p < 0,05	–

Двенадцать из шестнадцати женщин смогли продемонстрировать независимость при передвижении. И только четыре человека нуждались в технических средствах реабилитации. Женщины из КГ улучшили свои координационные способности незначительно. Так, только пять человек смогли продемонстрировать свою независимость при передвижении. Положительную динамику мы можем объяснить общим улучшением физического состояния пациентов, за счет общих зарядок и тренировки «Баланс»

Проведенная оценка по госпитальному тесту тревожности и депрессии показала, что пациенты находятся в латентно депрессивном и тревожном состоянии, набрав от 8 до 10 баллов. Кроме этого, половина испытуемых показали крайне высокий балл тревожности и депрессии, набрав при тестировании от 11 до 15 баллов в каждом подтесте (табл. 5).

После прохождения курса реабилитации оценка психоэмоционального фона по HADS показала значимые изменения в состоянии пациентов экспериментальной группы (табл. 5). По результатам тестирования одиннадцать человек смогли побороть тревожные и депрессивные состояния, продемонстрировав результат от 1 до 7 баллов. Четыре человека продолжили испытывать негативные эмоции, что сказалось на результатах, которые были равны от 8 до 10 баллов. И один пациент набрал 11 баллов в каждом подтесте, что говорило о выраженной тревожности и депрессии.

Пациенты контрольной группы не смогли продемонстрировать подобный результат при повторном тестировании. Многие участники этой группы перестали испытывать яркие тревожные или депрессивные состояния, но латентное течение этих настроений осталось.

Таблица 5

### Изменение показателей психоэмоционального фона по HADS

Группа	Уровень тревож. и депрес. до эксперимента, баллы	Уровень тревож. и депрес. после эксперимента, баллы	Достоверность различий (p) до и после занятий
Эксперимент. группа	11,72 ± 0,44	5,72 ± 2,94	p < 0,05
Контрольная группа	12,08 ± 0,56	10,57 ± 2,74	p > 0,05
Достов. различ. между групп. (p)	p > 0,05	p < 0,01	–

Положительную динамику в экспериментальной группе можно связать с улучшением двигательных функций и общего функционального состояния.

У всех участников исследования измерялся объем движений в локтевом суставе, так как в этом случае появляется возможность более наглядно отследить динамику объема движений при воздействии лечебной физкультуры.

Измеряя угломером объем движений в локтевом суставе у членов экспериментальной группы до занятий ЛФК, мы получили следующие результаты. У двенадцати человек пассивный угол разгибания был равен 120°. У четырех женщин результат измерения приравнялся к 130° (табл. 6).

Пациенты контрольной группы при первичном измерении показали подобные результаты. Десять человек продемонстрировали угол пассивного разгибания в 120°. У трех человек локтевой сустав в состоянии покоя находился на отметке 80° и был достаточно сильно согнут, а на растяжении его удалось разогнуть до 100° градусов. И у оставшихся трех угол при пассивном разгибании равнялся 110° (см. табл. 6).

**Изменение показателей угла пассивного разгибания локтевого сустава**

Группа	Угол разгибания локтевого сустава до эксперимента, градусы	Угол разгибания локтевого сустава после эксперимента, градусы	Достоверность различий (p) до и после занятий
Экспериментальная группа	122,5 ± 4,52	155,67 ± 12,67	p < 0,05
Контрольная группа	116,67 ± 7,78	131,25 ± 8,35	p < 0,05
Достов. различ. между групп.	p < 0,05	p < 0,05	–

После двух недель, проведенных в отделении реабилитации, пациенты в экспериментальной группе получили весомые показатели. При пассивном разгибании у пяти человек результат улучшился и стал равен 170°. Еще четыре человека увеличили свои результаты до 160° градусов. У шести человек объем движений увеличился до 140°. И у одной женщины угол разгибания равнялся 150°.

У пациентов в контрольной группе результаты были несколько хуже. Только шести из них удалось дойти до отметки в 140° градусов. Шесть человек улучшили свои показатели до отметки в 130°. Четыре человека остались на отметке в 120° градусов.

Измерения подвижности в локтевом суставе показали значимые различия между группами до госпитализации и после. Данные изменения мы объясняем эффектом действия ботулинотерапии, проведенной в первом этапе исследования. А дальнейшие значимые изменения связаны с воздействием кинезиотерапии методом растягивания в обеих группах и работе на тренажере «Мотомед»

Вывод. Исходя из результатов исследования, можно сделать следующие выводы. Во-первых, применение ботулинотерапии оказывает благотворное влияние на активную деятельность пациентов, позволяя снизить болевые ощущения при движениях и улучшить качество этих движений, добиваясь тем самым большей независимости в повседневной жизни от окружающих. Экспериментальным путем доказана эффективность применения разработанной методики ЛФК для проведения восстановительного лечения пациентов, перенесших инсульт, на третьем этапе реабилитации.

Во-вторых, для достижения наилучших результатов в избавлении или снижении спастичности пациенты должны обладать высоким уровнем мотивации. Для этого, в свою очередь, необходимо победить тревожные и депрессивные состояния пациента. В-третьих, даже при высоком уровне мотивации пациенты, при отсутствии ботулинотерапии не всегда имеют возможность добиться желаемых результатов в снижении уровня спастичности.

**Список литературы**

1. Королев А.А. К вопросу о ботулинотерапии постинсультного спастического пареза: механизмы действия ботулотоксина, алгоритм восстановительного лечения // Лечащий врач. – 2012. – № 2. – С. 30–34.
2. Мачинский П.А., Плотникова Н.А. Сравнительная характеристика показателей заболеваемости ишемическим и геморрагическим инсультом в России // Медицинские науки. Патологическая анатомия. – 2019. – № 2 (50). – С. 112–131
3. Методические рекомендации для Пилотного проекта «Развитие системы медицинской реабилитации в Российской Федерации». Фаза 1: Практическое применение оценочных шкал в медицинской реабилитации // Союз реабилитологов России. – 2015–2016. – 91 с.
4. Тимербаева С.Л. Инъекции ботулотоксина – революционный метод терапии двигательных нарушений // Русский медицинский журнал. – 2015. – № 24. – С. 1441–1445.
5. Чуприна С.Е., Небогина О.В. Реабилитация постинсультного пациента: роль врача общей практики (врача-терапевта) // Русский медицинский журнал. – 2017. – № 9. – С. 579–584.

## УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИИ У ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Желнина Антонида Александровна, учитель физической культуры  
Основная общеобразовательная школа № 17 с кадетскими классами, г. Кунгур, Россия

**Аннотация.** В век цифровой трансформации сохранение и восстановление здоровья женщин второго зрелого возраста является одной из актуальных проблем и представляет не только научно-практический интерес. Чтобы быть здоровым, необходимо овладеть искусством его сохранения и укрепления, используя современные методы оздоровления. Одна из методик оздоровления использует нестандартный инвентарь фитбол (большой мяч). Упражнения с большими гимнастическими мячами способствуют созданию сильного мышечного корсета вокруг позвоночника, развитию выносливости, ловкости, улучшению работы внутренних органов, тренируют координацию, баланс, развивают общую гибкость тела. Используя диагностику функционального состояния организма женщин и метод эксперимента, автор доказал эффективность использования упражнений с мячом для совершенствования координации у женщин второго зрелого возраста.

**Ключевые слова:** второй зрелый возраст женщин, функциональная проба Руфье, функциональная проба Ромберга, фитбол, метод эксперимента, координация, баланс, групповые фитнес-занятия.

## FITBALL EXERCISES AS A MEANS OF IMPROVING COORDINATION IN WOMEN OF THE SECOND MATURE AGE

Zhelkina Antonida Alexandrovna, Physical Education Teacher  
Basic Secondary School No. 17 with Cadet Classes, Kungur, Russia

**Abstract.** In the age of digital transformation, the preservation and restoration of the health of women of the second mature age is one of the urgent problems and is not only of scientific and practical interest. To be healthy, it is necessary to master the art of its preservation and strengthening, using modern methods of recovery. One of these techniques is fitball classes. Exercises with a fitness ball contribute to the creation of a strong muscular corset around the spine, the development of endurance, dexterity, improve the work of internal organs, train coordination, balance, develop overall body flexibility. Using the diagnostics of the functional state of the women's body and the experimental method, the author proved the effectiveness of using ball exercises to improve coordination in women of the second mature age.

**Key words:** The second mature age of women, Ruffier functional test, Romberg functional test, fitball, experimental method, coordination, balance, group fitness classes.

**Актуальность.** В современном обществе цифровизации актуальной проблемой становится сохранение и восстановление здоровья женщин второго зрелого возраста (35–55) лет. Так как физическая активность основа сохранения функциональной способности стареющего организма [7].

В этом возрасте процессы атрофии затрагивают все ткани, органы и системы организма. Активность понижается, угнетается состояние здоровья, происходит увеличение количества хронических заболеваний [2].

Старение начинается с торможения высших нервных центров в головном мозге и всей эндокринной системы. Замедляются обменные процессы, меняется соотношение мышечной и жировой ткани в сторону последней, снижается функциональное состояние дыхательной, сердечно – сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата [5].

Но, процессом старения можно управлять, замедляя регресс организма с помощью рациональной двигательной деятельности, развивая ловкость, силу, гибкость и выносливость, тренируя сердечно-сосудистую систему, способствуя гармоничной работе всех органов и систем организма [1].

Образованный человек, понимая необходимость движений, ищет пути компенсации гиподинамии. Выбор различных физкультурно-оздоровительных технологий предлагает фитнес-индустрия. Одной из методик оздоровления является представленная работа на нестандартном инвентаре – фитбол (большой мяч).

Фитбол – вид аэробики с применением специального большого, упругого гимнастического мяча, (мяч – тренажер большого диаметра), изготовленный из сверхпрочного ПВХ и накачанный воздухом. Этот вид спортивного снаряда называют еще ортопедическим или швейцарским – по месту его изобретения. Главная функция фитбола – разгрузить суставы, когда это необходимо, или, наоборот, дать дополнительную нагрузку на мышцы для повышения интенсивности тренировки.

Чтобы получить максимальную отдачу от тренировочной программы с фитболом, следует выбрать для упражнений мяч необходимого размера. Размеры шаров варьируются в пределах 10 см.

Длина тела (см)	Диаметр мяча (см)
менее 152 см	45 см
154–170 см	55 см
173–188 см	65 см
более 188 см	75 см

Эффективность применения больших гимнастических мячей для оздоровления организма и профилактики заболеваний обусловлена воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски и суставы.

Упражнения с этими мячами способствуют созданию сильного мышечного корсета вокруг позвоночника, развитию выносливости, ловкости, улучшению работы внутренних органов.

С помощью занятий фитболом люди с проблемами позвоночника или с избыточной массой тела могут тренироваться в щадящем режиме, получая эффективную аэробную нагрузку. Выполнение упражнений сидя и лежа на мяче развивает гибкость и координацию движений, исправляет осанку, тренирует вестибулярный аппарат. Это очень важные навыки, которые во многих случаях помогают избежать падений в повседневной жизни и защититься от серьезных травм [4].

В процессе тренировок эффективно растягиваются те мышцы, которые невозможно проработать подобным образом другими тренировками. Ритмичное выполнение шагов классической аэробики с фитболом в руках или сидя на нем под музыку повышает эмоциональный фон занимающихся.

**Цель исследования:** выявить и обосновать эффективное влияние упражнений с фитболом на улучшение физической работоспособности и совершенствование координации женщин зрелого возраста.

**Объект исследования:** процесс занятий упражнениями с фитболом для женщин зрелого возраста.

**Предмет исследования:** влияние упражнений с фитболом, на повышение физических качеств и функциональное состояние женщин зрелого возраста.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что упражнения с фитболом, улучшат физическую работоспособность и координационные способности женщин зрелого возраста.

**Задачи исследования:**

1. Изучить современную литературу о возможностях использования упражнений в целях оздоровления и улучшения физических качеств женщин второго зрелого возраста.
2. Оценить уровень состояния физической подготовленности женщин зрелого возраста до начала и в процессе эксперимента.

3. Подобрать современные методы контроля для оценки эффективности воздействия, разработанной методики занятий с использованием упражнений с фитболом на физическую подготовленность и координационные способности женщин зрелого возраста.

4. Теоретически и экспериментально обосновать эффективность упражнений с фитболом на состояние здоровья женщин зрелого возраста.

**Технология исследования:** в исследовательской работе приняли участие женщины второго зрелого возраста. Суть эксперимента заключается в формировании двух групп, которые используют разные подходы для совершенствования своих физических способностей. Экспериментальная группа (врачи) занимаются групповыми фитнес-занятиями с инструктором по фитнес-программе с фитболами два раза в неделю в физкультурно-оздоровительном комплексе, контрольная группа (педагоги) – занимаются самостоятельно без фитболов. Эксперимент начался осенью 2018 г. Контрольные измерения проводились два раза в год: в сентябре и в феврале. В исследовании приняли участие 16 женщин в возрасте 45–55 лет.

В работе были использованы следующие **методы исследования:**

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- метод педагогического наблюдения;
- методы функциональной диагностики влияния физической нагрузки на сердечную мышцу (оценка скорости протекания восстановительного процесса) – функциональная проба Руфье;
- исследование функции вестибулярного аппарата в положении стоя (оценка функционального состояния нервной системы и нервно – мышечного аппарата) – тест Ромберга (пяточно-носочная проба);
- педагогический эксперимент.

Для оценки результатов пробы Руфье используют следующую шкалу условных единиц:

- «Отличная» работоспособность – ИР  $\leq 3$ ;
- «Хорошая» работоспособность – ИР от 4 до 6;
- «Средняя» работоспособность – ИР от 7 до 9;
- «Удовлетворительная» работоспособность – ИР от 10 до 14;
- «Плохая» работоспособность – ИР – 15 и более [6].

Для оценки результатов пробы Ромберга необходимо удерживать данную позу в течение 30–50 секунд, моргание век и тремор пальцев рук отсутствует, измерение проводится в секундах [3].

#### **Результаты и их обсуждение.**

Оценка реакции организма на дозированную нагрузку в процессе занятий физическими упражнениями осуществляется при помощи функциональных проб, использование которых представляет наименьшие трудности, и использование которых, допустимо в условиях занятий с женщинами данного возраста.

*Таблица 1*

#### **Исследования функциональной пробы Руфье**

Экспериментальная группа								
Ф.И.О	IX 2018	II 2019	IX 2019	II 2020	IX 2020	II 2021	IX 2021	II 2022
Л-а Н.А.	10	9	9	8	8	7	7	6
Н-а О.Г.	15	14	14	13	14	12	12	11
С-а Г.Л.	12	11	12	10	10	9	9	8
К-а Н.А.	9	9	9	8	8	7	7	6
Ч-а Л.А.	13	12	13	12	12	11	11	10
В-м Н.В.	11	11	11	10	11	10	10	9
М-а О.Н.	10	9	10	9	9	8	8	7
П-а Р.А.	8	7	7	6	6	6	5	5
Средн.б.	11	10,25	10,62	9,5	9,75	8,75	8,62	7,75

## Исследования функциональной пробы Руфье

Контрольная группа								
Ф.И.О	IX 2018	II 2019	IX 2019	II 2020	IX 2020	II 2021	IX 2021	II 2022
С-а О.Н.	14	14	14	15	14	15	14	14
Г-а Г.Г.	11	11	10	11	10	10	9	10
П-а Н.В.	9	9	9	10	9	9	8	9
В-а М.Ю.	14	13	13	14	13	13	12	13
Х-о М.Ю.	8	8	7	8	7	7	7	7
Ш-а Л.И.	13	13	12	13	12	12	12	12
Д-а А.Х.	9	9	9	8	9	8	8	8
К-а Т.В.	10	10	9	8	9	9	9	8
Средн.б.	11	10,9	10,4	10,9	10,4	10,4	9,9	10,1

На начало эксперимента (сентябрь 2018 г.) функциональное состояние участников по шкале оценивания составила средний балл «удовлетворительно». В экспериментальной группе 1 участник имел показатель «плохая» работоспособность, 5 – «удовлетворительно», 2 – «средняя». В контрольной группе 5 участников имели показатель «удовлетворительная» работоспособность, 3 – «средняя».

В период педагогических наблюдений и эксперимента показатели работоспособности менялись неодинаково. Так, у экспериментальной группы после летнего периода наблюдалось снижение работоспособности, возможно на это влияла дополнительная летняя занятость (работа на мичуринских участках). В контрольной группе, наоборот, после летнего периода наблюдалось повышение работоспособности. Так как большая часть педагогов имеют отпуск именно летом.

При измерении функциональной пробы в феврале 2022 г. уровень работоспособности исследуемых был следующим: в экспериментальной группе 2 участника имели показатель «удовлетворительная» работоспособность, 3 – «средняя», 3 – «хорошая». В контрольной группе: 4 участника имели показатель «удовлетворительная» работоспособность, 4 – «средняя».

За период исследования (три года) в экспериментальной группе при регулярных занятиях с инструктором упражнениями с фитболом показатели работоспособности выросли на 29,6 %. В контрольной группе при самостоятельных занятиях этот показатель изменился незначительно, всего на 7,9 %.

Вывод: регулярные групповые занятия упражнениями с фитболом способствуют повышению функционального состояния организма занимающихся.

## Исследования функциональной пробы Ромберга

Экспериментальная группа								
Ф.И.О	IX 2018	II 2019	IX 2019	II 2020	IX 2020	II 2021	IX 2021	II 2022
Л-а Н.А.	34	36	37	38	37	40	40	43
Н-а О.Г.	24	25	23	25	24	27	26	29
С-а Г.Л.	34	36	35	38	36	37	37	40
К-а Н.А.	35	38	36	38	37	39	38	41
Ч-а Л.А.	31	32	30	33	31	35	33	35
В-м Н.В.	32	32	32	35	34	37	36	38
М-а О.Н.	34	35	34	37	38	38	37	39
П-а Р.А.	36	38	37	39	39	43	44	45
Средн. пок.	32,5	34	33	35,38	34,5	37	36,38	38,75

## Исследования функциональной пробы Ромберга

Ф.И.О	Контрольная группа							
	IX 2018	II 2019	IX 2019	II 2020	IX 2020	II 2021	IX 2021	II 2022
С-а О.Н.	22	21	23	21	22	19	23	22
Г-а Г.Г.	29	26	28	27	30	29	30	30
П-а Н.В.	31	30	32	32	33	33	34	35
В-а М.Ю.	21	19	20	19	21	20	21	20
Х-о М.Ю.	34	34	37	36	36	35	36	37
Ш-а Л.И.	25	24	25	23	25	25	25	24
Д-а А.Х.	27	26	28	28	29	28	29	30
К-а Т.В.	26	24	27	25	27	26	27	28
Средн. пок.	26,88	25,5	27,5	26,38	27,88	26,88	28,13	28,25

На начало эксперимента (сентябрь 2018 г.) функциональное состояние участников нервной системы и нервно-мышечного аппарата показала следующий результат. В экспериментальной группе средний результат оказался на уровне нижнего порога – 32,5. В контрольной группе средний результат ниже нижнего порога 26,9.

В период педагогических наблюдений и эксперимента показатели работоспособности менялись неодинаково. Так, у экспериментальной группы после летнего периода наблюдалось снижение функционального состояния. В контрольной группе, наоборот, после летнего периода наблюдалось повышение функционального состояния.

При измерении функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата в феврале 2022 г. уровень координации исследуемых был следующим: в экспериментальной группе уровень среднего показателя 38,8. В контрольной группе показатель поднялся ближе к нижнему порогу 28,3.

За период исследования (три года) в экспериментальной группе при регулярных занятиях с инструктором упражнениями с фитболом показатели функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата выросли на 19,2 %. В контрольной группе при самостоятельных занятиях этот показатель изменился незначительно, всего на 5,1 %.

Вывод: регулярные групповые занятия упражнениями с фитболом способствуют повышению функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата занимающихся.

**Выводы.** Двигательная активность женщин данного возраста – объективная необходимость, позволяющая сохранять адаптивные и регуляторные механизмы, активность иммунной системы, поддерживать оптимальный уровень функционирования всех систем организма, физическую и умственную работоспособность.

Анализ научно-методической литературы и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы.

1. При выполнении работы была проанализирована и использована научно-методическая литература, освещающая физкультурно-оздоровительные методики и практики.

2. В сравнительном результате исследования физической подготовленности было выявлено, что у участников из 16 человек, показатели функционального состояния здоровья выше в экспериментальной группе (регулярно занимающихся с фитболом), чем у контрольной группы (занимающихся самостоятельно без фитбола) исследуемых;

3. Подобранные методы контроля и овладение экспресс-диагностическими методами позволяют участниками эксперимента объективно оценить состояние своего здоровья и внести коррективы в свой образ жизни (избавиться от вредных привычек, рационально

питаться, соблюдать режим дня, заниматься физической культурой и спортом), что мотивирует их на его сохранение и укрепление.

4. Теоретически и экспериментально доказано, что эффективность упражнения с фитболом эффективно влияют на женщин второго зрелого возраста. Занятия помогают поддерживать оптимальный уровень функционирования всех систем организма, физическую работоспособность. За период эксперимента произошли положительные изменения физического развития, двигательной и функциональной подготовленности женщин 35–55 лет.

Таким образом, в процессе применения упражнений с фитболом зафиксирована их эффективность, что подтверждается результатами педагогического эксперимента.

### Список литературы

1. Беляев Н.С. Морфофункциональные и биомеханические предпосылки совершенствования методики занятий оздоровительной аэробикой с женщинами зрелого возраста // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8. – С. 10–14.

2. Луценко Д.Ю. Разработка комплексов упражнений индивидуальной направленности в фитнесе и их влияние на улучшение физического состояния женщин // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 7. – С. 40–50.

3. Мониторинг физической подготовленности: учеб.-метод. пособие для студентов Ин-та физ. культуры и спорта / авт.-сост. С.С. Павленкович. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2019. – 51 с.

4. Поздняков Ю.М. Физическая активность: пособие для населения «10 шагов к здоровому сердцу» Региональный образовательный проект «Здоровые сердца Подмосковья». – М., 2016. – 51 с.

5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. для студентов вузов. – 2-е изд., перераб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М.: Академия, 2004. – 478 с.

7. Физическая культура. Фитнес: учеб. пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницыни др.; ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова. – М., 2017. – 132 с.

## **КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ**

Калюжин Владимир Георгиевич, канд. мед. наук, доцент

Раманович Дарья Вячеславовна, бакалавр

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь

**Аннотация.** Исследование посвящено изучению одной из основных тем адаптивной физической культуры, которая направлена на выявление средств, форм и методов коррекции развития координационных способностей у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени (УОЛС). Описана разработанная коррекционно-развивающая программа для развития координационных способностей: статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве.

**Ключевые слова:** коррекционно-развивающая программа, школьный возраст, умственная отсталость легкой степени, статическое равновесие, динамическое равновесие, ориентация в пространстве.

## **CORRECTIONAL AND DEVELOPMENTAL PROGRAM FOR THE EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN WITH MILD MENTAL RETARDATION**

Kalyuzhin Vladimir Georgievich, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor

Romanovich Daria Vyacheslavovna, Bachelor

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus

**Abstract.** The study is devoted to the study of one of the main topics of adaptive physical culture, which is aimed at identifying means, forms and methods of correcting the development of coordination abilities in schoolchildren aged 7–8 years with mild mental retardation. The developed correctional and developmental program for the development of coordination abilities is described: static and dynamic equilibrium, orientation in space.

**Key words:** correctional and developmental program, school age, mild mental retardation, static equilibrium, dynamic equilibrium, orientation in space.

Актуальность. Умственная отсталость – заболевание, которое является самым распространенным среди всех отклонений в развитии. На долю этого нарушения приходится около 60 %. Детей, имеющих отклонения в психическом развитии, к сожалению, с каждым годом рождается все больше и больше [2].

Основным из нарушений у детей с олигофренией является расстройство координационных движений. Это обусловлено недоразвитием всех высших психических функций. Известно, что стандартная программа физического воспитания школьников не позволяет обеспечить достаточный уровень развития координационных способностей у школьников с умственной отсталостью легкой степени. Молодой, развивающийся организм более пластичен к воздействию различных физических упражнений, коррекции двигательных действий [3].

Под координационными способностями мы понимаем умения точно, четко, ритмично, экономно и целесообразно решать координационные задачи. Развитие статического

и динамического равновесия, ориентации в пространстве во многом зависит от правильно подобранных упражнений. В первую очередь упражнения должны быть направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Упражнения необходимо выполнять последовательно от простых к сложным, от сложных к более сложным, и затем, к дифференцированным [1].

Результаты и их обсуждение. Коррекционно-развивающая программа состоит из 3 этапов развития координационных способностей. Каждый этап состоит из 3 недель, который содержит упражнения различного уровня сложности.

В каждом 3-недельном цикле упражнений (этапе) было использовано 5 видов упражнений: упражнения на ориентацию в пространстве, дыхательные упражнения, эстафеты, игровые задания, упражнения с предметами.

### **НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП (1–3 неделя занятий)**

#### **Упражнения для развития координации движений (4 мин)**

1. И. п. – стоя. Удержание равновесия на одной ноге способом «ласточка», руки в стороны;
2. И. п. – стоя. Удержание равновесия стоя «на цыпочках», руки на пояс;
3. Упражнения в движении:
  - 3.1. Ходьба на носках высоко поднимая бедро, руки на пояс, по линии и обратно (30 секунд);
  - 3.2. Ходьба на носках приставным шагом правым боком по линии и обратно-левым, руки в стороны (40 секунд);
  - 3.3. Ходьба на пятках, руки на пояс по линии, с разворотом и обратно (30 секунд);
  - 3.4. Легкий бег по кругу (30 секунд);
  - 3.5. Бег по прямой линии, разворот и бег в обратном направлении (30 секунд);
  - 3.6. Прыжки на двух ногах с продвижением по линии (30 секунд).

#### **Упражнения с мячом (2 мин)**

- 1) Ходьба с подбрасыванием волейбольного мяча вверх и ловля его;
- 2) Ходьба с подбрасыванием волейбольного мяча вверх, хлопок над головой, ловля его;

#### **Упражнения на балансировочном диске (3 мин)**

1. И. п. – стоя двумя ногами на балансировочном диске, руки в стороны. Удерживать равновесие в течении 10 секунд.
2. И. п. – стоя одной ногой на балансировочном диске, руки в стороны. Удерживать равновесие на одной ноге 5 секунд. То же на другой.
3. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе (диск гладкой стороной). Удерживать равновесие 10 секунд.

#### **Игровое задание (6 мин)**

*Игра «Быстро шагай». Ход игры: на одном конце площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие. На противоположной стороне стоит водящий спиной к играющим. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай! Смотри не зевай! Стоп!»*

*Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но по команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и «замереть» на месте, а водящий быстро оглядывается и, если замечает движение, то отправляет нарушителя за исходную черту. После этого водящий опять становится спиной к играющим и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и «запятнать» его раньше, чем он успеет оглянуться. Победитель становится водящим.*

### Игра «За грибами»

<i>Ход игры</i>	<i>Методические указания</i>
<i>Все зверушки на опушке Ищут грузди и волнушки. Белочки скакали, Рыжики срывали. Лисичка бежала, Лисички собирала. Скакали зайчатки, Искали опятки. Медведь проходил, Мухомор раздавил.</i>	Дети идут в хороводе.  Скачут вприсядку, срывают воображаемые грибы.  Бегут, собирают воображаемые грибы.  Скачут стоя, «срывают» грибы.  Идут вразвалку, в конце строки топают правой ногой.

#### Эстафета (3 мин)

**«Всадник».** Ход игры: играющие распределяются по парам: один – «конь», другой – «наездник». Игрок-«конь» вытягивает руки назад-вниз, игрок-«наездник» берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой пары.

#### Дыхательные упражнения в ходьбе (2 мин)

1) И. п. – основная стойка. Руки через стороны вверх-вдох через нос, вниз-выход через рот;

2) И. п. – основная стойка. Руки через стороны вверх-вдох, вниз на 3 счета «га-га-га».

#### **УГЛУБЛЕННЫЙ ЭТАП (4–6 неделя занятий)**

#### Упражнения для развития координации движений (4 мин)

1. И. п. – основная стойка. Две руки подняты вверх. По сигналу одновременно опускается одна рука вперед по круговому движению, вторая рука назад.

2. И. п. – основная стойка. Стопы вместе. Руки на поясе. Закрывать глаза (20 секунд), затем подняться на носки. Удерживать равновесие в течение 15 секунд.

3. И. п. – основная стойка. Стопы вместе. Руки на поясе. Подняться на носки, наклонить голову назад. Удерживать равновесие в течение 10 секунд. После то же с закрытыми глазами в течение 5–7 секунд.

4. И. п. – стойка, поднять одну ногу и поставить ее стопой на внутреннюю часть бедра опорной ноги. Колено согнутой ноги должно смотреть в сторону. Удерживать равновесие в течение 20 секунд.

5. И. п. – ноги вместе, руки по швам. По сигналу отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

6. Упражнение выполнять в движении. Выполнить поочередное поднятие прямых правой и левой ноги, руки на поясе.

#### Упражнения на балансировочном диске (3 мин)

1. И. п. – сидя на балансировочном диске, упор сзади на вытянутые руки, ноги на весу. Удерживать положение в течение 10 секунд.

2. И. п. – лежа на животе на диске. Одновременно поднять ноги и руки. Удерживать положение в течение 10 секунд.

3. И. п. – сидя на диске. Поднять ноги вверх, руки в стороны балансируя на диске. Удерживать положение в течение 10 секунд.

#### Игровые задания (7 мин)

Игра «Дракон». Ход игры: играющие становятся в линию, держась за руки. Первый – «голова дракона», последний – «хвост дракона». Цель «головой дракона» поймать свой «хвост» все остальные игроки – «тело дракона», защищающие «хвост». «Голова» выполняет различные передвижения, стараясь коснуться «хвоста», «хвост» увертывается, прикрываясь «телом». Как только «голова» поймала «хвост» все «тело» рассыпается на части и падает на

пол для отдыха. Когда «голова» хлопнет в ладоши, «дракон» восстанавливает все части своего «тела», и игра продолжается с новыми «головой» и «хвостом».

Игра **«Веселые ребята»**. Ход игры: играющие стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится «Ловишка». Игроки хором произносят:

*«Мы веселые ребята, любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три, лови!»*

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а «Ловишка» их ловит. Тот, кого «Ловишка» успеет поймать, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

Игра **«Попади в цель»**. Ход игры: на высоте 1 м с помощью участников фиксируется обруч. С расстояния 3 м участники, передавая волейбольный мяч друг другу, должны за 1 мин забросить большее количество мячей в горизонтальную цель.

#### **Эстафета (3 мин)**

**«Поменяй предмет»**. Ход эстафеты: игроки делятся на две команды, выстраиваются в 2 колонны. На расстоянии 5–7 метров напротив них кладется по обручу. У первых номеров в руках – кубик 10 × 10 см. По команде первые игроки бегут до обруча, ставят кубик, берут обруч, возвращаются назад. Вторые игроки, получив обруч, бегут до кубика, кладут сверху обруч, забирают кубик, возвращаются. Побеждает та команда, у которой последний участник финиширует первым.

#### **Дыхательные упражнения лежа на спине (3 мин)**

1. Ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая – на животе – глубокое медленное дыхание через нос.

2. Руки вдоль туловища – глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос.

3. То же с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох – на 4 («сдули одуванчик»).

### **РЕЗУЛЬТИРУЮЩИЙ ЭТАП (7–9 неделя занятий)**

#### **Упражнения на степ-платформе (5 мин)**

- 1) Ходьба на степ-платформе (40 секунд);
- 2) Перешагивание степ-платформы (40 секунд);
- 3) Шаг на степ-платформу и шаг со степ-платформы (40 секунд);
- 4) Мах поочередно правой и левой ногами, при подъеме на степ-платформу (30 секунд);
- 5) Прыжки на степ-платформу (30 секунд);
- 6) Бег змейкой между 3 степ-платформами на расстоянии 30 см (60 секунд);
- 7) Бег с перепрыгиванием через 3 степ-платформы на расстоянии 30 сантиметров (60 секунд);

#### **Упражнения на балансировочном диске (3 мин.)**

1. И. п. – стоя на балансировочном диске. Выполнять ритмично шаги на месте с высоким подниманием бедра.

2. И. п. – стоя на балансировочном диске. Руки, сложенные вместе, ладонь к ладони, поднять вверх, образуя «ракету», которая тянется вверх – «летит в космос».

3. И. п. – стоя на балансировочном диске. Преподаватель бросает теннисный мяч таким образом, чтобы траектория его полета была выше головы ребенка, задача которого – поймать мяч, удержавшись на балансировочном диске.

#### **Игровые задания (6 мин)**

Игра **«Стоп, хлоп, раз»**. Ход игры: дети идут друг за другом. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, а на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении.

Игра **«Кого называли, тот и ловит»**. Ход игры: дети строятся в круг. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу, он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Игрок должен успеть поймать мяч, не уронив его, бросить мяч вверх и также кого-нибудь вызвать.

#### Игра «Самолет»

Ход игры	Методические указания
<i>Руки в стороны – в полет Отправляем самолет. Правое крыло вперед, Левое крыло вперед, Полетел наш самолет.</i>	Дети бегут на носочках по кругу, расставив руки в стороны. Поворот через правое плечо. Поворот через левое плечо. Бегут по кругу, расставив руки в стороны.

#### Эстафета (3 мин)

**«Быстрее до флага»**. Ход игры: играющие выстраиваются в две колонны. Напротив каждой, на расстоянии 5 м ставят по одному кубу 10 × 10 см. По сигналу игроки, стоящие в колонне первыми, прыгают на двух ногах до кубика, огибают его и бегом возвращаются к своей колонне, касаются руки следующего ребенка и встают в конец своей колонны.

#### Дыхательные упражнения (3 мин)

**«Птички»**. Ребята медленно ходят, имитируя руками движение крыльев птицы. При взмахе вверх происходит вдох, при опускании рук – выдох. При этом взрослый сопровождает игру фразами: *«Птички летят на юг», «Птички взмахивают крыльями, опускают крылья»*.

**«Мыльный пузырь»**. Школьники становятся в круг, держась за руки. Они должны надуть огромный мыльный пузырь, границы которого – они сами. Происходит глубокий вдох через нос и усиленный выдох. Воображаемый пузырь между детьми надувается, а они с каждым выдохом отходят на шаг назад. Взрослый подбадривает: *«Надувайся пузырь, надувайся большой! Да не лопайся!»*

Когда дети отошли на максимальное расстояние друг от друга, ведущий хлопает в ладоши и кричит: *«Пузырь лопнул!»*.

Дети разбегаются в разные стороны (разлетаются маленькие пузырьки).

**«Дыхание одной ноздрей»**. Ребята стоят прямо, тело расслаблено. Необходимо закрыть левую ноздрю пальцем, сделать глубокий продолжительный вдох. Открыть ноздрю и закрыть правую, медленно выдохнуть. Затем сделать в обратном порядке и повторить 5–6 раз.

#### **Выводы**

Школьники с умственной отсталостью легкой степени нуждаются в дополнительном развитии координационных способностей по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Коррекционно-развивающая программа развития координационных способностей способствует формированию и повышению качества жизни школьников с умственной отсталостью легкой степени.

#### **Список литературы**

1. Еншина А.Н., Калюжин В.Г. Использование креативных телесно-ориентированных практик в адаптивной физической культуре у детей с умственной отсталостью // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы II междунар. науч.-практ. конф., 17 июня 2021 г. В 2 ч.: Ч. I. Донецк: ГОУ ВПО ДОНАУИГС, 2021. – С. 63–67.
2. Калюжин В.Г. Проблемы применения адаптивной физической культуры у детей с умственной отсталостью // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 8 февр. 2019 г.) / под ред. Л.А. Деминской ДИФКС. – Донецк, 2019. – С. 544–551.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 032102 – Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2009. – 603 с.

## ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Калюжин Владимир Георгиевич, канд. мед. наук, доцент

Кедышко Виктория Витальевна, бакалавр

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у школьников 12–15 лет, по состоянию здоровья относящихся к специальной медицинской группе. В статье описаны оптимальные тесты для определения уровня развития координационных способностей у школьников специальных медицинских групп. На основании тестов сделаны предпосылки для разработки коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей школьного возраста, которые по группе здоровья относятся к СМГ.

**Ключевые слова:** школьный возраст, специальная медицинская группа, динамическое равновесие, статическое равновесие, ориентация в пространстве, функциональное состояния дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы, тестирование уровня развития.

## TESTING THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN OF A SPECIAL MEDICAL GROUP WITH DISABILITIES

Kalyuzhin Vladimir Georgievich, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor

Kedyshko Victoria Vitalievna, Bachelor

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus

**Abstract.** The article is devoted to the consideration of the peculiarities of the development of coordination abilities in schoolchildren aged 12–15 years for health reasons belonging to a special medical group. The article describes the most optimal tests for determining the level of development of coordination abilities in schoolchildren of special medical groups. Based on the tests, prerequisites have been made for the development of a correctional and developmental program for the development of coordination abilities in school-age children who belong to the SMG by health group.

**Key words:** school age, special medical group, dynamic equilibrium, static equilibrium, orientation in space, functional state of the respiratory system and cardiovascular system, testing of the level of development.

**Актуальность.** В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. Лишь около 10 % подростков можно считать здоровыми, более 40 % детей страдают хроническими заболеваниями [3]. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью детей. Более 50 % девушек и юношей, окончивая школу, уже имеют два-три хронических заболевания, а в целом лишь 15 % выпускников можно считать практически здоровыми [1]. По причине низкого уровня здоровья около 1 млн детей школьного возраста полностью освобождены от занятий физической культурой и относятся к специальной медицинской группе по состоянию здоровья. Дети с нарушениями здоровья гораздо хуже адаптируются в современном обществе, их физическое развитие отличается от развития здорового ребенка [2].

Цель работы – разработка тестов для оценки уровня динамического и статического равновесия, развития ориентации в пространстве, скоростных качеств, функционального состояния дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы у школьников 12–15 лет, по состоянию здоровья относящихся к специальной медицинской группе (СМГ).

Результаты и их обсуждение. Уровень развития координационных способностей у взятых под наблюдение детей, относящихся к СМГ, определялся по следующим тестам:

Тесты для определения динамического равновесия:

*Тест «Ходьба спиной вперед».* Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия, длиной 3 метра. Учащийся прогибается максимально назад, руки на поясе. Делает 15 шагов вперед. После 15 шага ученик начинает пятиться назад, делая 15 шагов. Оценка: фиксируется время выполнения и сантиметр отклонения финиша от старта.

*Тест «Ходьба по прямой».* Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия длиной 3 метра. Учащийся прогибается максимально назад, руки на поясе. Делает 15 шагов вперед. После 15 шага, ученик совершает поворот на 180° и продолжает движение по линии, делая 15 шагов вперед. Оценка: фиксируется время выполнения и сантиметр отклонения финиша от старта.

*Тест «Ходьба по букве П».* Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается две вертикальные, прямые линии (длиной 3 метра) и горизонтальная линия (длиной 2 метра). Все линии соединены между собой, образуя букву «П». Ученик проходит по размеченным линиям. После делает разворот и возвращается обратно. Оценка: фиксируется время выполнения.

*Тест «Ходьба по букве И».* Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается две вертикальные, прямые линии (длиной 3 метра) и горизонтальная косая линия (длиной 2 метра). Все линии соединены между собой, образуя букву «И». Ученик проходит по размеченным линиям. После делает разворот и возвращается обратно. Оценка: фиксируется время выполнения.

*Тест «Ходьба по скамейке».* Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: Учащийся становится на скамейку длиной 2,3 метра. Доходит до конца скамейки, делает поворот и возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

*Тест «Ходьба по скамейке пятясь».* Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: Учащийся становится на скамейку длиной 2,3 метра. Доходит до конца скамейки и пятясь назад возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

*Тест «Ходьба по узкой области».* Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: Учащийся становится на перевернутую скамейку длиной 2,3 метра. Доходит до конца скамейки, делает поворот и возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

*Тест «Ходьба приставными шагами».* Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: учащийся становится на скамейку длиной 2,3 метра. Приставными шагами, (шагая боком) доходит до конца скамейки и приставными шагами (в другую сторону) возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тесты для определения статического равновесия:

*Тест «Ласточка».* Оборудование: секундомер. Методика: учащийся становится ровно, ноги вместе, голова смотрит прямо. Выполняет наклон вперед, поднимает и вытягивает одну ногу как продолжение туловища, руки разведены в стороны. Упор делается на наиболее удобную ногу. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

*Тест «Стойка на носках».* Оборудование: секундомер. Методика: И. п. – основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища, голова приподнята. Учащийся закрывает глаза, медленно встает на носки и удерживает принятое положение. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

*Тест «Стойка на одной ноге».* Оборудование: секундомер. Методика: И. п. – основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. Учащийся закрывает глаза, поднимает колено одной ноги и подтягивает его к груди. Тест повторяется для опорной и свободной ноги. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

*Тест «Проба Ромберга – поза «Аист».* Оборудование: секундомер. Методика: исходное положение – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. Учащийся закрывает глаза, поднимает одну ногу и упирается стопой в колено опорной ноги, ладони складывает вместе. Тест повторяется для опорной и свободной ноги. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

*Тест «Ходьба на месте».* Оборудование: секундомер. Методика: исходное положение – глаза закрыты, голова в нейтральном положении. Кисти вытянутых вперед рук не соприкасаются. Ходьба на месте, поднимая бедра на угол  $90^\circ$ . Оценка: фиксируется время выполнения.

*Тест «Махи прямыми ногами».* Оборудование: секундомер. Методика: И. п. – основная стойка, руки на пояс. Выполнить попеременно махи прямыми ногами в бок – по 10 раз, без опоры. Оценка: фиксируется время выполнения.

*Тест «Вращение корпусом».* Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер. Методика: И. п. – стойка, пятки вместе, носки развернуты на  $45^\circ$ , ноги выпрямлены. Ученик выполняет вращение корпусом влево и вправо – по 10 раз. При наклоне вперед – выдох, при наклоне (прогибе) назад – вдох. Оценка: фиксируется время выполнения.

#### Тесты для определения ориентации в пространстве:

*Тест «Бег между препятствиями».* Оборудование: предметы – кубы весом в 1,5 кг, кегля, секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша (длиной 20 метров), в конце дистанции устанавливается кегля. Ученик бежит 15 м, стараясь не задеть поставленные на дорожку препятствия. Забегает за кеглю и продолжает движение в обратном направлении. Оценка: фиксируется время выполнения.

*Тест «Челночный бег».* Оборудование: секундомер, малярная лента, 2 теннисных мяча. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша, на линию финиша устанавливается два мяча. Ученик пробегает от линии старта к линии финиша, берет один мяч и возвращается обратно, где оставляет мяч за линией старта. После этого, он бежит за вторым мячом и преодолевает линию финиша. Челночный бег 3 раза по 50 метров. Оценка: фиксируется время затраченной на прохождение дистанции.

*Тест «Шаги на указанное расстояние».* Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечаются 4 линии на расстоянии 25 см. Ученик делает шаги в длину с места по линиям на точно указанное расстояние. Оценка: фиксируется время, затраченное на прохождение дистанции.

*Тест «Ходьба с поворотами на  $180^\circ$ ».* Оборудование: секундомер, малярная лента, свисток. Методика: на полу малярной лентой отмечаются прямая линия, длиной 25 метров. Ученик идет по прямой линии. После прохождения 25 метров он начинает пятиться назад до конца дистанции. Оценка: время, затраченное на прохождение дистанции.

*Тест «Ходьба по линии».* Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечаются прямая линия длиной 25 метров. Ученик идет прямо по линии. По свистку совершает поворот кругом на  $180^\circ$  и продолжает движение по прямой. Оценка: время, затраченное на прохождение дистанции.

*Тест «Ходьба с поворотами».* Оборудование: секундомер. Методика: ученик с закрытыми глазами идет по прямой 3 шага, по команде он совершает поворот налево и идет 2 шага, поворот направо – 2 шага, налево – 2 шага, налево – 4 шага, направо – 3 шага, направо – 2 шага, налево – 1 шаг. В результате чего, он должен вернуться в исходную точку. Оценка: фиксируется скорость, сантиметр отклонения старта от финиша и время, затраченное на прохождение дистанции.

*Тест «Через обруч».* Оборудование: секундомер, свисток, обруч. Методика: Ученик держит обруч под углом  $90^\circ$ . Второй учащийся пролезает через обруч максимальное количество раз за 60 секунд. Тест выполняется в парах. Оценка: фиксируется количество перемещений через обруч.

### Тесты для определения скоростных качеств:

*Тест «Бег с высокого старта».* Оборудование: секундомер. Методика: испытания проводятся на беговой дорожке стадиона, длиной 100 метров, забегами, не менее двух испытуемых в каждом. Разрешается только одна попытка. Оценка: результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по секундомеру.

*Тест «Бег с низкого старта».* Оборудование: секундомер. Методика: испытания проводятся на беговой дорожке стадиона, длиной 100 метров, забегами, не менее двух испытуемых в каждом. Разрешается только одна попытка. Оценка: результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по секундомеру.

*Тест «Бег на месте».* Оборудование: секундомер. Методика: испытания проводятся на беговой дорожке стадиона. Ученик совершает беговые движения на месте за 30 секунд. Разрешается только одна попытка. Оценка: фиксируется частота беговых движений.

*Тест «Линейка».* Оборудование: линейка. Методика: И. п. – основная стойка, рука согнута в локтевом суставе (угол 90°), ладонью внутрь, пальцы выпрямлены. Устанавливается линейка длиной 40 см на расстоянии 2 см от ладони параллельно ее плоскости. Нулевая отметка находится у нижнего наружного края ладони. Линейка отпускается без сигнала. Перед учеником стоит задача как можно быстрее поймать падающую линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах от нулевой отметки до нижнего края ладони. Определяется средний результат из трех попыток. Оценка: фиксируется быстрота реагирования.

### Тесты для определения функционального состояния дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы:

*Тест «Проба Генчи».* Оборудование: секундомер, стул. Методика: ученик в положении сидя делает 2–3 спокойных вдоха и выдоха, после совершает обычный выдох и задерживает дыхание, зажимает нос, глаза при этом не закрывает. Оценка: регистрация продолжительности задержки дыхания (в секундах).

*Тест «Проба Штанге».* Оборудование: секундомер, стул. Методика: ученик в положении сидя делает 2–3 спокойных вдоха и выдоха, после совершает обычный вдох и задерживает дыхание зажимает нос, глаза при этом не закрывает. Оценка: регистрация продолжительности задержки дыхания (в секундах).

*Тест «Проба Руфье».* Оборудование: секундомер, стул. Методика: ученику измеряют пульс в покое положении сидя. Далее учащийся должен сделать 30 приседаний за 45 секунд, после чего он садится, и в течение первых 15 секунд вновь фиксируются показания его пульса. Оценка: фиксируется изменение пульса после нагрузки и время восстановления организма.

Выводы.

1. В ходе работы мы выбрали специальные тесты для оценки уровня развития координационных способностей школьников, относящихся к специальной медицинской группе. Представленные тесты позволяют оценивать эффективность занятий по физкультуре.

2. Тесты для определения уровня развития координационных способностей следует выполнять регулярно, с целью определения их влияния на динамическое и статическое равновесие, развитие ориентации в пространстве, скоростные качества, функциональное состояние дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы у школьников 12–15 лет по состоянию здоровья, относящихся к специальной медицинской группе.

### **Список литературы**

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учеб. – М: Флинта: Наука, 2011. – 424 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 526 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб. для студентов мед. вузов. – М.: Медицина, 2004. – 304 с.

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Карева Наталья Анатольевна, аспирант

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

**Аннотация.** Применение индивидуального комплекса физических упражнений для восстановления спортсменов являлось целью нашей работы и было обусловлено решением изучения характера и механизмов травматических повреждений суставов нижних конечностей. Задачами восстановительного этапа являлось целенаправленное повышение двигательного потенциала, двигательной активности спортивной работоспособности игроков, адаптации к физическим нагрузкам, за счет разработки индивидуальных дозированных физических упражнений спортсменам в восстановительном периоде, что позволяет повысить эффективность двигательной активности, ускорить процессы регенерации тканей, после травм и сократить сроки их восстановления, а также улучшить качество жизни в целом, повысить реабилитационный потенциал спортсменов. Результаты исследований дают возможность судить о темпе восстановления различных функциональных показателей.

**Ключевые слова:** двигательная активность, восстановление спортсменов, физическая нагрузка, опорно-двигательный аппарат.

## **MOTOR ACTIVITY AS AN IMPORTANT FACTOR IN THE RECOVERY OF ATHLETES WITH DAMAGE TO THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM**

Kareva Natalia Anatolyevna, PhD Student

National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

**Abstract.** The use of an individual set of physical exercises for the recovery of athletes was the goal of our work and was due to the decision to study the nature and mechanisms of traumatic injuries of the joints of the lower extremities. The objectives of the recovery stage were to purposefully increase the motor potential, motor activity, sports performance of players, adaptation to physical exertion, through the development of individual metered physical exercises for athletes in the recovery period, which allows to increase the efficiency of motor activity, accelerate the processes of tissue regeneration after injuries and shorten their recovery time, as well as improve the quality of life in general, increase the rehabilitation potential of athletes. The research results make it possible to judge the rate of recovery of various functional indicators.

**Key words:** motor activity, recovery of athletes, physical activity, musculoskeletal system.

**Введение:** актуальность проблемы связана с недостаточными данными по восстановлению двигательной активности и специальной подготовленности спортсменов после травматических повреждений суставов нижних конечностей. Футбол является одним из самых травмоопасных видов спорта для опорно-двигательного аппарата [7]. В настоящее время существует тенденция к увеличению спортивного травматизма игроков [2]. Восстановление после травм в настоящий момент является одной из самых актуальных в реабилитационном направлении. По сей день остается слабо разработанным как этап первичного, так и заключительного восстановления спортсменов, предшествующий спортивным тренировкам.

Целью работы являлась внедрение комплекса физических средств, направленных на повышение спортивной работоспособности футболистов и на сокращение сроков восстановления. Достижение указанной цели было обусловлено решением следующих задач: изучение характера и механизмов травматических повреждений у спортсменов; выявление

влияния нашего комплекса тренировочных средств физической культуры восстановления после травм.

Задачами восстановительного этапа являлись: увеличение подвижности в суставах, восстановление стереотипа ходьбы, адаптация игроков к физическим нагрузкам, увеличение скорости, силы и выносливости мышц, восстановление общей работоспособности спортсменов. Основным средством восстановления были физические упражнения, а именно отработка правильного стереотипа ходьбы, активно-пассивные упражнения в различных исходных положениях, работа на активных тренажерах, велотренажерах, блоках с дозированной нагрузкой на нижние конечности, а также баланс-тренинга, терапевтические ленты с нагрузкой. Эффективным методом на сегодняшний день является средства восстановительных мероприятий с включением роботизированной системой аппарата ARTROMOT K1 (ППРС) для коленного сустава.

Методы и организация исследования:

Экспериментальной **базой** явилось ФГБУ СибФНКЦ ПМР ОФР, проходили курс спортсмены, а именно игроки любительского футбола после травм на нижних конечностях. Объектом исследования были игроки в возрасте от 38 до 42 лет, мужского пола. Всем участникам исследования проводится динамическое наблюдение-контроль оперирующими врачами, а именно травматологом-ортопедом, после рекомендаций в выписном эпикризе по соблюдению ортопедического режима и интенсивности физических нагрузок (упражнения) в разные сроки восстановления после оперативных вмешательств, во избежание развития осложнений. По критериям оценки функций пораженного звена с разрешением лечащего врача на данном этапе восстановления применялись тесты для оценки общей физической подготовленности [5]. Спортсмены были разделены на две группы. Основная группа, которая получала стандартный комплекс физических упражнений. Контрольная группа получала комплекс средств физической культуры, включающий вышеперечисленные методики восстановления, использование роботизированной техники [3, 4, 13]. Общий курс восстановления состоял из 3 недель. Занятия, как на роботизированной системе, так и в зале проводились один раз в день. Все показатели ежедневных нагрузок и механотерапии сохранялись, что позволяло ежедневно увеличивать и дозировать нагрузку. Для оценки эффективности использования мы применяли тесты общей и специальной подготовки, проводился контроль интенсивности нагрузки [5, 11]. Прежде всего необходимо отметить, что восстановление спортсменов, требует особого подхода и сопровождается не значительным эмоциональным перенапряжением, как со стороны игрока, так и специалиста. Первые занятия часто вызывали умеренный болевой синдром и дискомфорт в области мышц и суставов, и сопровождалась мышечной утомляемостью. И здесь проявляется первое преимущество роботизированной системы ARTROMOT, вызывая у спортсменов интерес, что позволяет им преодолеть болевые ощущения на первых занятиях [15].

Результаты и их обсуждения: восстановительные воздействия оказали положительное влияние и на амплитуду подвижности в суставах нижних конечностей, а также на увеличение силы отдельных мышечных групп, путем тестирования игроков [6, 14]. Таким образом, применение разработанного комплекса и включение его в процесс физической реабилитации спортсменов после травм коленного сустава способствует усовершенствованию процесса восстановления игроков, обеспечивает более высокие показатели стабильности сустава, функционального восстановления нижних конечностей и лучший двигательный контроль в управлении движениями. Следует отметить, что при более позднем применении средств физической культуры требуется более длительный курс восстановления.

Статистическая обработка материала проведена с использованием прикладного программного пакета Statistica 8.0 for Windows фирмы Statsoft. Описательный анализ включал определение среднего арифметического значения, ошибки среднего значения «среднее  $\pm$  ошибка среднего» ( $X \pm m$ ). Для проверки характера распределения признака полученных данных использовали критерий Колмогорова – Смирнова.

Сравнительный анализ изменений, произошедших в обследуемых группах, основывался на определении достоверности разницы показателей по *T*-критерию Вилкоксона для ненормально распределенных параметров в связи с тем, что сформированные выборки не подчинялись нормальному распределению и, следовательно, применение параметрических статистических критериев, построенных на основании параметров совокупностей, распределяемых по нормальному закону, являлось недопустимым. Гипотеза о принадлежности сравниваемых независимых выборок к одной и той же генеральной совокупности или к совокупностям с одинаковыми параметрами проверялась с помощью рангового *U*-критерия Манна – Уитни для попарно несвязанных выборок. Критический уровень значимости (*p*) при проверке статистических гипотез в исследовании принимался равным 0,05.

Выводы: в табл. 1 представлены результаты тестирования физической подготовленности футболистов в начале и по завершении педагогического эксперимента. Как видно из таблицы, по всем показателям в начале эксперимента достоверные различия между группами отсутствовали. После завершения эксперимента в обеих группах отмечается достоверный прирост показателей, однако в основной группе он был выше, чем в контрольной. Так, при выполнении теста бег 3 по 10 м в основной группе время пробегания дистанции сократилось на  $6,5 \pm 2,3$  с, тогда как в контрольной вдвое меньше – на  $3,5 \pm 2,1$  с ( $p < 0,05$ ). При выполнении прыжка в длину прирост составил  $4,8 \pm 2,1$  м в основной группе и  $2,6 \pm 1,3$  м контрольной группе ( $p < 0,05$ ).

Таблица 1

**Результаты тестирования физической подготовленности футболистов в начале и по завершении педагогического эксперимента**

№	Тесты	Контрольная группа			Основная группа		
		До эксп.	После эксп.	Величина прироста	До эксп.	После эксп.	Величина прироста
	Бег 3 по 10 м, сек	$24,3 \pm 3,3$	$20,8 \pm 3,2^*$	$-3,5 \pm 2,1$	$28,5 \pm 3,4$	$22,0 \pm 2,4^*$	$-6,5 \pm 2,3\#$
	Прыжок в длину, м	$165, \pm 5,1$	$168,1 \pm 6,9^*$	$2,6 \pm 1,3$	$160,3 \pm 9,1$	$165,1 \pm 7,8^*$	$4,8 \pm 2,1\#$

*Примечание.* \* – достоверность изменений после эксперимента,  $p < 0,05$ ; # – достоверность различий с контрольной группой,  $p < 0,05$ .

В табл. 2 представлены результаты оценки функции равновесия у футболистов в начале и по завершении педагогического эксперимента. Как видно из полученных результатов, достоверных различий между группами до начала эксперимента зарегистрировано не было. В результате эксперимента в обеих группах наблюдался прирост всех регистрируемых показателей, однако в основной группе он был достоверно выше. Так, прирост времени устойчивости в пробе Ромберга составлял  $8,2 \pm 2,3$  с в основной группе и  $5,6 \pm 2,0$  с в контрольной группе ( $p < 0,05$ ). Аналогично прирост времени устойчивости в пробе Яроцкого составлял  $8,9 \pm 1,5$  с в основной группе и  $4,8 \pm 2,3$  с в контрольной группе ( $p < 0,05$ ).

Таблица 2

**Результаты оценки функции равновесия у футболистов в начале и по завершении педагогического эксперимента**

№	Тесты	Контрольная группа			Основная группа		
		До эксп.	После эксп.	Величина прироста	До эксп.	После эксп.	Величина прироста
	Проба Ромберга – 3, с	$26,2 \pm 4,2$	$31,8 \pm 4,9^*$	$5,6 \pm 2,0$	$24,5 \pm 1,9$	$32,7 \pm 3,5^*$	$8,2 \pm 2,3\#$
	Проба Яроцкого, с	$32,2 \pm 2,9$	$37 \pm 3,1^*$	$4,8 \pm 2,3$	$25,6 \pm 2,9$	$34,5 \pm 2,9^*$	$8,9 \pm 1,5\#$
	Оценка статистического равновесия, с	$32, \pm 3,2$	$36,1 \pm 3,5^*$	$3,6 \pm 2,0$	$23,8 \pm 2,9$	$32,8 \pm 2,8^*$	$9,0 \pm 2,5\#$

*Примечание.* \* – достоверность изменений после эксперимента,  $p < 0,05$ ; # – достоверность различий с контрольной группой,  $p < 0,05$ .

Полученные результаты свидетельствуют, что использование баланса-тренинга в восстановительном периоде способствует улучшению вестибулярной устойчивости у спортсменов.

В табл. 3 представлены результаты оценки силы мышц ног у футболистов в начале и по завершении педагогического эксперимента. Как видно из полученных результатов, достоверных различий между группами до начала эксперимента зарегистрировано не было.

Таблица 3

**Результаты оценки подвижности в суставах и силы мышц ног у футболистов в начале и по завершении педагогического эксперимента**

№	Тесты	Контрольная группа			Основная группа		
		До эксп.	После эксп.	Величина прироста	До эксп.	После эксп.	Величина прироста
	Приседание на одной ноге, раз	18,4 ± 2,3	21,7 ± 2,6*	3,3 ± 1,3	14,4 ± 3,5	20,4 ± 4,9*	6,0 ± 2,0#
	Стандартный тест с приседаниями, раз	24,9 ± 2,6	29,7 ± 2,5*	4,8 ± 1,9	19,4 ± 3,3	32,4 ± 8,9*	13,0 ± 4,3#

*Примечание.* \* – достоверность изменений после эксперимента,  $p < 0,05$ ; # – достоверность различий с контрольной группой,  $p < 0,05$ .

В результате эксперимента в обеих группах наблюдался прирост всех регистрируемых показателей. Различия в динамике результатов тестов, характеризующих силу мышц нижних конечностей были не столь значительны, но также достоверны. Так, в тесте «Приседание на одной ноге» прирост в контрольной группе составил  $3,3 \pm 1,3$ , тогда как в экспериментальной  $6,0 \pm 2,0$  ( $p < 0,05$ ). Аналогично в стандартном тесте с приседаниями  $4,8 \pm 1,9$  в контрольной группе и  $13,0 \pm 4,3$  в основной ( $p < 0,05$ ).

Результаты исследований дают возможность судить о темпе восстановления различных функциональных показателей в обеих группах, которые показали, что использование механотерапии на этапе восстановления спортсменов и разработанной индивидуального комплекса с применением физических упражнений, что позволяет ускорить процесс восстановления движений в нижних конечностях [1, 10].

Дифференцированный подход к восстановлению каждого случая, своевременное проведение комплекса физической культуры на этапе восстановительного лечения позволяют повысить реабилитационный потенциал спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата, а также способствует дальнейшему развитию специальной физической подготовленности игроков (координации движения, быстроты, скоростно-силовых качеств) [8, 9], тем самым сокращает сроки восстановления, обеспечивая достижение благоприятных исходов на раннем этапе восстановления функции оперированной нижней конечности, и профилактикой часто встречающихся посттравматических заболеваний суставов [12].

### Список литературы

1. Абдрахманов А.Ж. Оперативное лечение нестабильности коленного сустава, обусловленное повреждениями капсульно-связочного аппарата // Современные проблемы травматологии и ортопедии. – М., 1998. – С. 61–62.
2. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 169–171.
3. Башкиров В.Ф. Лечение травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов // Медицинские проблемы спорта. – М., 1979. – С. 167–175.
4. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

5. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.: ил. – Библиогр.: с. 124 (6 назв.).
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. Т 1. – М.: Дивизион, 2008. – 476 с.
7. Епифанов В.А., Налбандян Т.А. Лечебная физкультура в комплексном восстановительном лечении больных после артроскопических операций в области коленного сустава // Вестник спортивной медицины России. – 1999. – № 2 (23). – С. 23–25.
8. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – 3-е изд. – М.: Сов. спорт, 2009. – 200 с. – (Спорт без границ). – Библиогр.: с. 177–192.
9. Казакова П.Н. Футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
10. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. – М.: Медицина, 1969. – С. 175–181.
11. Спортивная медицина: национальное руководство / под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 1184 с.
12. Сулимцев Т.И. Физическая реабилитация и профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний суставов: учеб. пособие. – Малаховка, 2000. – 99 с.
13. Третьякова Н.В. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. – 357 с.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования. – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
15. Чернышева И.Н. Физиологические (биомеханические) аспекты двигательной активности человека и закономерности ее становления (обзор литературы) // Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта. – 2012. – № 1. – С. 102–107.

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОЙ СМЕНЫ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

Лызлова Галина Александровна, магистрант 2 курса  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме повышения координации движений у школьников с интеллектуальными нарушениями. В статье описываются методики повышения координационных способностей, включение которых возможно в программы инклюзивных смен детских оздоровительных лагерей, ресурсное обеспечение, возможные риски при реализации данных методик и условия преодоления рисков.

**Ключевые слова:** развитие координации, дети с интеллектуальными нарушениями, инклюзивная смена детского лагеря.

## **DEVELOPMENT OF COORDINATION OF MOVEMENTS IN CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES IN AN INCLUSIVE SHIFT OF A CHILDREN'S HEALTH CAMP**

Lyzlova Galina Alexandrovna, 2<sup>nd</sup> year Master's Student  
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** The article is devoted to the problem of improving the coordination of movements in schoolchildren with intellectual disabilities. The article describes the methods of improving coordination abilities, the inclusion of which is possible in the programs of inclusive shifts of children's health camps, resource provision, possible risks in the implementation of these methods and conditions for overcoming risks.

**Key words:** development of coordination, children with intellectual disabilities, inclusive change of children's camp.

Регулярные занятия физическими упражнениями активно способствуют восстановлению утраченных функций, приводят к насыщению крови и органов пластическими (строительными) материалами и ускорению восстановительных процессов [3]. Тем более важно говорить о повышении двигательной активности для людей с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья.

Формирование привычек здорового образа жизни должно осуществляться в семье у детей с раннего возраста и продолжаться в период обучения в школе. В современных условиях жизни существует потребность в изучении других возможностей формирования у детей школьного возраста интереса и привычки систематически заниматься физкультурой [6], что и обуславливает актуальность выбранной темы.

Новизна данной работы определяется тем, что вопросы организации и проведения инклюзивных смен в детских оздоровительных лагерях России, а также целесообразность реализации в ходе указанных смен физкультурно-оздоровительных программ недостаточно изучены.

В настоящей работе наряду с общеупотребительными понятиями используется понятие «Инклюзивная смена». Это форма организации смены детского оздоровительного лагеря с одновременным участием детей с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов и детей, не относящихся к указанной категории, которая характеризуется специально создаваемой программой работы с детьми, включая материально-технические и кадровые ресурсы, соответствующие категории ее участников.

Как древние великие мыслители (Аристотель, Гиппократ, Галлен и др.), так и современные исследователи (Н.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, Л.П. Матвеев и др.) убедительно доказали, что от общего состояния здоровья и физических возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности, его взаимоотношения с окружающим миром и внутренняя гармония.

По данным Всемирной организации здравоохранения в последние десятилетия в мире фиксируется рост числа инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья [1]. Среди нарушений развития человека наиболее частыми являются нарушения интеллекта.

Практически у всех детей этой категории отмечается моторная недостаточность. Это проявляется в некачественном выполнении двигательных действий, особенно мелких, угловатости движений, излишней резкости или, напротив, замедленности, неточности, заметны сложности с удержанием заданной позы и разграничением усилий. Фиксируется нарушение координации, равновесия, ориентировки в пространстве [1]. Психические особенности детей с интеллектуальными нарушениями характеризуются слабыми познавательными потребностями, замедленным мышлением, фрагментарным восприятием, низким уровнем запоминания, неустойчивым вниманием, быстрым переключением на другую деятельность, особенно при возникновении трудностей.

Физические упражнения не только совершенствуют сам механизм движений детей с умственной отсталостью, но и положительно влияют на их психическое и соматическое здоровье, возможности социализации. При этом занятие необходимо строить, опираясь на принципы постепенности, доступности, наглядности, а также реализуя игровой метод. Учитывая непереносимость значительных психических и физических нагрузок, в занятиях с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения, следует осторожно использовать метод соревновательности. Кроме того, предлагается ограничить нагрузки высокой интенсивности, акробатические упражнения, упражнения, связанные с длительным натуживанием и задержкой дыхания, упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела [1, 2, 4, 5, 6].

Прямым противопоказанием к физкультурно-оздоровительным занятиям является декомпенсированный психопатоподобный синдром с агрессивным и деструктивным поведением.

Основные задачи оздоровительных занятий с детьми с олигофренией типичны. Специальные задачи сводятся к коррекции имеющихся нарушений движений. Большое внимание уделяется развитию координационных способностей, ориентировки в пространстве, регулированию мышечных усилий и расслаблению, скорости реакции, развитию мелкой моторики.

Для развития координационных способностей применимы симметричные и асимметричные упражнения, чередование мышечных усилий, тренировка вестибулярного аппарата, выполнение упражнений и смена положений по сигналу, по заданному ритму, упражнения в парах и группах на согласованность движений и иные.

С 2015 г. в Пермском крае на базе ООО «ЗКОЦ «Салют» два раза в год проводятся инклюзивные профильные смены для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей. Продолжительность смен составляет 14 дней. Контингент смены 180–220 человек, от 30 до 50 % которых имеют различные интеллектуальные нарушения, иногда сочетанные дефекты.

Цель настоящего теоретического исследования – на основе анализа литературы, опираясь на имеющийся опыт и учитывая положительное воздействие физической активности на организм ребенка с интеллектуальными нарушениями, разработать физкультурно-оздоровительный блок программы инклюзивной смены детского лагеря.

Возраст детей для участия в программе от 10 до 16 лет.

Программа краткосрочная, ее продолжительность обусловлена продолжительностью смены и составляет 14 дней.

Для реализации программы предусматривается формирование отрядов численностью до 20 человек однородного возраста, 30 % контингента которых составляют дети с интеллектуальными нарушениями легкой (в большей мере) и умеренной степени тяжести, а также дети с задержкой психического развития.

Обязательным условием участия детей в физкультурно-оздоровительном блоке программы является наличие у них медицинского допуска.

Физкультурно-оздоровительный блок программы предлагается построить на основе ритмической гимнастики. Для ее проведения предлагается комплекс упражнений на различные группы мышц, подбирается ритмичная музыка, соответствующая выполняемым упражнениям. Музыка не должна содержать слишком высоких или низких тонов, чтобы не спровоцировать у детей с интеллектуальными нарушениями нежелательные психические реакции.

Предлагается проводить 3–4 занятия в неделю по 30–40 минут. Фрагмент занятия может стать танцевальной композицией на родительском концерте. При этом могут использоваться маракасы, фонтаны из коротких лент, другие предметы. Это будет способствовать положительной эмоциональной окраске занятий.

В дни свободные от занятий ритмической гимнастикой, проводятся логоритмика и пальчиковая гимнастика.

По окончании смены родителям планируется выдать брошюру с комплексом ритмической гимнастики и описанием нескольких подвижных игр, с которыми познакомились дети в ходе смены лагеря, для последующего их использования в повседневной жизни.

Также физкультурно-оздоровительный блок программы смены содержит другие (традиционные при реализации программы лагеря) виды физкультурной деятельности, такие как утренняя гимнастика, оздоровительное плавание в бассейне, лагерная спартакиада (веселые старты, круговая эстафета, мини-футбол, пионербол, полоса препятствий). После усвоения упражнений утренней гимнастики проведение ее частично доверяется детям с интеллектуальными нарушениями под контролем взрослых. Кроме того, в свободное отрядное время вожатые разучивают с детьми несложные подвижные игры, проведение которых впоследствии также делегируется детям, лучше других усвоившим правила.

Кружковые и досуговые мероприятия включают элементы знаний о строении организма человека, пользе физкультурно-оздоровительной деятельности, причинах и профилактике болезней.

Ресурсное обеспечение программы предусматривает как материально-технические ресурсы, так и кадровые, и информационно-методические.

К материальным ресурсам относится, в первую очередь, имущественный комплекс, предназначенный для проведения детского оздоровительного лагеря.

Инфраструктура имущественного комплекса должна соответствовать требованиям реализации физкультурно-оздоровительного блока программы и включать стадион или приспособленную беговую дорожку, несколько спортивных площадок, в том числе свободного назначения, по возможности уличные тренажеры или тренажерный зал, крытый многофункциональный зал, полосу препятствий, бассейн.

Важным элементом ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного блока программы является перечень спортивного инвентаря и оборудования исходя из его содержания и количества участников. Для проведения занятий ритмической гимнастикой требуются гимнастические коврики по числу детей, вспомогательный инвентарь для эмоционального окрашивания занятия, музыкальное оборудование. При наличии возможности занятия целесообразно проводить в «зеркальном зале».

Также к материально-техническим ресурсам программы можно отнести инвентарь и оборудование организационного назначения (наружная система оповещения, мегафоны, ограждения и сигнальные ленты, секундомеры, свистки и др.) и используемые при проведении досуговых мероприятий (музыкальное и световое оформление зала, проектор, экран).

Кадровые ресурсы – наиболее важный компонент реализации программы.

При отборе всех категорий персонала существенным условием является принятие будущим сотрудником детей-инвалидов.

Педагогические кадры подбираются со знанием особенностей физиологии и психики детей с ментальными нарушениями, способов работы с ними и опытом такой работы. Как правило, это педагоги коррекционных образовательных организаций, организаций для детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, в которых проживают дети, имеющие интеллектуальные нарушения.

В качестве вожатых отрядов целесообразно привлекать студентов отделения коррекционной педагогики педагогических колледжей и вузов. Кроме этого, желательно подготовить стажеров из числа наиболее активных участников предыдущих смен лагеря от 14 до 17 лет. Они же являются помощниками детей с умственной отсталостью для облегчения их адаптации в коллективе детей.

Необходимым компонентом деятельности детского оздоровительного лагеря является медицинское и психологическое сопровождение, также на постоянной основе работают, педагоги дополнительного образования, инструкторы физической культуры.

Все привлекаемые кадры в обязательном порядке должны пройти обучение в школе вожатых при лагере. На занятиях обсуждается специфика работы с детьми с интеллектуальными нарушениями, их возможные психические особенности, содержание и реализация программы.

Предполагаемые риски реализации программы и условиях их преодоления представлены в таблице.

#### **Риски реализации программы и условиях их преодоления**

<b>Риски</b>	<b>Условия преодоления рисков</b>
Отсутствие информации о степени умственной отсталости участников смены, особенностях психики	Запрос характеристик на детей за 5 дней до начала смены
Конфликтные ситуации с законными представителями детей – участников смены, а также внутри отряда, связанные с особенностями части контингента смены	Заблаговременное информирование всех участников смены о ее особенностях, инклюзивной направленности
Неготовность персонала к работе с особенными детьми	Отбор кадров
Недостаточная квалификация сотрудников для работы с детьми-инвалидами	Отбор сотрудников, подготовка их в Школе вожатых
Проявление агрессии, демонстрация неадекватного поведения со стороны отдельных участников смены с психическими отклонениями	Готовность администрации лагеря отчислить ребенка со смены, законного представителя – забрать его под свою ответственность до окончания смены, наличие соответствующих условий в договоре на оказание услуг по отдыху и оздоровлению детей
Неблагоприятные погодные условия	Вариативность мероприятий по таймингу, месту проведения, взаимозаменяемости
Значительная разница в уровне физической подготовленности и познавательных процессов детей одного отряда	Умение педагогов дозировать нагрузку, использовать различные методы и приемы работы с детьми в зависимости от их способностей. Использование потенциала здоровых детей для помощи детям с ограниченными возможностями здоровья

Принимая во внимание широкие возможности организации работы с детьми в условиях инклюзивных смен детских оздоровительных лагерей, авторы настоящей работы предполагают, что реализация разработанного физкультурно-оздоровительного блока программы будет способствовать повышению интереса детей к занятиям оздоровительными

физическими упражнениями и общему оздоровлению организма через повышение двигательной активности, совершенствование координационных способностей, снятие психического напряжения детей.

Апробация физкультурно-оздоровительной программы предполагается на базе ООО «ЗКОЦ «Салют» в ходе проведения инклюзивной смены в мае-июне 2022 г.

### Список литературы

1. Калмыков Д.А. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью: комплексный подход [Электронный ресурс] // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – № 4. – С. 34–41. – URL: <https://fkis74.ru/index.php/fkstdr/issue/archive> (дата обращения: 25.04.2021).

2. Кузнецова Л.П., Цуканова М.С. Изменение уровня психологического комфорта занимающегося в процессе применения методики «Навстречу здоровью» в условиях центра восстановления и реабилитации [Электронный ресурс] // Современный ученый. – 2019. – № 3. – С. 90–95. – URL: <http://su-journal.ru/archives/category/publications/2019> (дата обращения: 20.04.2021).

3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. – 224 с. – URL: [https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/fizicheskaja\\_kultura-osonovy\\_znanij.pdf](https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/fizicheskaja_kultura-osonovy_znanij.pdf) (дата обращения: 20.01.2021).

4. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья». Приложение. Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Методические рекомендации. Приложение № 3. Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания [Электронный ресурс] // Судебные и нормативные акты РФ. – URL: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-30052012-n-md-8319/prilozhenie/prilozhenie-n-3/> (дата обращения: 17.02.2021).

5. Попова Н.Е., Смирнова Н.А., Лемешенко Г.П. Модель обучения детей с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] // Современный ученый. – 2020. – № 1. – С. 166–170. – URL: <http://su-journal.ru/archives/category/publications/2020> (дата обращения: 18.04.2021).

6. Пястолова Н.Б. Инклюзивная физическая культура: состояние, проблемы, перспективы [Электронный ресурс] // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – № 1. – С. 118–124. – URL: <https://fkis74.ru/index.php/fkstdr/issue/archive> (дата обращения: 25.04.2021).

## ОСОБЕННОСТИ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА ЖЕНЩИН ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Медведкова Наталия Ивановна, д-р пед. наук, профессор  
Гжельский государственный университет, г. Гжель, Россия

**Аннотация.** В статье показана эффективность снижения массы тела и артериального давления за 14 месяцев. Использование комплексной методики позволило снизить массу тела с 82 до 60 кг, процент жира в организме с 39 до 24 %, артериальное давление: систолическое с 146,9 до 138,5 мм рт. ст., диастолическое – с 91,5 до 88,6 мм рт. ст.

**Ключевые слова:** снижение массы тела, оздоровление, профилактика, женщины.

## FEATURES OF WOMEN'S BODY WEIGHT REDUCTION FOR HEALTH IMPROVEMENT AND DISEASE PREVENTION

Medvedkova Nataliya Ivanovna, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
Gzhel State University, Gzhel, Russia

**Abstract.** The article shows the effectiveness of reducing body weight and blood pressure for 14 months. The use technique allowed to reduce body weight from 82 to 60 kg, body fat percentage from 39 to 24 %, blood pressure: systolic from 146.9 to 138.5 mmHg, diastolic – from 91.5 to 88.6 mmHg.

**Key words:** weight loss, health improvement, prevention, women.

**Актуальность.** Проблемами снижения массы тела занимаются многие ученые [1, 2, 3, 4, 5]. Излишний вес нарушает баланс взаимодействующих между собой иммунных клеток, и иммунная система начинает производить клетки, не защищающие организм, а атакующие его (как, например, при цитокиновом шторме) и ослабляющие этим человека. Например, ожирение запускает производство «воспалительных» Т-хелперов и макрофагов, участвующих в развитии ишемической болезни сердца и других болезней, вызываемых ожирением. В целом ученые сделали вывод, что даже небольшая потеря лишнего веса может улучшить иммунитет.

Начавшаяся в марте 2020 г. коронавирусная пандемия потребовала от каждого человека повышения его иммунитета. Самоизоляция обусловила значительное уменьшение двигательной активности и соответственно суточных энергозатрат.

Усиление гиподинамии и гипокинезии способствовало некоторой атрофии мышц и дополнительному набору излишней жировой массы. К 1 мая 2020 г. вес повысился до 82 кг при росте 154 см. Индекс массы тела (ИМТ или индекс Кетле) повысился до 34,6. Индекс массы тела, равный 34,6 (его норма составляет 18,5–24,99 по данным ВОЗ), свидетельствовал о клиническом ожирении, так как при ИМТ, равном 25–29, развивается начальная форма ожирения, при 30–39 – клиническая, при 40 и выше – осложненная. Кроме неблагоприятного ИМТ = 34,6 обнаружили, что содержание жира в организме выросло до опасных для здоровья 39 %.

Ожирение вначале вызывает различные дисбалансы в организме, ухудшение функциональности большинства систем жизнедеятельности, психологического дискомфорта, эстетики тела, позже – многочисленные заболевания. Любое ожирение – это неспособность организма переработать большие объемы пищи. Из излишних энергетических ресурсов образуются впоследствии жировые ткани, оседающие в теле человека не только в виде подкожного слоя, но и снаружи и внутри внутренних органов. Нецелесообразный для нас висцеральный жир окружает увеличившиеся от ожирения внутренние органы, сдавливая их,

что дополнительно загружает ожиревшее и ослабленное этим сердце, сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат и желудочно-кишечный тракт, в котором находящиеся в нем 80 % всех иммунных клеток чувствуют себя дискомфортно, снижая в целом иммунитет. Если нагрузка от излишнего жира на начальном этапе ожирения создает лишь неудобства и дискомфорт, то на последующих этапах ожирения первой, второй и третьей степени приводят к артериальной гипертонии и инфаркту из-за закупорки сосудов холестериновыми массами.

Излишняя масса тела к 5 марта 2020 г. оказалась равной 28 кг. Оптимальная и безопасная скорость снижения лишнего веса для всех по рекомендациям ВОЗ равна 500 грамм в неделю; допустимая от 500 до 1000 г в неделю. У нас темп падения лишнего веса оказался равным 367 г в неделю. Это свидетельствует о щадящем снижении повышенной массы тела.

Необходимо отметить, что излишки массы тела в 28 кг и 39-процентное содержание жира усилили атеросклеротические процессы и соответственно сужение сосудов, что заставило наш миокард сокращаться с большей мощностью и привело к повышению артериального давления: систолического до 146,9 мм рт. ст., диастолического до 91,5 мм рт. ст. Отмеченные выше неполадки в организме из-за повышения веса стали для нас сильным мотиватором для его нормализации.

**Организация исследования.** Целенаправленное снижение излишней массы тела проходило в течение 14 месяцев: с 3 мая 2020 г. по 6 сентября 2020 г. самостоятельно, с 1 ноября 2020 г. по 4 июля 2021 г. по системе А. Никифорова.

Измерение массы тела и процентного содержания жира в организме проводилось 1 раз в неделю – по воскресеньям. Артериальное давление измерялось автоматическим тонометром каждое утро по 2 раза через полчаса после пробуждения, после выполнения в положении лежа в постели суставной гимнастики.

**Результаты исследования** показали следующее (рис. 1, 2).

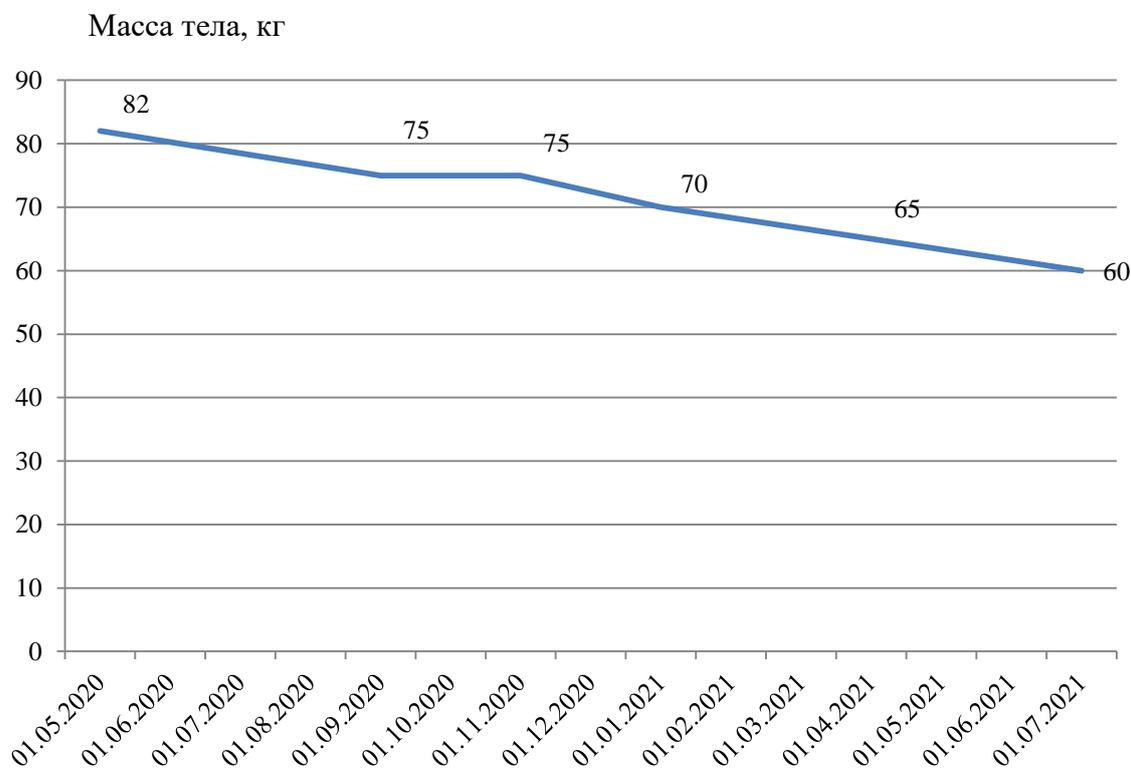


Рис. 1. Снижение массы тела за 14 месяцев исследования

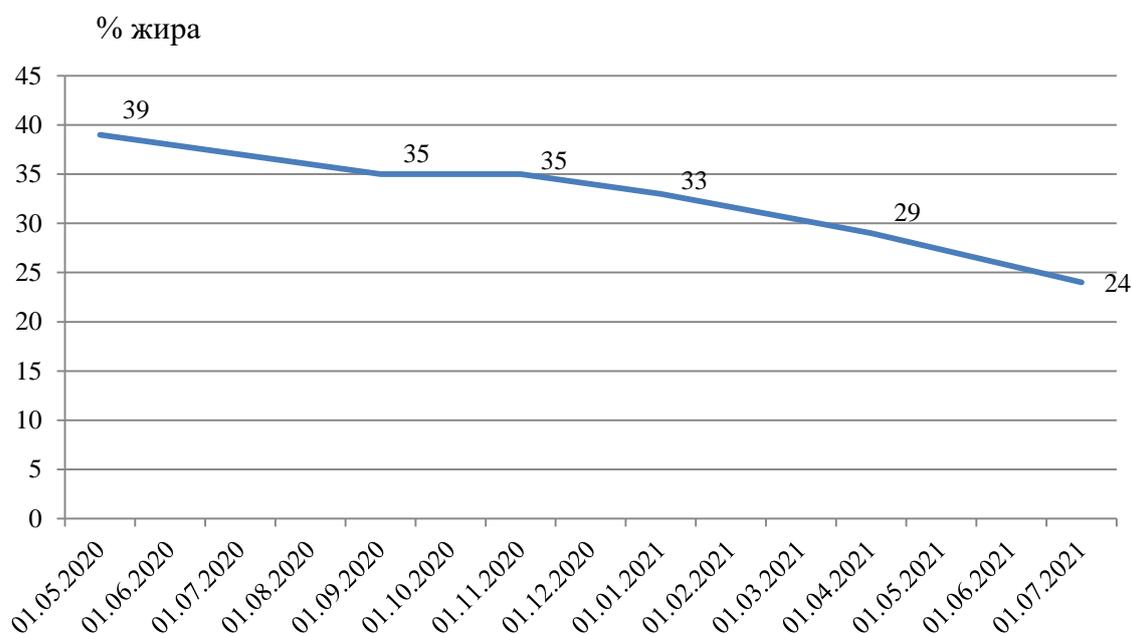


Рис. 2. Снижение процентного содержания жира в организме при уменьшении массы тела

Анализ показал, что с 3 мая 2020 г. по 4 июля 2021 г. произошло снижение массы тела на 22 кг. За первые 4 месяца: с 3 мая по 6 сентября 2020 г. произошло снижение массы тела на 7 кг (8,5 %), количество жира уменьшилось на 4 %, затем в течение 2 месяцев масса тела была на одном уровне. С 1 ноября 2020 г. по 3 января 2021 г. (за 2 месяца) масса тела снизилась на 5 кг (6,7 %), а количество жира на 2 %; с 3 января по 4 апреля 2021 г. (за 3 месяца) масса тела снизилась на 5 кг (7,2 %), а количество жира на 4 %; с 4 апреля по 4 июля 2021 г. (за 3 месяца) соответственно на 5 кг (7,7 %) и на 5 %. Среднее снижение массы тела за первые 4 месяца 1,7 кг за один месяц; за остальные 8 месяцев – 1,8 кг. Снижение веса шло безболезненно. Одновременно с уменьшением массы тела шло нормализующее снижение артериального давления.

На рис. 3 показана динамика артериального давления за 10 месяцев снижения массы тела – с 1 сентября 2020 г. до 4 июля 2021 г.

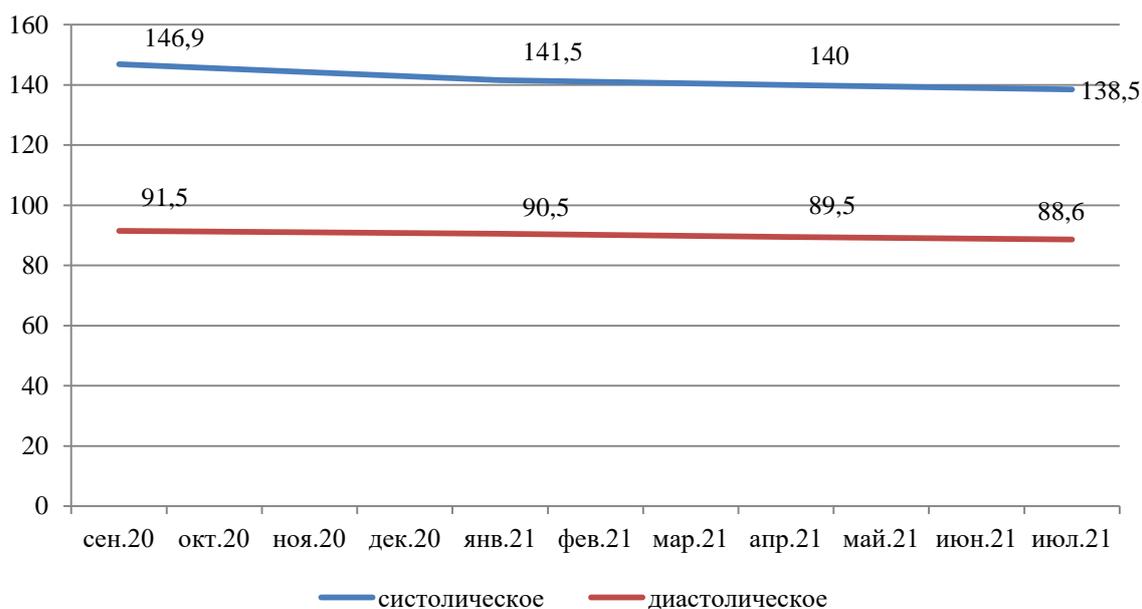


Рис. 3. Изменение артериального давления при снижении массы тела

Как видно из рисунка, на протяжении всего периода снижения массы тела шло уменьшение артериального давления. При снижении массы тела с 75 до 70 кг систолическое давление уменьшилось на 5,4 мм рт. ст. (3,7 %), диастолическое – на 1 мм рт. ст. (1,1 %). При снижении массы тела с 70 до 65 кг систолическое давление уменьшилось на 1,5 мм рт. ст. (1,1 %), диастолическое – на 1 мм рт. ст. (1,1 %). При снижении массы тела с 65 до 60 кг систолическое давление уменьшилось на 2,5 мм рт. ст. (1,1 %), диастолическое – на 0,9 мм рт. ст. (1 %). Видимо, для нормализации артериального давления требуется большее снижение массы тела.

Вес человека контролируется мозгом, благодаря сигналам ему от кишечника, печени, мышц и жировых клеток. Обработывая эту информацию, мозг управляет всеми калориями от пищи и оптимизирует все функции организма. Похудение всегда возникает при отрицательном энергетическом балансе. При потере веса мы теряем не только жир, но и, к сожалению, мышцы, гликоген, минералы, воду. В начале снижения веса потери белка скелетных мышц, печени, желудочно-кишечного тракта и других внутренних органов больше. Поэтому при потере 10 кг жира человек может потерять до 15 кг мышц. Такие большие потери белка идут в первый месяц сгонки веса. За этот месяц мозг оптимизирует все процессы в организме и со второго месяца главным источником энергии становится жир, а не белок, как в первый месяц. При этом скорость уменьшения жира зависит от объема физической нагрузки и сбалансированности пищевого рациона. Очень низкокалорийная диета снижает метаболизм и стимулирует преимущественно нежелательное расходование белка для образования энергии в сравнении с оптимально сбалансированным пищевым рационом и снижением веса с оптимальной скоростью 500 граммов за одну неделю. На белковой диете сгонка веса более эффективна, чем при низкокалорийном сбалансированном пищевом рационе. Если калорийность рациона минимизировать до 1200 ккал в сутки и ниже, то наш организм начинает защищаться от снижения излишней массы тела. При голодании потери мышечной массы больше, чем при низкокалорийной, и им стимулируется переедание. Аэробные физические нагрузки стимулируют сжигание жира и набор мышечной массы, защищая последнюю от больших потерь.

Эти все особенности оздоровительной сгонки излишних 22 кг использовались нами на протяжении всех 14 месяцев.

Из трех способов образования энергии: аэробно-окислительного, гликолитического и креатинфосфатного наш мозг выбирает оптимальный в зависимости от длительности и интенсивности физической нагрузки. Так как при аэробно-окислительном способе образования энергии основным источником энергии являются жиры, в меньшей степени углеводы и белки, то для сгонки излишков веса нам целесообразней было использовать аэробные физические нагрузки. Наши велотренировки, скандинавская ходьба, занятия в тренажерном зале на кардиотренажерах и без них выполнялись на оптимальном для жиросжигания пульсе от 60 до 80 % от максимально возрастной ЧСС.

$$\text{ЧСС опт.} = (220 - \text{возраст}) \times (0,6-0,8) = (220 - 65) \times (0,6-0,8) = 93 - 124 \text{ уд/мин.}$$

Учитывая, что при аэробных тренировках наиболее целесообразным источником энергии служат внутримышечные жиры, позднее висцеральный и подкожный жир занятия мы проводили от 40 до 60 минут в зависимости от самочувствия и настроения. При очень длительных аэробных нагрузках организм начинает понижать метаболизм и стимулировать организм к накоплению жиров, чтобы их хватило на длительную тренировку.

## **Выводы**

1. Снижение лишнего веса со скоростью до 500 грамм в неделю не вызывает высокого дискомфорта, однако вместе с жировой нецелесообразно теряется и мышечная масса.

2. Уменьшение артериального давления: систолического со 146,9 до 138,5 мм рт. ст., диастолического с 91,5 до 88,6 мм рт. ст. при целенаправленном снижении веса на 22 кг за 14 месяцев со скоростью 367 граммов в неделю, свидетельствует о нормальной эффективности используемой методики для оздоровительной стгонки лишнего веса и недостаточной эффективности для нормализации артериального давления.

3. Сгонщикам лишнего веса с целью оздоровления целесообразно в комплексе использовать также методику подтяжки кожи и методику сохранения мышечной массы тела.

## **Список литературы**

1. Лисицкая Т.С., Кувшинникова С.А. Двигательная активность и оздоровительная тренировка в контексте проблемы снижения веса // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 13.

2. Лобыкина Е.Н. Комплексный подход в коррекции избыточной массы тела и ожирения // Клиническая медицина. – 2005. – Т. 83. – С. 66–68.

3. Попова М.А., Колодезникова С.И. Особенности занятий оздоровительным бегом в работе по безопасному снижению веса // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 318–321.

4. Похудение улучшает иммунитет [Электронный ресурс] // Портал о здоровом образе жизни: официальный ресурс Министерства здравоохранения РФ. – URL: <https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/pohudenie-uluchshaet-immunitet/> (дата обращения: 27.04.2010).

5. Сбитнева О.А. Значение физической культуры и спорта в процессе снижения веса // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2020. – Vol. 5-3 (44). – С. 162–165.

## ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ И ДОЛГОЛЕТИЕМ

Паршакова Марина Геннадьевна, преподаватель  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия  
Паршаков Алексей Николаевич, преподаватель  
МАОУ «Энергополис»

**Аннотация.** Различные факторы могут влиять на долголетие человека. Максимальная продолжительность жизни определена генетическими процессами, врожденной предрасположенностью, внешней экологической обстановкой. Однако чаще решающую роль играет образ жизни. Раннее старение грозит лишь тем, кто невнимателен к своему здоровью, ведет неразумный образ жизни, не желает отказаться от уже имеющихся вредных привычек. Кто занимается физкультурой и спортом, соблюдает режим сбалансированного питания, рационально подходит к труду и отдыху, а также минимизирует психоэмоциональные перегрузки, смогут продлить полноценную жизнь на многие годы. Анализируя результаты многочисленных исследований образа жизни долгожителей, можно выделить основные существенные факторы, которые влияют на продолжительность жизни человека.

**Ключевые слова:** долголетие, физические упражнения, здоровье, питание, вода, духовные ценности, молодость, стресс, культура, мировоззрение, гормоны, образ жизни, генетика.

## PHYSICAL CULTURE TECHNOLOGIES OF HEALTH AND LONGEVITY MANAGEMENT

Parshakova Marina Gennadevna, Teacher  
Perm State University of Humanities and Pedagogy, Perm, Russia  
Parshakov Aleksey Nikolaevich, Teacher  
MAOU "Energopolis", Perm, Russia

**Abstract.** Various factors can affect a person's longevity. The maximum life expectancy is determined by genetic processes, innate predisposition, external environmental conditions. However, more often the lifestyle plays a decisive role. Early aging threatens only those who are inattentive to their health, lead an unreasonable lifestyle, and do not want to give up existing bad habits. Those who are engaged in physical education and sports, observe a balanced diet, rationally approach work and rest, as well as minimize psycho-emotional overload, will be able to prolong a full life for many years. Analyzing the results of numerous studies of the lifestyle of centenarians, it is possible to identify the main significant factors that affect human life expectancy.

**Key words:** longevity, exercise, health, nutrition, climate, water, spiritual values, youth, stress, culture, worldview, hormones, lifestyle, genetics.

**Актуальность темы** обусловлена тем, что в настоящее время здоровье стоит на первом месте у всех. Здоровье человека является актуальной проблемой для всех времен и народов. Одной из главных задач является воспитание здорового подрастающего поколения. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье, улучшить самочувствие и уберечься от излишнего стресса путем контроля над

собственным поведением, питанием и привычками. Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт. Принципы здорового образа жизни обычно закладываются в молодом возрасте, поэтому для формирования здорового образа жизни важным является обучение людей на этом этапе их жизненного пути [2].

Организм человека один из наиболее совершенных механизмов, он рассчитан на длительную жизнеспособность, однако в большинстве случаев человек сам сокращает или продлевает заложенный природой жизненный потенциал, заботясь либо не заботясь о своем здоровье. Ведь именно крепкое здоровье является основой долголетия и активной деятельности. Здоровье человека зависит от наследственности на 20 %, еще 20 % приходится на влияние окружающей природной и социальной среды, оставшиеся 60 % – это образ жизни человека, его привычки, пристрастия, поведения в быту, на работе, на отдыхе. Здоровый образ жизни предполагает оптимальную организацию жизнедеятельности изо дня в день и такое поведение, которое обеспечивает ваше собственное здоровье и здоровье окружающих вас людей. Здоровый образ жизни предполагает некоторые усилия, соблюдение определенных правил, в том числе отказ от вредных привычек, однако многие пренебрегают этими простыми предписаниями (таблица). Новые технологии, успехи медицины, современные препараты направлены на продление жизни человека, однако все это не будет эффективным, если человек не будет придерживаться здорового образа жизни.

**Цель исследования:** изучить проблему влияния факторов на продолжительность, качество и долголетие жителей.

#### Факторы, влияющие на долголетие

Япония	Кавказ	Пермский край
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Питание</li> <li>• Быть полезным и активным</li> <li>• Физическая активность</li> <li>• Горячие ванны</li> <li>• Высокий уровень медицинских услуг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Генетика</li> <li>• Питание</li> <li>• Экология</li> <li>• Культура</li> <li>• Духовные ценности</li> <li>• Мировоззрение</li> <li>• Идеология</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Полноценное питание</li> <li>• Физические упражнения</li> <li>• Гормоны</li> <li>• Водный баланс</li> <li>• Образ жизни</li> <li>• Вредные привычки</li> <li>• Антистрессовая терапия</li> </ul>

**Результаты и их обсуждение:** Мы провели опрос среди жителей Пермского края, в который вошли студенты, преподаватели, родители школьников, спортсмены. Было предложено 10 вопросов. В исследовании приняли участие мужчины и женщины от 15–70 лет, всего 241 человек. Более активно себя проявили девушки, самый активный возраст от 30–40 лет.

Результаты респондентов показали следующее:

1. Благоприятно ли влияет употребление специй для здоровья человека?

- 74,7 % в зависимости от количества;
- 15,8 % да;
- 9,5 % нет.

Острая пища способствует снижению веса, ускоряя обменные процессы. Острые приправы нормализуют кровообращение. Так как с приемом острых блюд создается ощущение тепла, то и сосуды расширяются, и снижается давление крови. Острая еда улучшает работу пищеварительного тракта. Все без исключения пряные специи помогают желудку выделять желудочный сок. Благодаря чему улучшается и приток крови к стенкам этого органа. Специи восстанавливают слизистую желудка и являются неутомимыми борцами с бактериями, которые обычно проникают в пищеварительный тракт с едой [1].

2. Какой гормон вырабатывается во время сна?

- 93,4 % мелатонин;
- 6,6 % кортизол.

Мелатонин – основной гормон эпифиза, регулятор циркадного ритма всех живых организмов. К другим важнейшим функциям мелатонина относится его антиоксидантная активность в организме животных. Антиоксидантное действие мелатонина выявлено и у растений. Так как мелатонин вырабатывается в основном в ночной период суток во время сна, он получил название «гормон сна».

Препараты мелатонина могут приниматься внутрь для облегчения засыпания, а также с целью коррективки нарушений циркадного ритма у работников со сменным характером труда, особенно с ночными сменами, или при резкой смене часовых поясов. Основной гормон сна – это гормон шишковидной железы мелатонин. У него множество позитивных эффектов. Первый – мелатонин является антагонистом гормона стресса кортизола. При повышенном уровне информационного и бытового стресса уровень кортизола остается перманентно высоким, поэтому рано или поздно это начинает разрушать организм и приближать старость. Противодествовать этому должен мелатонин. Его задача вечером – открыть ворота в сон позволить организму восстановиться ночью. Второй его значимый эффект – антиоксидантный.

3. Полезна ли кипяченая вода для организма человека?

- 56,8 % да;
- 43,2 % нет.

Наши бабушки и дедушки считали, что самая полезная вода – кипяченая, так как она «чистая». Безусловно, все вредные бактерии убиваются под воздействием высокой температуры, но ведь и полезные тоже.

А также все соли, содержащиеся в сырой воде, после кипячения превращаются в нерастворимый осадок, а хлор так и вовсе образует токсичные соединения, которые при регулярном попадании в организм могут привести к серьезным заболеваниям, в том числе камням в почках и даже онкологии. Так что кипяченую воду можно назвать пустой и даже вредной.

Однако нужно помнить, что вода – это раствор с большим количеством примесей и при испарении концентрации этих веществ увеличиваются. Но большая часть этих примесей оседает на дне и стенках чайников. Воду можно дополнительно отстаивать перед кипячением или употреблением, тогда часть примесей осядет на дне емкости.

4. Каким способом вы очищаете воду для себя? Какую воду вы употребляете?

- 29 % бутилированная вода;
- 25,3 % фильтр кувшин;
- 17,4 % кипячение;
- 10 % родники;
- 8,7 % другой способ очистки;
- 6,6 % обратный осмос;
- 3 % не очищаю.

Современные фильтры действительно очищают воду от вредных примесей, но и убивают бактерии. Идеальная вода без минеральных солей нарушает процессы обмена веществ в организме, что может привести к заболеванию костей и сердечно-сосудистой системы.

Самое главное в использовании фильтров – их периодическая замена. Старый фильтр не только плохо чистит воду, но и может сделать ее хуже. Более того, такая жидкость может стать просто небезопасной для человека.

Существует два вида воды: питьевая и минеральная. Нужно понимать, что в целом питьевая вода в бутылке – это та же фильтрованная, только разлитая в пластиковую тару. При условии того, что пластик крайне вреден для организма, а фильтрованную воду можно сделать и дома.

Эксперты рекомендуют для ежедневного использования фильтрованную воду. Но важно своевременно менять фильтры, провести анализ водопроводной воды у вас дома на минерально-солевой состав и подобрать максимально подходящий для вас агрегат [1].

5. В какое время рекомендуется уходить в сон?

- 95 % до 23,00;
- 5 % после 23,00.

Экспертами рекомендуется уходить в сон до 23.00, очень радует, что большинство об этом знают, главное это правило выполнять и соблюдать.

6. Выберите самые эффективные виды антистрессовой терапии для вас?

- 55,2 % физические упражнения;
- 53,5 % принятие ванны;
- 52,7 % общение;
- 46,1 % хобби;
- 21,6 % чтение;
- 14,1 % медитация;
- 0,4 % прогулка, уборка дома, курение, алкоголь, йога, музыка, массаж, сон, просмотр фильма, сладкое, баня.

7. Как вы относитесь к приему БАДов?

- 62,2 % спокойно, равнодушно;
- 22 % Положительно, принимаю;
- 15,8 % отрицательно;

8. Какие 5 цветов должны присутствовать в питании человека каждый день?

- 84,6 % белый;
- 87,6 % желтый;
- 92,9 % красный;
- 23,7 % синий;
- 97,9 % зеленый;
- 33,6 % черный;
- 19,5 % серый;
- 12,9 % голубой.

Овощи являются естественными защитниками от болезней и их последствий, так как содержат антиоксиданты и витамины, которые восстанавливают поврежденные клетки.

Сырые овощи являются источником фитонутриентов, защищающих от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Фитонутриенты придают овощам особую окраску, например, каротин содержится в желтых овощах, а ликопин – в красных. Съедая 400 грамм свежих овощей, можно значительно снизить уровень холестерина. Тем самым продлить жизнь сосудам и сердцу.

9. Выберите наиболее важные факторы при занятиях физическими упражнениями.

- 78 % регулярность;
- 71,8 % индивидуальный подход;
- 62,2 % занятие в удовольствие;
- 53,1 % системный подход.

Одним из основных, наиболее важных компонентов здорового образа жизни является занятие физической культурой. Выполнение специальных упражнений сможет компенсировать небольшую двигательную активность человека в современном мире. Регулярные занятия физической культурой или спортом очень важны для сохранения здоровья человека, именно эти составляющие здорового образа жизни формируют человека физически и дают заряд духовной энергии. Физическая активность делает человека сильным, выносливым, гибким, быстрым. Именно она развивает ловкость и реакцию [3].

В регулярной тренировке нуждаются не только наши мышцы, но и сосуды, легкие, кровь человека. При низкой двигательной активности часть крови может, застаиваясь в печени, селезенке и других органах. И только активные упражнения могут вернуть эту резервную кровь обратно в кровяное русло. Занятия физической культурой, спортом, закаливание, дыхательные упражнения стимулируют физическую работоспособность, формируют и мобилизуют защитные силы организма, способствуют его адаптации к внешней среде, тем самым отодвигая рубеж болезней, вызванных старением.

Выберите факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека:

- 95 % сон;
- 91,7 % образ жизни;
- 88,8 % физическая активность;
- 88,8 % полноценное питание;
- 75,1 % водный баланс;
- 49 % генетика;
- 45,2 % климатические условия;
- 44,4 % вредные привычки;
- 44 % антистрессовая терапия;
- 17 % прием БАДов.

#### **Выводы:**

- здоровье организма и психики человека являются основой долголетия и необходимым условием для осуществления творческих планов, высокопроизводительного труда, создания крепкой, дружной семьи, рождения и воспитания здоровых детей;

- самый верный путь к долголетию – это здоровый образ жизни;

- физическая культура, включающая различные физические упражнения, зарядку, закаливание, дыхательную гимнастику, массажи; активная деятельность, туризм в сочетании с полноценным сном, правильным питанием и отказом от вредных привычек, в значительной степени способствует укреплению организма и увеличению продолжительности жизни

#### **Список литературы**

1. Информационная структура и алгоритмы компьютерной системы / О.А. Мамиконова, В.Н. Крутько, Н.С. Потемкина, А.Я. Чижов // Питание для здоровья и долголетия / Рос. ун-т дружбы народов. – 2009. – № 1. – С. 121–129.

2. Касимов И.Р. Здоровый образ жизни как социально-культурная проблема: культурологический и деятельностно-ориентированный подходы // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2013. – № 1. – С. 111–115.

3. Панкратов В.Н., Крылова Л.В. Физкультура и спорт в достижении здорового образа жизни // Инновационное образование и экономика. – 2009. – № 5 (16). – С. 34–36.

## ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ

Плехова Лидия Игоревна, магистрант 2 курса факультета физической культуры Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам физического воспитания детей с аутизмом. Организация процесса обучения детей с аутизмом рассматривается на примере адаптивного физического воспитания, важность и первостепенное значение которого не вызывают сомнения. Выявлены ключевые особенности построения тренировочного процесса детей с расстройствами аутистического спектра (РАС), представлены методические рекомендации при организации тренировочного процесса детей с аутистическими расстройствами, определен примерный план занятия АФК детей с аутизмом. Приведены правила и приемы, рекомендуемые к использованию в процессе коррекционно-развивающей работы с детьми с расстройствами аутистического спектра.

**Ключевые слова:** аутизм, адаптивная физическая культура, тренировочный процесс.

## FEATURES OF BUILDING PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR CHILDREN WITH AUTISM

Plekhova Lydia Igorevna, 2<sup>nd</sup> Year Master's Student of the Faculty of Physical Culture Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** The article is devoted to topical issues of physical education of children with autism. The organization of the process of teaching children with autism is considered on the example of adaptive physical education, the importance and paramount importance of which is beyond doubt. The key features of the construction of the training process of children with autism spectrum disorders are identified, methodological recommendations for the organization of the training process of children with autistic disorders are presented, an approximate plan for the AFC of children with autism is determined. The rules and techniques recommended for use in the process of correctional and developmental work with children with autism spectrum disorders are given.

**Key words:** autism, adaptive physical culture, training process.

**Актуальность исследования.** За последние 5 лет (по данным Министерства здравоохранения РФ) выявляемость расстройств аутистического спектра в России выросла в 2,5 раза, однако следует помнить о том, что дети с РАС представляют собой неоднородную группу и требуют особый подход к организации воспитания и образования [5]. Традиционные методы обучения, воспитания и коррекции в данном случае малоэффективны в силу психических и интеллектуальных особенностей развития. Поиск новых эффективных форм образования, в том числе физического воспитания, является ключевой проблемой в области оказания психолого-педагогической помощи детям с РАС.

**Цель исследования:** выявить ключевые особенности построения занятий физической культурой (физической рекреацией) детей с аутистическими расстройствами, разработать примерный тайминг занятия для детей с аутизмом.

Явление аутизма представляет собой психические и интеллектуальные нарушения развития, при которых люди теряют способность к общению и социальному взаимодействию. За последние десятилетия в мировой и отечественной практике наблюдается рост числа случаев сложных нарушений развития.

Частота возникновения и проявления аутизма не зависит от национального, географического или расового фактора, что подтверждает общечеловеческий характер данного явления [1].

Адаптивная физическая культура является основой системного комплексного коррекционно-развивающего подхода в работе с аутистическими детьми. Недостаток физической активности – это состояние, которое можно и нужно исправлять, физические упражнения благотворно влияют на людей с аутизмом. Доказано, что аэробная физическая активность способствует улучшению концентрации внимания и учебного поведения у детей с аутизмом. Кроме того, физические упражнения способствуют уменьшению непродуктивного, агрессивного, стереотипного, самоповреждающего, разрушительного поведения, свойственных детям с РАС [2].

Адаптивная физическая культура — это целая система мероприятий, направленная на коррекцию физических и психофизических нарушений у детей. АФК обеспечивает общеукрепляющий, профилактический и реабилитационный эффект. Также является одним из средств улучшения состояния здоровья и социальной активности детей с аутизмом.

Не все средства и методы АФК применимы в занятиях физическими упражнениями с детьми РАС, а сам процесс построения тренировки отличается от привычного нам.

Перед началом занятий тренер должен получить запрос от родителя, вместе с ним обсуждать построение тренировочного процесса и программы. С этой целью проводится анкетирование родителей. На данном этапе специалисту АФК необходимо узнать все о ребенке, с которым он будет заниматься, чтобы спланировать свою работу. Задачи анкетирования:

1. Оценить уровень физического развития (возраст, вес, рост).
2. Изучить диагноз и медикаментозное лечение (получить медицинские справки, историю болезни ребенка).
3. Узнать режим дня ребенка, особенности питания и сна.
4. Определить используемые поощрения и мотивацию.
5. Выявить сенсорные особенности и особенности поведения, стереотипии, аутостимуляции.
6. Оценить уровень развития социально-бытовых навыков.
7. Узнать способы коммуникации ребенка.

Тренер работает в тандеме с родителем на протяжении всего педагогического процесса – это одно из главных условий занятий АФК с детьми с расстройствами аутистического спектра.

Существует ряд методических рекомендаций при организации тренировочного процесса детей с РАС:

- Безопасный тренинг (подразумевает как подбор адекватной нагрузки и упражнений при занятиях, так и оснащение спортивного зала);
- учет индивидуальных особенностей ребенка при подборе упражнений;
- на каждом занятии тренер должен учитывать психоэмоциональное состояние ребенка и в зависимости от него подбирать упражнения;
- ведение дневника тренировок;
- в процессе тренировки использовать метод изучения по частям (осваиваются отдельные элементы или части упражнения, которые в дальнейшем объединяются в целостное двигательное действие);
- не доводить ребенка до заикленности;
- не требовать идеального выполнения, главное – это включение ребенка в процесс тренировки;
- внедрять упражнения в ежедневное расписание и сделать привычными.

Занятия АФК не должны ограничиваться одной или двумя тренировками в неделю, следует внедрять физкультурно-оздоровительные мероприятия в режим учебного дня в виде

утренней зарядки дома, гимнастики до занятий в школе, физкультурные минутки и т.д. Положительный эффект применения физических упражнений в режиме дня учащихся с аутизмом объясняется, прежде всего, их универсальностью (в организме ребенка нет ни одного органа, который бы не реагировал на движение), отсутствием отрицательного побочного действия (при использовании оптимальных физических нагрузок), возможностью длительного применения, которое может переходить от лечебного и профилактического к общеоздоровительному и тренировочному [4].

Во время тренировочного процесса не следует доводить ребенка до состояния заикленности, следует четко понимать, где грань между отработкой какого-либо навыка и упражнения, а где ребенок выполняет его уже по накатанной, не отдавая себе отчет. Вывести ребенка с РАС из состояния заикленности бывает очень сложно, и тогда оздоровительный эффект тренировки пропадает и можно начинать с самого начала. На отработку упражнения или навыка в среднем требуется 5–6 занятий, далее должна произойти смена деятельности. Отличительными признаками, когда следует сменить деятельность, являются: сенсорная перегрузка, изменение поведения, изменение настроения и жалобы, пропадает мотивация, появляются боль и дискомфорт.

Важным компонентом при проведении занятий спортом для детей с РАС является организация пространства. Спортивный зал или помещение, где проводятся занятия, должны быть понятными и комфортными для ребенка, учитывать сенсорные особенности ребенка. Тренерам и педагогам АФК рекомендуют сделать в зале сенсорный угол – где ребенок может успокоиться и позже вернуться к занятию. В спортивном зале четко должны быть определены места построения перед занятием, отдыха и ожидания, место, где находятся правила поведения, планшет «сначала – потом» и др.

Особое внимание в тренировочном процессе занимает визуализация. В поле зрения ребенка должна быть доска с правилами поведения, вспомогательные картинки для выполнения упражнений, карточки «пекс», с помощью которых ребенок может отпроситься в туалет, сказать, что хочет пить или если упражнение причиняет ему боль. На начальных этапах внедрения тренировок следует использовать таймер, ограничивать время всей тренировки или время отдыха. Ребенок будет знать, что по сигналу надо приступать к выполнению упражнений или же сигнал — значит конец тренировки.

Во время проведения занятий адаптивной физической культуры следует помнить о главных правилах:

1. Упражнения с низкой эффективностью приводят к сокращению самостимуляций. С высокой, наоборот, могут усугублять самостимулятивное поведение.

2. Упражнение в комплексе или какой-либо части тренировки следует подбирать по принципу: нелюбимое упражнение – любимое упражнение – нелюбимое упражнение – любимое упражнение.

3. В начале занятия обозначить мотивацию «сделаешь упражнение – получишь это», мотивация должна быть в поле зрения ребенка. В процессе регулярных тренировок постепенно уходить от этого, чтобы процесс тренировки не походил на дрессировку.

4. На начальном этапе количество повторений и упражнений в каждой части урока можно начинать в 1 раз, постепенно увеличивая нагрузку.

Не все средства физической культуры могут подойти детям с расстройствами аутистического спектра. При проведении занятий тренеры, педагоги АФК и родители должны учитывать, что есть ряд запрещенных или ограниченный упражнений, которые не стоит включать в тренировочный процесс: круговые вращения головой, наклоны головы вперед/назад, стойки на голове, чрезмерное вытягивание шеи, кувырок вперед, перекаты на спине с удержанием колен. При выполнении упражнений из исходного положения лежа на спине не стоит понимать две ноги одновременно, висы использовать не более 5 секунд [3]. Все упражнения подбираются с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Тайминг тренировочного занятия ребенка с РАС проходит по следующему плану:

1. Приветствие, настрой на занятие (повторение правил поведения на занятии, обозначение времени тренировки и отдыха, проговаривание мотивации) – 2–5 минут.

2. Разминка (7–10 минут). На данном этапе происходит определение и называние частей тела, используются сенсорные массажеры и т.д. Разминка может быть в движении (ходьба разными способами, бег или другой вид кардионагрузки) и на месте (комплексы ОРУ, растяжка).

3. Основная часть (20–25 минут). Упражнения для укрепления осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие разных физических качеств. Во время основной части специалист может включать в тренировочный процесс прохождение «полос препятствий».

4. Игра или любимая деятельность (позволяет снизить сенсорную перегрузку, снять напряжение и расслабиться) (5–7 минут).

5. Заминка (растяжка, подведение итогов тренировки) (3–5 минут).

В заключении работы можно сделать следующие выводы:

1. Тренировочный процесс с ребенком РАС начинается с запроса родителя и анкетирования, тренер должен знать все о своем подопечном, все его особенности развития.

2. Физические упражнения должны стать частью повседневной жизни ребенка: зарядка, физкультминутки, подвижные игры, занятия дома.

3. Спортивный зал или помещение, где проводятся занятия, должны быть понятными и комфортными для ребенка, учитывать сенсорные особенности ребенка. В спортивном зале четко должны быть определены места построения перед занятием, отдыха и ожидания, место, где находятся правила поведения, планшет «сначала – потом».

4. Упражнения с низкой эффективностью приводят к сокращению самостимуляций. С высокой, наоборот, могут усугублять самостимулятивное поведение.

Адаптивная физическая культура является системой мероприятий, которая направлена на коррекцию физических и психофизических нарушений у детей. АФК обеспечивает общеукрепляющий, профилактический и реабилитационный эффект, является одним из средств улучшения состояния здоровья и социальной активности детей с аутизмом.

### Список литературы

1. Галкина Т.Э. Формирование социально-педагогической адаптивности аутичных детей в образовательном процессе специальной (коррекционной) школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2004. – 28 с.

2. Гэслак Д. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом: методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС / пер. с англ. У. Жарниковой; предисл. С. Шора. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2019. – 192 с.

3. Кабанова Н.В., Боровик Н.В. Ограниченные и запрещенные упражнения во время занятий физической культурой для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: метод. рекомендации к выполнению физических упражнений для реализации задач оздоровительной направленности. – URL: <http://knmc.centrstart.ru/> (дата обращения: 27.03.2022.).

4. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: учеб. пособие. – М., 1997. – 268 с.

5. 100 вопросов про аутизм [Электронный ресурс]. – URL: <https://question.autism.help/> (дата обращения: 09.03.2022).

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ С ХРОНИЧЕСКИМ БРОНХИТОМ**

Федорова Тамара Александровна, канд. пед. наук, доцент  
Гоголева Людмила Валерьевна, магистрант 2 курса  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** Данная статья посвящена проблеме использования средств спортивного ориентирования для повышения физической работоспособности и повышению уровня психических процессов детей с хроническим бронхитом. Описаны методы определения развития физической и психической подготовки детей. Доказано положительное влияние средств спортивного ориентирования на здоровье детей с хроническим бронхитом.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, хронический бронхит, физические тесты, психологические тесты.

## **EFFECT OF DOING ORIENTEERING ON PHYSICAL AND MENTAL QUALITIES CHILDREN WITH CHRONIC BRONCHITIS**

Fedorova Tamara Aleksandrovna, Ph.D., Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Adaptive Physical Culture  
Gogoleva Lyudmila Valerievna, 2<sup>nd</sup> Year Master's Student  
Perm State Humanitarian and Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** This article is devoted to the problem of using orienteering tools to increase physical performance and increase the level of mental processes of children with chronic bronchitis. Methods for determining the development of physical and mental training of children are described. The positive effect of orienteering on the health of children with chronic bronchitis has been proven.

**Key words:** orienteering, chronic bronchitis, physical tests, psychological tests.

Актуальность: болезни органов дыхания стабильно занимают первое место в структуре общей заболеваемости детей и подростков. Почти 30 % всех пациентов с болезнями органов дыхания составляют дети с хроническим бронхитом (ХБ). По частоте эта патология занимает второе место после аллергических заболеваний (астматического бронхита и бронхиальной астмы) и является одним из самых распространенных инфекционных заболеваний респираторного тракта у детей.

Острый бронхит в половине случаев может принять рецидивирующую форму, а в 30–35 % случаев осложняется хроническим бронхитом и это вызывает серьезные последствия, так как расходы здравоохранения, связанные с лечением хронических неспецифических заболеваний легких (ХНЗЛ), равны расходам на борьбу с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и онкологическими заболеваниями. Возрастанию распространенности заболеваний легких способствует загрязнение атмосферного воздуха, распространенность курения среди школьников, в том числе пассивное курение от родителей, переохлаждение организма, частота острых бронхитов и пневмоний в периоды эпидемий гриппа, изменение в реактивности организма ребенка, а также недостатки в организации лечения [5]. Современная медицина располагает всевозможными фармакологическими препаратами для лечения заболеваний органов дыхания. Однако лекарственная терапия вызывает большое количество побочных эффектов и является пассивным методом лечения, не учитывающим и не включающим резервные возможности организма ребенка. Возникающая устойчивость

условно-патогенной флоры к антибиотикам, их плохая переносимость и развитие аллергических реакций организма ребенка, объясняют поиск эффективных методов немедикаментозного лечения бронхолегочных заболеваний и укрепление организма детей [5]. Проведены исследования, посвященные разработке и внедрению в практику различных вариантов восстановления детей, больных бронхолегочной патологией, в том числе и нетрадиционных. По мнению многих авторов, в комплексном лечении детей с хроническим бронхитом, занятия спортом являются неотъемлемой частью и занимают определяющее место среди восстановительных мероприятий.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности [1]. Тренировочный процесс на свежем воздухе оказывает положительное влияние на психическое и физическое здоровье человека. Во время бега по пересеченной местности, различным поверхностям, таким как земля, трава, песок, грязь, в работу включаются большие группы мышц. По данным медицинских исследований спортивное ориентирование занимает одно из первых мест среди всех видов спорта по количеству потребляемого кислорода на 1 кг веса спортсмена. Эмоциональность данного вида спорта также является положительным фактором: являясь средством развития моторной деятельности у детей различного возраста, спортивное ориентирование создает у них положительный эмоциональный подъем, развивает чувство свободы движений. В ходе занятий спортивным ориентированием развиваются скорость, ловкость, выносливость, координация движений, способность к сохранению равновесия.

Цель исследования: изучить влияния средств спортивного ориентирования на физические качества и функциональное состояние организма детей с хроническим бронхитом.

Организация исследования: исследование проходило в 2021 г. на базе МАОУ «Усть-Качкинская средняя школа». В исследовании участвовали 20 детей с хроническим бронхитом в возрасте 8 лет, которые были разделены на равные по количеству контрольную и экспериментальную группы.

Методы исследования: педагогические, психологические исследования и методы математической статистики. Педагогические методы: изучение, анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, эксперимент, тестирование.

Педагогический эксперимент. Эксперимент проводился в течение 2021 г.

Тестирование. 1. Для определения выносливости применялся бег по пересеченной местности (кросс – 1 км) [2]. Результаты фиксировались секундомером.

2. Для определения быстроты и координации движений применялось прыжки на месте через скакалку в течение одной минуты на максимальное количество повторений. Время фиксировалось секундомером.

3. Для определения скоростно-силовой подготовленности применялось упражнение – приседание. Упражнение выполнялось в течение одной минуты на максимальное количество повторений. Контрольные испытания проводились в начале и в конце исследования.

*Психологические методы исследования:* Основными познавательными процессами психики, которые определяют уровень готовности в спортивном ориентировании, являются кратковременная память и устойчивость внимания. Для определения уровня устойчивости внимания применялся тест «Лабиринты Кворри» [3] (рис. 1). По команде руководителя участники эксперимента одновременно переворачивают таблицы (до этого они лежат перевернутыми вниз «лицом» вверх). Следя взглядом за линией, начинающейся с первой клетки, ведут до конца и записывают номер клетки (из которой ведут), в клетке, которой заканчивается. И так подряд каждую линию в течение двух минут после пробега кроссовой дистанции – 1 км. Результат определялся по количеству правильных ответов, записанных испытуемым в клетке. Для определения уровня состояния кратковременной памяти применялся тест «Таблица 25» [4] (рис. 2). Квадратная таблица с 25 клетками, в которой 20 клеток заполнены условными знаками спортивных карт. Задача испытуемого заключается

в том, чтобы он в течение двух минут, бегая «челноком», сделать копию контрольной таблицы, которая находится на расстоянии 25 метров от его рабочей таблицы. Результат определяется по количеству правильно перенесенных условных знаков, по качеству их изображения и по месту расположения.

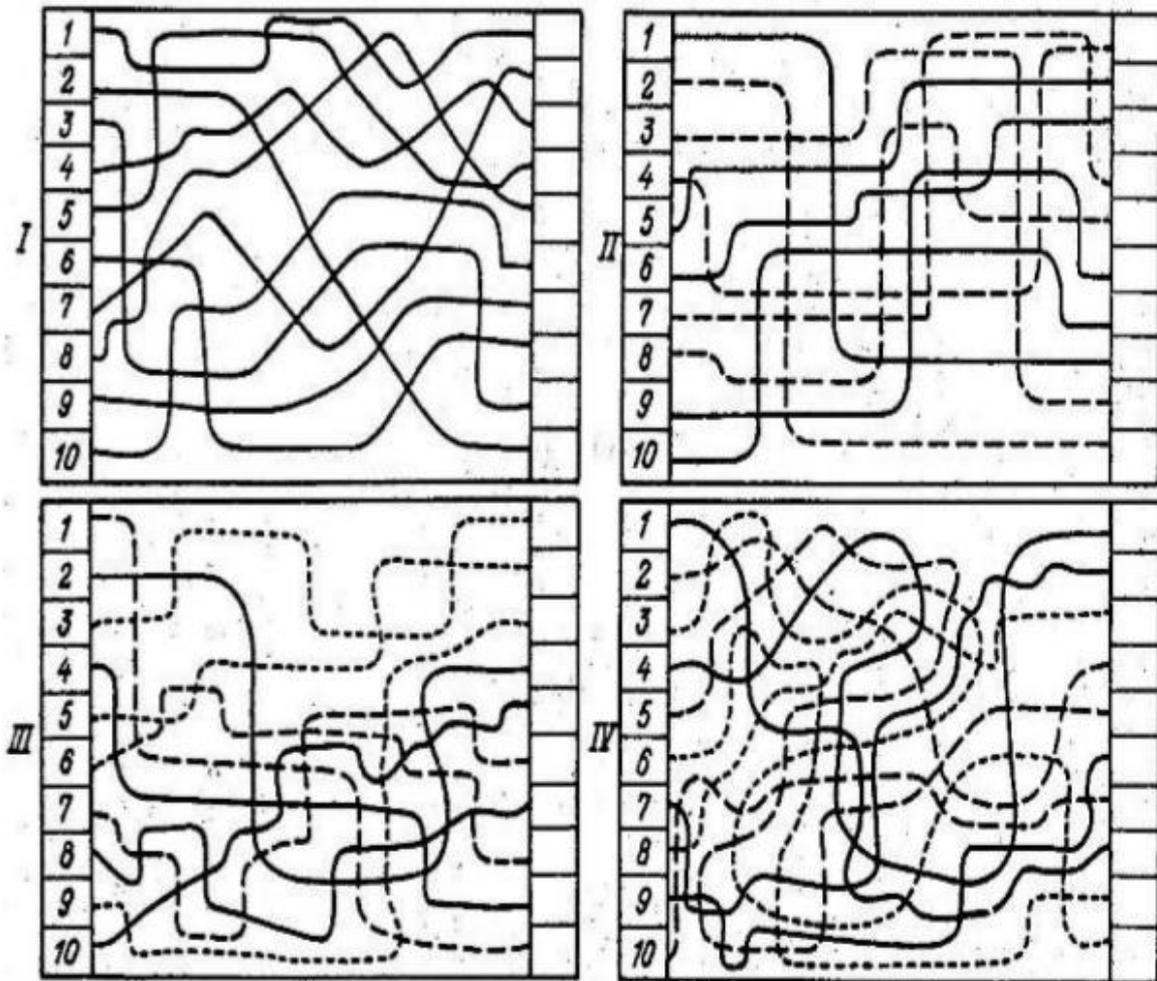


Рис. 1. Лабиринты Кворри для изучения устойчивости внимания

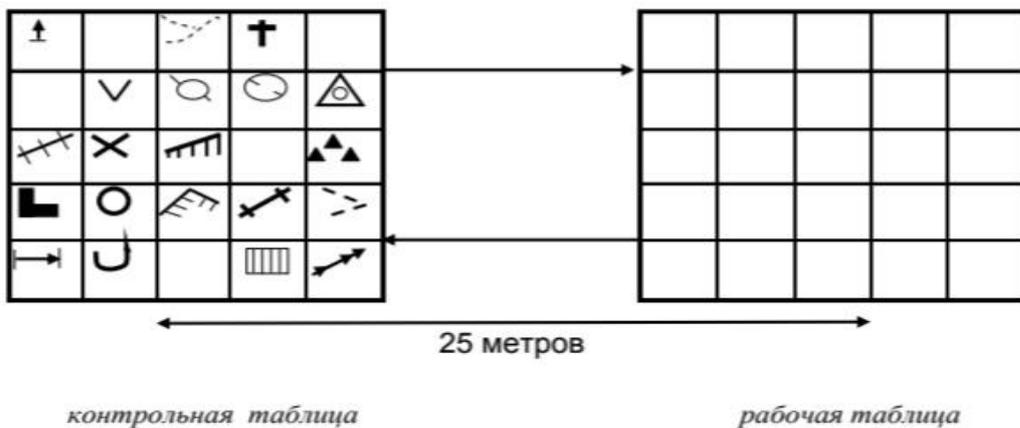


Рис. 2. «Таблица 25» для изучения объема кратковременной памяти

Тесты по определению состояния познавательных процессов психики проводились в начале и в конце исследования.

Показатели развития физических качеств учащихся в экспериментальной и контрольной группах. (ЭГ) – экспериментальная группа, n = 10 человек. (КГ) – контрольная группа, n = 10 человек (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели развития физических качеств учащихся в экспериментальной и контрольной группах**

Период исследований группы показатели	Начало исследований (исходные)				Конец экспериментальных исследований			
	ЭГ М ± m	КГ М ± m	Разница	Досто- верность	ЭГ М ± m	КГ М ± m	Разница	Досто- верность
Скоростно- силовые качества (приседание кол-во раз за 1 мин)	31,0 ± 0,35	30,5 ± 0,35	0,5	P > 0,05	39,7 ± 0,49	38,5 ± 0,35	1,2	P < 0,05
	100 %	100 %	–		104,6 %	102,7	1,9	
Координационн ые способности (прыжки на месте через скакалку за 1 мин)	133,0 ± 1,78	130,0 ± 1,95	3,5	P > 0,05	137,0 ± 1,95	133,0 ± 1,78	4,0	P < 0,05
	100 %	100 %	–		102,0 %	101,5 %	0,5 %	
Выносливость (кросс – 1 км) средняя скорость прохождения дистанции (с/км)	349 ± 3,4	351 ± 3,7		P > 0,05	332 ± 2,8	344 ± 3,2	12	P < 0,05
	100 %	100 %	–		106,6 %	102,7 %	3,9 %	

Показатели развития психических качеств учащихся в экспериментальной и контрольной группах. (ЭГ) – экспериментальная группа, n = 10 человек. (КГ) – контрольная группа, n = 10 человек (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели развития психических качеств учащихся в экспериментальной и контрольной группах**

Период исследований Группы показатели	Начало исследований				Конец экспериментальных исследований			
	ЭГ М ± m	КГ М ± m	Разница	Досто- верность	ЭГ М ± m	КГ М ± m	Разница	Досто- верность
Устойчивость внимания («Лабиринты Кворри»)	12,0 ± 0,35	12,0 ± 0,44	0	P > 0,05	15,5 ± 0,35	14,5 ± 0,44	1	P < 0,05
	100 %	100 %	0		129,2 %	118,2 %	11 %	
Кратковременная память («Таблица 25»)	12,5 ± 0,44		0	P > 0,05	14,5 ± 0,35	13,5 ± 0,35	1	P < 0,05
	100 %	100 %	0		118 %	108 %	10%	

Выводы:

1. В ходе исследования выявлено, что прирост результатов в экспериментальной группе в скоростно-силовой подготовленности достоверно ( $p < 0,05$ ) выше, чем в контрольной группе. Координация при максимальной скорости выше, чем в контрольной группе. При определении уровня выносливости выявлен прирост средней скорости

прохождения дистанции в кроссе в экспериментальной группе достоверно ( $p < 0,05$ ) выше, чем в контрольной группе. Данные результаты утверждают о том, что уровень развития физических качеств детей с хроническим бронхитом, занимающихся спортивным ориентированием в экспериментальной группе, превышает результаты контрольной группы.

2. В ходе тестирования на психологические качества прирост результатов устойчивости внимания в экспериментальной группе достоверно выше ( $p < 0,05$ ), чем в контрольной группе, также выше и прирост показателей кратковременной памяти.

3. Полученные в ходе исследований результаты утверждают, что занятия спортивным ориентированием детей с хроническим бронхитом не только способствуют развитию физических качеств, но и также развивают психические качества.

### **Список литературы**

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. – Минск: Полымя, 1987. – 43 с.
2. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М.: ФиС, 1977. – 40 с.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М.: Рос. пед. о-во, 1998. – 271 с.
4. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980. – 199 с.
5. Пульмонологический справочник педиатра: учеб. пособие для студентов мед. ин-тов / под ред. Г.И. Косинского. – М.: Медицина, 1979. – 345 с.

## ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Федорова Тамара Александровна, канд. пед. наук, доцент

Корчевская Елизавета Валерьевна, бакалавр

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена проблема социализации людей с нарушением слуха, значение и важность использования билингвистического метода в обучении, опрос слышащих людей и с нарушением слуха, позволил получить информацию современного состояния обучения жестовому языку.

**Ключевые слова:** глухота, билингвистический метод, социализация людей с нарушением слуха.

## PROBLEMS OF SOCIALIZATION OF PEOPLE WITH HEARING IMPAIRMENT

Fedorova Tamara Aleksandrovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Korchevskaya Elizaveta Valeryevna, Bachelor

Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** The article considers the problem of socialization of people with hearing impairment, the meaning and importance of using the bilingual method in teaching, a survey of hearing people and hearing impaired, allowed to obtain information about the current state of sign language learning.

**Key words:** deafness, bilingualistic method, socialization of people with hearing impairment.

**Актуальность темы.** Русский жестовый язык (РЖЯ) – родной язык для людей с нарушением слуха, а разговорный для них как иностранный, который дается тяжело, особенно тотально глухим. Поэтому принципиально, чтобы в первую очередь педагоги изучали жестовый язык для лучшей социализации и коммуникации глухих детей в обществе. В школах обучение необходимо вести с использованием билингвистики, т.е. двуязычия. На практике в коррекционных школах преподают по «старинке». Раньше считалось, что они должны считывать с губ, а жесты – это махание рук. В 2009 г. была защищена докторская работа, где доказана эффективность преподавания на двух языках, одновременно разговорный и жестовый.

В России, по данным Минздрава, насчитывается около 200 тысяч инвалидов по слуху и слабослышащих граждан и статистика не охватывает все категории людей, страдающих нарушениями слуха. По оценке Всероссийского общества глухих России, у 13 миллионов жителей России имеются заметные проблемы со слухом.

Не слышащие в большинстве случаев страдают от глубокой потери слуха, т.е. практически ничего не слышат или очень плохо слышат. Для общения они чаще всего используют язык жестов, который важен в XXI в.

Они не могут услышать и понять важную информацию; не слышат звуков машин, предупреждающих сигналов, лай собак, гул самолета; ограничены в трудоспособности и выборе профессии; не могут путешествовать и сопряжены с трудностями.

В настоящее время достойное и качественное образование является одним из немногих гарантов, которые могут обеспечить людям возможность социальной адаптации и само актуализации в жизни, возможности обеспечить себе приемлемый уровень жизни.

Люди с нарушением слуха, как и все люди нуждаются в поддержке и друзьях, а социализация – процесс двухсторонний.

С позиций деятельностного подхода к социализации детей с ограниченными возможностями необходимо создать условия для постепенного усвоения детьми социально значимого опыта поведения, норм культуры общения с окружающими людьми, нравственной и трудовой культуры.

В Конституции указывается, что даже языки, на которых говорит несколько тысяч или сотен людей, имеют право на существование и должны обеспечиваться поддержкой общества.

В 1984 г. ЮНЕСКО приняла резолюцию: «Жестовый язык должен быть признан как легитимная лингвистическая система и должен иметь тот же статус, что и другие лингвистические системы». В 1988 г. Парламент Совета Европы призвал государства ЕЭС признать национальные жестовые языки как официальные языки в своих странах [1].

Конвенция ООН о правах инвалидов, ратифицированная в 2012 г., стало основой для изменений в Российском законодательстве относительно людей с инвалидностью.

Федеральный Закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181 от 24 ноября 1995 г., а поправки, Федеральным законом от 30 декабря 2012 г. № 296-ФЗ «О внесении изменений в статьи 14 и 19 Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (принят Государственной думой 18 декабря 2012 г., одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 г.): *«Русский жестовый язык признается языком общения при наличии нарушений слуха и (или) речи, в том числе в сферах устного использования государственного языка Российской Федерации. Вводится система субтитрирования или сурдоперевода телевизионных программ, кино- и видеофильмов [2, 3].*

Язык жестов и тела – самый распространенный язык в мире. Это признание многим из нас дает право думать о том, что невербальные средства общения – мимика, жесты, зрительный контакт, интонации – универсальны, независимо от того, где мы находимся и с кем мы общаемся. Но культура каждой страны развивается по своим законам и в каждой стране есть свои особенности невербального общения.

Долгое время жестовые языки считались примитивными системами общения, непригодными для выражения сложных идей. Расширяющаяся область применения жестовых языков в отдельных странах доказывает, что это не так. Национальные жестовые языки используются в системах среднего, а иногда и высшего образования, на телевидении, являются рабочими языками конференций, посвященных проблемам жестовой коммуникации.

За рубежом и в России существует две основные педагогические системы обучения глухих. Первая система – традиционное направление в обучении глухих связана с обучением их словесной речи. Цель обучения – глухой человек, владеющий словесной речью и говорящий так же, как нормально слышащий человек.

Вторая система – билингвистический подход – является новым направлением в сурдопедагогике, его становление в странах Западной Европы и США относится к 1980 гг. Слова «билингвистический», «билингвизм» переводятся на русский язык как «двуязычный», «двуязычие».

**Цель исследования:** изучить проблему социализации людей с нарушением слуха в общество.

Материалы и методы. Мы провели опрос среди слышащих людей. Было предложено восемь вопросов. В котором приняли участие мужчины и женщины от 14 до 75 лет, всего 77 человек. Более активными были девушки, а самый активный возраст от 19–24 лет.

**Результаты опроса** слышащих людей показали:

- 39 % имеют знакомых с нарушением слуха;
- 49,4 % опрошенных когда-либо общались с глухими;
- 41,6 % считает, что не слышащие свободно читают по губам;
- 3,9 % знают базовые слова жестового языка (ЖЯ);
- 3,9 % знают язык в идеале;
- 92,2 % не знают ничего;

- 62,3 % хотели бы знать базу жестового языка;
- 29,9 % хотели бы знать жестовый язык в идеале.

Далее мы провели опрос среди людей с нарушением слуха. В котором приняли участие мужчины и женщины от 14 до 75 лет, всего 47 человек. Самый активный возраст – от 19–24 лет.

**Результаты опроса** людей с нарушением слуха показали:

- 57,4 % свободно читают по губам, но при условии, что говорят четко, громко и простыми предложениями;
- 51,1 % тяжело общаться со слышащими;
- 40,4 % сторонятся люди;
- 42,6 % учатся с трудом;
- 10,6 % не учатся;
- Только 19 % не имеют слышащих друзей. Смеем предположить, что это, скорее всего, тотальные глухие.

Вот какими предложениями поделились с нами люди с нарушением слуха:

- «Я считаю, что в образовании было бы классно включить программу (предмет) про коммуникации с людьми, с людьми с ограничениями и так далее... сам я слабослышащий, живу свободно и комфортно в двух мирах, но очень часто простые обычные слышащие ребята говорят о том, что им бы действительно было полезно такая программа».

- «Если есть такая возможность, начинать в детских садах больше кружков для детей с нарушением слуха. Разного направления спорта и не только, учитывать их желания и направления по занятиям в кружках».

- «На данный момент многие знают, как общаться с глухими людьми, со временем слышащие познают мир глухих, который уникален по-своему, общаться с глухими людьми это не просто, а интересно».

Что бы мы хотели осуществить:

1. Включить изучение жестового языка в дисциплинах по выбору или факультативом на всех факультетах ПГГПУ.

2. Распечатать дактиль (азбуку) и развесить в каждом корпусе нашего университета.

Разработать методическое пособие по изучению жестового языка для студентов ПГГПУ.

**Заключение.** Сегодня многие собрания, лекции, события проводятся без сурдопереводчика, кроме тех, которые организует общество глухих. Поэтому сложно идет социализация в общество, людей с нарушением слуха, особенно тотально глухих.

Средства жестовой коммуникации как своеобразный язык чувств являются таким же продуктом общественного развития, как и язык слов, и могут не совпадать в разных национальных культурах. Болгары выражают несогласие с собеседником кивком головы, который русский воспринимает как утверждение и согласие, а отрицательное покачивание головой, принятое у русских, болгары могут легко принять за знак согласия.

Слово не единственный способ общения между людьми. Существует невербальный вид общения.

### Список литературы

1. Конвенция ООН о правах инвалидов [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/disability](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability) (дата обращения: 01.03.2022).

2. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181 от 24 ноября 1995 г. [Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/10164504/> (дата обращения: 02.03.2022).

3. Федеральный закон от 30 декабря 2012 г. № 296-ФЗ «О внесении изменений в статьи 14 и 19 Федерального закона “О социальной защите инвалидов в Российской Федерации”» [Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/70291470/> (дата обращения: 01.03.2022).

## МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН ПОСЛЕ ПЛАСТИКИ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Федорова Тамара Александровна, канд. пед. наук, доцент

Головизнин Никита Анатольевич, магистрант

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассматривается использование разработанной методики, в основу которой были положены элементы пауэрлифтинга – силовые движения присед, жим, тяга, и систематические корректирующие комплексы, влияющие на процесс физической реабилитации мужчин 30–40 лет после пластики передней крестообразной связки в отдаленном периоде.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, пластика передней крестообразной связки, корректирующие комплексы.

## METHODOLOGICAL ASPECTS OF MEN'S PHYSICAL REHABILITATION AFTER PLASTIC SURGERY OF THE ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT OF THE KNEE JOINT

Fedorova Tamara Aleksandrovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Goloviznin Nikita Anatolyevich, Master's Student

Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** The article discusses the use of the developed techniques and, which were based on the elements of powerlifting – power squats, bench presses, traction, and systemic corrective complexes that affect the process of physical rehabilitation of men 30–40 years after plastic surgery of the anterior cruciate ligament in the long term.

**Key words:** powerlifting, plastic surgery of the anterior cruciate ligament, corrective complexes.

Актуальность. Занятия спортом и активный отдых в современном обществе, имеют важное значение, для всех людей земного шара. Для значительной части людей это образ жизни или неотъемлемая часть жизни. Экстремальный активный отдых, любительские и профессиональные занятия спортом стали доступнее для массы людей, что является причиной повышенного риска получения травм. Подобная физическая активность требует специфических навыков движения. Зачастую люди недобросовестно подходят к развитию необходимых навыков, не учитывают свою предрасположенность и генетическую оснащенность для занятий тем или иным видом спорта [2, 3].

Результатом всего вышеперечисленного является повышенный травматизм, который нередко ведет к хирургическому вмешательству или появлению патологий, требующих реабилитации. Наиболее часто подвергаются травматическому воздействию коленные суставы, так как именно они являются основным двигательным звеном человека при различных перемещениях во время занятий спортом и т.д. Несмотря на природную продуманность конструкции коленного сустава и его, казалось бы, идеальное строение и прочность, он первый принимает на себя перегрузки, и, следовательно, чаще других, крупных суставов травмируются.

По статистике от 70 до 100 тысяч травм коленного сустава в год требует восстановление передней крестообразной связки (далее – ПКС), что составляет более половины всех травм коленного сустава.

Цель работы: изучить влияние отдельных движений пауэрлифтинга на процесс физической реабилитации мужчин 30–40 лет после пластики передней крестообразной связки в отдаленном периоде.

Объект исследования: реабилитационный процесс, направленный на восстановление функций коленных суставов в отдаленном (спортивном) периоде после пластики ПКС.

Предмет исследования: влияние отдельных движений пауэрлифтинга, применяемых в качестве основного средства реабилитации после острого и функционального периодов, на процесс физической реабилитации коленного сустава после пластики ПКС в комплексе с элементами прикладной кинезиологии.

Гипотеза: мы предполагаем, что дозированное применение отдельных движений пауэрлифтинга значительно ускоряет процесс реабилитации после пластики ПКС, восстановление трудоспособности.

Коленный сустав – самый сложный сустав пояса нижних конечностей, он подвержен самым длительным и тяжелым нагрузкам, травматизм отдельных элементов этого сустава нивелируется его всевозможными компенсаторными механизмами. Травмы внутренних связок сустава – самые сложные повреждения, влекущие серьезные последствия для всего ода. ПКС – основной стабилизатор КС при всевозможных нагрузках, эта связка травмируется чаще всего. Как основной стабилизатор КС, ПКС участвует практически во всех движениях человека, которые связаны с его перемещением в пространстве посредством мускульной силы [1]. Повреждение передней крестообразной связки, связанное с ее полным или частичным разрывом, влечет дестабилизацию всей конечности при статических и динамических нагрузках. Нестабильность коленного сустава влечет разрушение и патологические состояния внутрисуставных тканей. Полный разрыв ПКС требует оперативного лечения, неполный (частичный разрыв) лечится консервативно. Частичное повреждение связки после консервативного лечения всегда опасно рецидивом травмы и полным разрывом. Следовательно, пластика ПКС является необходимой хирургической манипуляцией при травмах данной связки. Физическая реабилитация ПКС после пластики на всех этапах связана с восстановлением двигательных паттернов. Любая травма ПКС требует длительной реабилитации, которая помогает мобилизовать компенсаторные механизмы организма, восстановить баланс, мышечные объемы, силу конечности и восстановить трудоспособность человека, повысить качество его жизни. Отдаленный период реабилитации не менее важен, чем острый и функциональный, так как позволяет избежать негативных последствий возможных после оперативного вмешательства, является переходным этапом к систематическим тренировкам.

Контрактура – ограничение пассивных движений в суставе, т.е. такое состояние, при котором конечность не может быть полностью согнута или разогнута в одном или нескольких суставах, вызванное рубцовым стягиванием кожи, сухожилий, заболеваниями мышц, сустава, болевым рефлексом и другими причинами [4].

Пластика ПКС должна позволить человеку полноценно использовать свой силовой и физический потенциал для активного отдыха, работы и повседневной жизни. Ограничение нагрузок и страх человека после операции снова испытать боль и травмироваться – вопрос грамотного подхода в физической реабилитации коленного сустава и построения дальнейшего тренировочного процесса.

Исследование проводилось на базе частного кабинета реабилитации и силового тренинга. Кабинет предназначен для проведения реабилитационных мероприятий в отдаленном периоде при травмах и патологиях опорно-двигательного аппарата, также на его базе осуществляется спортивная подготовка по направлению пауэрлифтинг и силовая подготовка спортсменов в различных дисциплинах.

Материальная база кабинета представлена тренажерами различного типа, свободными отягощениями и кардиооборудованием.

Исследование проводилось с сентября 2020 по декабрь 2020 г. В исследовании принимали участие пациенты, проходившие лечение и наблюдение в травматологическом

отделении 9 МСЧ г. Перми с диагностированным разрывом передней крестообразной связки, прошедшие курс лечения, состоящий из реконструкции ПКС, прохождения острого и функционального периодов реабилитации в палатном режиме и кабинетах ЛФК соответственно согласно плану лечения. Все обратились в частный кабинет для продолжения реабилитационного процесса с целью восстановления активного образа жизни. Пациенты мужчины в возрасте от 30 до 40 лет, имеют общие жалобы на слабость прооперированной конечности, болевые ощущения в коленном суставе, быструю утомляемость в ноге. Лечение проходило в плановом режиме без осложнений, исход операции у всех благоприятный и отличный.

В эксперименте принимало участие 16 человек. Все участники мужского пола от 30 до 40 лет. Каждый прошел курс лечения коленного сустава посредством артроскопической операции после разрыва ПКС с сопутствующими травмами окружающих тканей различной степени. Среди сопутствующих: разрыв мениска, внутренней боковой связки, наружной боковой связки, травма собственной связки надколенника. Лечение было пройдено в течение одного года всеми участниками. Все прошли курс реабилитации. Острый период непосредственно в процессе лечения в стационаре и ЛФК по рекомендации лечащего врача. Функциональный проходили преимущественно в домашних условиях и городских фитнес центрах. Реабилитацию проходили в 9 МСЧ города Перми.

В ходе формирующего эксперимента применялась методика, в основу которой были положены элементы пауэрлифтинга – силовые движения присед, жим, тяга, и систематические корректирующие комплексы.

Результаты и их обсуждение. Синтез прикладной кинезиологии и пауэрлифтинга для решения задач реабилитации КС после травм, применяемый по одной методике как взаимодополняющие средства физической реабилитации – новое явление.

Методика включает в себя: подготовительный этап, коррекционный этап, тренировочный этап, контрольный этап.

На подготовительном этапе проводится исследование состояния клиента, обратившегося после проведения реконструкции ПКС. Детально проводится исследование мускулатуры, функциональное состояние коленных суставов, проверка двигательных навыков, определяется реабилитационный диагноз и потенциал клиента, составляется реабилитационный прогноз (таблица).

#### **Результаты реабилитации респондентов КГ и ЭГ после пластики передней крестообразной связки коленного сустава**

№	Выборки		Отклонение от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	15	5.25	9.32	3.84	86.8624	14.7456
2	5.5	0.25	- 0.18	-1.16	0.0324	1.3456
3	1.125	0.125	- 4.555	-1.285	20.748	1.6512
4	1.1	0	- 4.58	-1.41	20.9764	1.9881
Суммы	22.725	5.625	0.005	- 0.015	128.6192	19.7305
Среднее	5.68	1.41				

Для диагностики повреждения передней крестообразной связки во всем мире в настоящее время используются три основных клинических теста: тест переднего выдвижного ящика; тест Лахмана; тест поворотного сдвига.

Таким образом, доказали экспериментально, что совокупность корректирующих элементов лечебной гимнастики и силового тренинга оправдывает себя, показывая прогрессивные результаты.

Сравнение статистических данных исследования по контрольной и экспериментальной группе показало незначимое значение, анализируя показатели статистики и фактические измерения, сделаем следующие выводы:

- длительность эксперимента не позволила вывести значимые статистические данные;
- экспериментальная и контрольная группы одновременно проходили период реабилитации по разным методикам, но контрольная группа не бездействовала, что доказывает динамика большинства показателей, это отразилось на статистических данных;
- объективные изменения, подлежащие измерению в стандартных единицах с учетом погрешностей, незначительно различаются в рамках статистического анализа;
- результаты статистического анализа подтвердили положительное влияние тренировочного процесса на восстановление после реконструкции связки при использовании различных методик, применение нашей методики имеет незначительные, но лучшие показатели.

Методы прикладной кинезиологии, применяемые в форме кинезиологического контроля позволили своевременно корректировать нагрузку, не допуская формирования и перетренированности. Корректирующая гимнастика позволила обеспечить непрерывность реабилитационного процесса в дни, когда испытуемые не посещали силовые тренировки. Разработанная в ходе исследования методика представляет собой программу реабилитационных мероприятий, проводимых в отдаленном периоде после пластики ПКС. Программа предназначена для людей, ведущих активный образ жизни и преследующих цели прогрессивного физического развития, занятий спортом, людей, планирующих начать систематические тренировки, находящихся в трудоспособном возрасте.

Выводы:

1. Применение отдельных движений пауэрлифтинга или его элементов – это один из способов реабилитации ПКС в отдаленном периоде, его преимущества заключаются в простоте, доступности и универсальности применения.
2. Результаты подтвердили, что движения, наиболее приближенные к оптимальным двигательным паттернам человека, лучше влияют на восстановление трудоспособности и формирование уверенности при нагрузках на оперированную конечность.
3. Методы прикладной кинезиологии, применяемые в форме кинезиологического контроля позволили своевременно корректировать нагрузку, не допуская формирования и перетренированности.

### Список литературы

1. Гиршон А. Паттерны развития движения [Электронный ресурс]: офиц. сайт Александра Гиршона. – М., 2016. – URL: <http://girshon.ru> (дата обращения: 10.03.2022).
2. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования, морфобиомеханический подход: науч.-метод. пособие. – М., Советский спорт, 2012. – 383 с.
3. Жень Цян Сан Обоснование оздоровительной методики занятий пауэрлифтингом для студентов университетов с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] // Pedagogics, psychology, medical-biologicalproblems of physical training and sports. – 2015. – № 11. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-ozdorovitelnoy-metodiki-zanyatiy-pauerliftingom-dlya-studentov-universitetov-s-narusheniyami-oporno-dvigatelnoy> (дата обращения: 08.06.2021).
4. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ И ВОЗМОЖНОСТИ СНИЖЕНИЯ РИСКОВ ДЛЯ ВЫБРАННЫХ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ЕДИНИЦ**

Федоскина Елена Михайловна, канд. пед. наук, доцент  
Смолякова Наталия Ивановна, канд. мед. наук, доцент  
Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются средства физической реабилитации при заболеваниях системы кровообращения (ишемическая болезнь сердца) и дыхания (бронхиальная астма) у пожилых людей. Эффективность реабилитации увеличивается при устранении или уменьшении факторов риска этих заболеваний. Благоприятный исход бронхиальной астмы и ишемической болезни сердца будет зависеть от грамотного применения педагогических принципов физической реабилитации, таких как доступность и индивидуализация, систематичность и постепенность повышения требований, а также методического приема рассеивания и чередования нагрузок.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, риски для здоровья.

## **PHYSICAL REHABILITATION OF PERSONS WITH CARDIOVASCULAR AND RESPIRATORY SYSTEMS AND POSSIBLE RISKS FOR SELECTED NOSOLOGICAL UNITS**

Phedoskina Elena Mihaylovna, Candidate of Pedagogic Sciences, Senior Lecturer  
Smolyakova Natalia Ivanovna, Candidate of Medical Sciences, Senior Lecturer  
Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

**Abstract.** The article considered physical rehabilitation in diseases cardiovascular (coronary heart disease) and respiratory systems (bronchial asthma) in elderly people. Effectiveness of rehabilitation increases when decreasing risk factors for these diseases.

**Key words:** physical rehabilitation, with cardiovascular and respiratory systems, health risk.

**Актуальность:** сохранение остаточного здоровья, повышение трудоспособности людей пожилого возраста средствами физической реабилитации позволит снизить медикаментозную нагрузку на организм и увеличить качество жизни. Все исследования проводились на диспансерно-поликлиническом этапе реабилитации больных

**Цель работы:** разработать различные комплексы лечебной физической культуры для больных с ишемической болезнью сердца и бронхиальной астмой с параллельной минимизацией или даже ликвидацией рисков для выбранных заболеваний [1].

### **Результаты и их обсуждение**

Заболевания системы кровообращения и органов дыхания поражают лиц трудоспособного возраста, а хронический характер течения этих заболеваний обуславливает высокие показатели временной нетрудоспособности и даже инвалидности. По данным департамента мониторинга и стратегического развития здравоохранения Минздрава РФ заболевания системы кровообращения в России в 2019 г. составили 36 548,9 на 100 000 населения, а смертности 620,7 просятимилле. Уже за 9 месяцев 2020 г. этот показатель увеличился на 9,4 % [4].

Заболеваемость органов дыхания даже с учетом коронавирусной инфекции составила 20,8 тыс. на 100 тыс. граждан. Смертность с учетом коронавирусной инфекции была выше – по итогам 2020 г., когда оперштаб сообщил о 57 555 умерших от коронавирусной инфекции за год, а Росстат позже опубликовал данные, где назвал коронавирус причиной смерти

144 691 человека, что составляет 1 промилле. С учетом смены дельта штамма COVID-19 на омикрон заболеваемость возрастает, но смертность явно снижается [4, 5].

Статистика по Смоленской области по заболеваниям сердечно-сосудистой и дыхательной систем в целом соответствует таковой по России в целом. Показатель смертности от болезней системы кровообращения в 2020 г. достиг уровня 764 на 100 тыс. населения, составив 45,1 % в структуре общей смертности населения области. Основной причиной смерти является ишемическая болезнь сердца, показатель смертности от которой в 2020 г. составил 487,3 на 100 тыс. населения. В 2020 г. смертность от болезней органов дыхания с учетом коронавирусной инфекции составила 16,9 промилле [5].

Таблица 1

**Риски для заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем**

Риски для заболеваний ССС – ИБС	Гиподинамия, переедание, жирная пища
Риски для заболеваний дыхательной системы – БА	Холодная влажная погода, сильный ветер, резкие перепады температуры

Риски могут быть совершенно незначительными, которыми можно пренебречь. Но бывают риски критичные с явно негативными последствиями. Возможно, это обусловлено индивидуально типологическими особенностями человека. Кроме того, негативные внешние воздействия могут действовать синергически или антагонистически.

Минимизировать риски для ишемической болезни сердца – значит увеличить двигательную активность, сделать питание более разнообразным, снизить количество жирной пищи, увеличивая при этом потребление овощей и фруктов. Также снизить при необходимости массу тела.

Уменьшение рисков для бронхиальной астмы – это закаливание и прежде всего воздушные ванны. Также умеренная двигательная активность, с применением дыхательных упражнений [2].

Для людей пожилого возраста свойственен более длительный период вработываемости, а утомление в связи с физическими усилиями возникает раньше, чем в молодости, восстановление же замедлено. Поэтому для них больше подходят физические упражнения умеренной мощности, выполняемые при нерезком усилении дыхания и кровообращения, например, дозированная ходьба. С увеличением дистанции с нескольких сот метров до 1–1,5 км, темп ходьбы до 70–80 шагов/мин.

Желательно включение в режим дня пожилого человека комплекса утренней гимнастики и водных процедур, что будет способствовать более быстрому приведению организма в состояние бодрствования, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечной деятельности, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

На поликлиническом этапе реабилитация выделяются 3 периода: щадящий, щадяще-тренировочный и тренировочный, а далее поддерживающий. Надо исключать упражнения, которые сопровождаются натуживанием, вызывают шум в ушах, головокружение, приливы крови к голове. Рекомендуются упражнения, дающие нагрузку на суставы и связки (маховые и вращательные движения с большой амплитудой), их следует выполнять медленно и плавно.

Таблица 2

**Физическая реабилитация при бронхиальной астме с учетом ее периодов**

Период	Задачи	Средства и формы	Дозировка
Предвестники приступа БА	1. Нормализация тонуса ЦНС, ликвидация застойного патологического очага. 2. Уменьшение спазма бронхов и бронхиол. 3. Улучшение психоэмоционального состояния	1. Водные процедуры 2. Массаж лица и грудной клетки 3. Дыхательная гимнастика 4. Ходьба или бег трусцой чередованием естественного и выраженного диафрагмального дыхания	10–30 мин. каждые 2 часа, можно 2 раза в день

Период	Задачи	Средства и формы	Дозировка
Приступный период БА	1. Уравновешивание процессов возбуждения и торможения в ЦНС 2. Нормализация Бронхиальной проходимости. 3. Улучшение эвакуаторной функции бронхов. 4. Нормализация внешнего дыхания	1. Массаж лица и грудной клетки. 2. Лечебная гимнастика: ДУ, упражнения на расслабление, «звуковая гимнастика», диафрагмальное дыхание. 3. Интенсивное растирание подошв	10–15 мин 2–3 раза в день
Постприступный период БА	1. Уравновешивание процессов возбуждения и торможения в ЦНС 2. Нормализация Бронхиальной проходимости. 3. Улучшение эвакуаторной функции бронхов. 4. Укрепление дыхательной мускулатуры	1. Общий поглаживающий и вибрационный массаж. 2. Лечебная гимнастика: ДУ, ОРУ, «звуковая гимнастика», диафрагмальное дыхание 3. Закаливание	15–20 мин 20–25 мин ежедневно Ежедневно
Межприступный период БА (тренировочный)	1. Уравновешивание процессов возбуждения и торможения в ЦНС 2. Укрепление дыхательной мускулатуры и нормализация внешнего дыхания. 3. Профилактика нарушений осанки. 4. Повышение неспецифической сопротивляемости	1. Занятия ЛФК – для всех мышечных групп из разных положений. Упражнения с предметами, с отягощением и сопротивлением. упражнений. 2. Подвижные игры со средним уровнем физической нагрузки. 3. Дозированная ходьба 4. Лечебный массаж 5. Плавание	30–40 мин 3 раза в неделю 12–15 процедур по 15 минут 3 раза в неделю

Учет периодов бронхиальной астмы, выбор средств и форм реабилитации, а также их интенсивности в зависимости от периода способствуют большей эффективности проведения реабилитационных мероприятий (табл. 3).

Таблица 3

**Различные комплексы физической реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы на амбулаторно-поликлиническом этапе**

№ комплексов	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5
Содержание комплексов	Лежа на спине, отведение рук, вдох и затем выдох, тоже с подниманием рук, затем отведением ног. Дыхание в соответствии с движениями. В конце спокойная ходьба	Более усложненный – в положении стоя. Производят отведения рук и ног в разные стороны, наклоны, приседания. В конце спокойная ходьба	Лежа на спине, но акцент на сложных круговых движениях в суставах, по типу велосипеда. Заканчивают положением стоя с наклонами и круговыми движениями туловища	Положение сидя на стуле, наклоны в стороны. Ходьба с высоким подниманием бедра. Заканчивают в положении лежа на спине и хорошим расслаблением мышц	Упражнения с предметами, как сидя на стуле, так и стоя. Затем без гимнастич. палки, упражнения на расслабление. В конце спокойная ходьба

Выбранные комплексы физической реабилитации строго соответствуют основным принципам: доступность и индивидуализация, систематичность и постепенность повышения требований, а также методическому приему рассеивания и чередования нагрузок. С лицами пожилого возраста с учетом выбранных нозологий проводились беседы о правильном разнообразном питании, об оптимальной двигательной активности [2, 3].

#### Выводы

1. Необходимо комплексно подходить к проблеме восстановления трудоспособности пожилых людей с различными заболеваниями (ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма).
2. Следует учитывать этап развития их заболевания, степень выраженности симптомов и соответственно подбирать различные средства физической реабилитации.
3. Эффективность реабилитационных мероприятий в первую очередь зависит от того, насколько будут минимизированы риски заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### Список литературы

1. Валеев Н.Н. Физическая реабилитация при бронхиальной астме. Физическая реабилитация: учеб. для акад. и ин-тов физ. культуры / под общ. ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 1999 – С. 308–313.
2. Кинезитерапия: руководство / под общ. ред. И.И. Бахраха, Г.Н. Греца. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018. – 296 с.
3. Смольякова Н.И., Корякина Ю.П., Пунина М.А. Экологические и гигиенические риски: учеб. пособие. – Смоленск: СГМУ, 2021. – 123 с.: ил.
4. Статистика заболеваемости и смертности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в РФ по данным Минздрава [Электронный ресурс]. – URL: <https://vademec.ru/news/2020/11/27/minzdrav-smertnost-ot-ssz-za-10-mesyatsev-2020-goda-vyrosla-na-6-6/>
5. Статистика заболеваемости и смертности ССС и дыхательной системы в Смоленской области [Электронный ресурс]: по данным Администрации области постановлений Администрации Смоленской области от 19.09.2019 № 540, от 27.05.2021 № 340). – URL: <https://docs.cntd.ru/>

## АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Филимонова Юлиана Юрьевна, тренер-преподаватель по плаванию  
Бассейн «Спортикос» МАДОУ «Детский сад № 120», г. Пермь, Россия  
Абызова Татьяна Васильевна, канд. биол. наук, доцент  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы благоприятного воздействия занятий физическими упражнениями в водной среде на здоровье детей. Представлены методы и средства начального обучения плаванию младших школьников с задержкой психического развития. Рассмотрены дополнительные возможности использования средств нетрадиционных оздоровительных технологий – йоги и стретчинга – с целью повышения показателей освоения базовых движений при обучении плаванию.

**Ключевые слова:** школьники с задержкой психического развития, начальное обучение плаванию, нетрадиционные оздоровительные технологии, комплекс упражнений, освоение базовых движений.

## ASPECTS OF THE USE OF NON-TRADITIONAL HEALTH TECHNOLOGIES WHEN TEACHING SWIMMING CHILDREN WITH MENTAL RELATED DEVELOPMENT

Filimonova Juliana Yurievna, Swimming Coach-Teacher  
Swimming “Pool Sportikos” MADOU “Kindergarten No. 120”, Perm, Russia  
Abyzova Tatyana Vasilievna, Candidate of Biological Sciences, Docent  
Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** The article deals with the issues of the beneficial effects of physical exercises in the aquatic environment on the health of children. Methods and means of teaching elementary swimming training for younger schoolchildren with mental retardation are presented. Additional possibilities of using the means of non-traditional health-improving technologies – Yoga and Stretching – are shown in order to increase the indicators of mastering basic movements by those involved in learning to swim

**Key words:** schoolchildren with mental retardation, basic swimming lessons, non-traditional health technologies, a set of exercises, mastering basic movements.

Актуальность. Задержка психического развития характеризуется недостаточным уровнем развития моторики, речи, внимания, памяти, мышления, регуляции поведения, примитивностью и неустойчивостью эмоций, плохой успеваемостью в школе.

Число лиц с задержкой психического развития (ЗПР) с каждым годом увеличивается, и в настоящее время распространенность ЗПР среди детского населения составляет 1–2 % (как самостоятельной группы состояний) и 8–10 % в общей структуре психических заболеваний [5]. В детских садах среди детей подготовительных групп частота ЗПР составляет 5 %, а в младшем школьном возрасте – 4–8 %. В современных научных исследованиях, отмечается пятикратное увеличение числа детей с ЗПР, обучающихся в специальных классах общеобразовательных школ.

На первый план выходит разносторонняя психолого-педагогическая коррекция для помощи детям с ЗПР, направленная на улучшение когнитивного развития и эмоционально-коммуникативной сферы [5]. На сегодняшний день разработаны методические приемы, помогающие преодолеть затруднения школьников в усвоении знаний по отдельным

предметам, вариативные способы индивидуализации обучения на уроках и при выполнении домашних заданий, методики организации и построения индивидуализированной самостоятельной работы школьников. Однако средства физической культуры еще не нашли широкого применения в качестве коррекции развития в силу недостаточной разработанности проблемы. Для детей с задержкой психического развития физическое воспитание является не только средством укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощным фактором коррекции и компенсации нарушенных функций. Средства плавания являются важным компонентом физического воспитания детей с ЗПР. Исследования в этом направлении показали высокую эффективность применения средств плавания для реабилитации детей, имеющих отклонения в состоянии психического здоровья. Осваивая разные виды движений в воде, дети с ограниченными возможностями учатся ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом, принимать самостоятельные решения и, конечно, плавать разными стилями [3].

Педагогическое направление «гидрореабилитация», изучающее вопросы обучения и воспитания ребенка в условиях и средствами водной среды, основной целью которой является обучение детей плаванию и на этой основе решение задач восстановления и коррекции нарушенных функций организма, развития полноценной личности, которая сможет активно включиться в социальную жизнь. Начальное обучение плаванию является составной частью гидрореабилитации, приемы и методы которой очень полезны для всестороннего развития детей, совершенствования их дыхательной и сердечно-сосудистой систем, закаливания организма, формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений [3, 4].

Значительный рост числа детей с ЗПР, способствует сосредоточению внимания на изучение влияния на организм ребенка разных методик и технологий, в том числе и нетрадиционных. Поиск дополнительных методов улучшения когнитивных способностей детей с ЗПР остается в наше время актуальным, что и определило цель настоящего исследования.

Цель исследования заключалась в изучении эффективности влияния комплекса упражнений на расслабление средствами оздоровительных технологий – йоги и стретчинга – на освоение базовых движений в ходе начального обучению плаванию младших школьников с ЗПР.

Исследование проводилось на базе бассейна «Спортикос» г. Перми на протяжении 8 месяцев (сентябрь 2020 – апрель 2021 г.). В исследовании приняли участие 12 мальчиков младшего школьного возраста с задержкой психического развития, соматогенного происхождения, где в качестве этиологического фактора выступает перенесенное ребенком соматическое заболевание и полное отсутствие умения плавать [2].

Для решения поставленных задач исследуемые дети посещали занятия начального обучения плаванию (по методике Нины Жановны Булгаковой) 2 раза в неделю в течение учебного года, в ходе которых проведено разделение занимающихся на две репрезентативные группы (экспериментальную и контрольную). В экспериментальной группе, в отличие от контрольной группы, на занятиях применялся, разработанный комплекс упражнений на расслабление.

Характерными особенностями методики начального обучения плаванию является использование игрового метода, звукового и речевого сопровождения при соблюдении принципа от простого к сложному. Программа обучения состоит из двух этапов: индивидуального (продолжительностью 5 месяцев) и группового (3 месяца).

На индивидуальном этапе начального обучения плаванию занятия начинаются с подготовительных упражнений для освоения с водой. Они решают следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде;

- устранение инстинктивного страха перед водой (ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, таких как «Полоскание белья», «Поймай воду», «Пишем восьмерки», «Оторви ноги от дна» и т.п.).

Важной частью занятий являются упражнения, обучающие погружению в воду с головой, нырянию и открыванию глаз под водой («Умывание», «Сядь на дно», «Достань клад», «Водолазы» и т.п.). При этом дети знакомятся с выталкивающей силой воды, учатся открывать глаза и ориентироваться в воде. Также у них исчезает чувство страха перед погружением в воду.

Упражнения на дыхание одни из самых важных в обучении плаванию, задачи которых заключаются в освоение задержки дыхания на вдохе и на выдохе, освоение выдохов в воду («Лунка», «Насос»). Всплытие и лежание на воде помогает почувствовать состояние гидростатической невесомости, освоить навык лежания на воде в горизонтальном положении, умение изменять положение тела в воде («Поплавок», «Медуза», «Звездочка» в положении на груди, «Звездочка» на спине и т.п.). Упражнения для скольжения способствуют приобретению прочного навыка — придания телу равновесия и обтекаемого положения, которое обеспечит ему наименьшее сопротивление воды и наибольшую скорость движения вперед («Стрела», «Винт», скольжение на груди, на спине от дна бассейна с разными положениями рук и т.п.) [1].

Игры в воде составляют необычайно эффективное средство как целенаправленный игровой элемент в системе физической подготовки. Для детей с интеллектуальными нарушениями используются упражнения в воде с добавлением заданий математического характера, запоминанием слов, терминов и словосочетаний, пальцевой гимнастики (доставание мелких предметов со дна бассейна). Кроме того, для всех детей применяются игры в воде и упражнения для развития познавательных процессов (восприятие, память, внимание, воображение, мышление и др.), а также упражнения, способствующие развитию физических качеств.

Для повышения эффективности реализации задач начального обучения плаванию нами был разработан комплекс упражнений на основе средств оздоровительных технологий йога и стретчинг, направленный на развитие дыхательной системы и когнитивных функций ЦНС у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.

Комплекс упражнений представлен пятью упражнениями, предназначен для использования в основной и заключительной части индивидуального занятия.

Назначение выполнения упражнений комплекса в основной части:

1. Суптабаддхаконасана – асана (йога) позволяет «открыть» область груди, живота и таза, выполняется пассивно тренером, сопровождается словами «расслабиться», «не мешай», «следи за дыханием», «вдох – выдох».

2. Шавасана – асана позволяет отпустить мышечное напряжение и способствует формированию новых нейронных связей в мозге.

3. Упражнение на растяжение (стретчинг) – наклоны головой вбок. Необходимо добиться мягкого растяжения грудинно-ключичной-сосцевидной и трапецевидной мышцы для снижения миофасциальных гипертонусов шейных мышц.

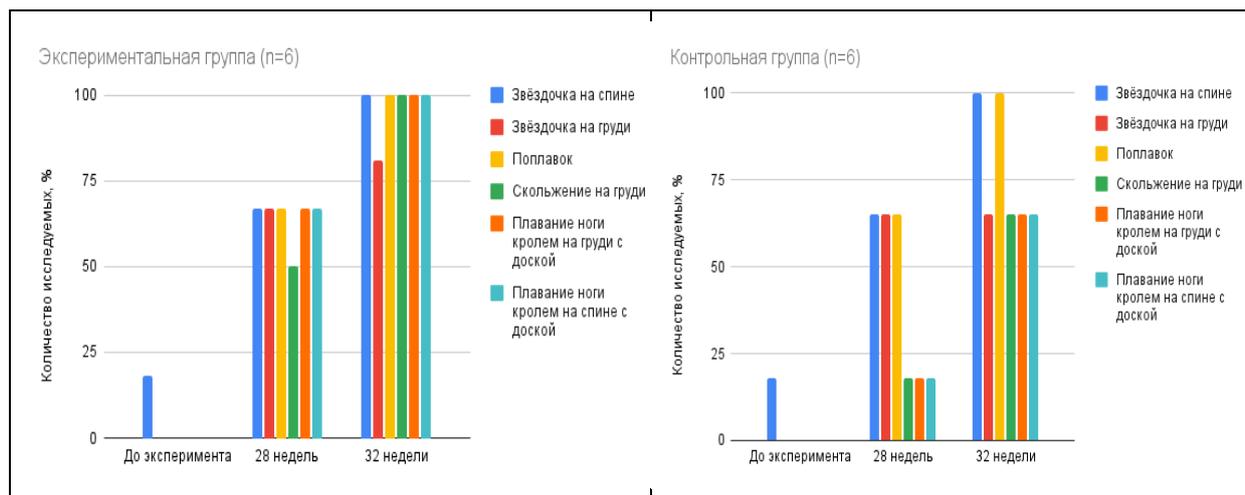
В заключительную часть занятия включены упражнения на растяжение (стретчинг), которые направлены на снятия гипертонуса и снижение болевых ощущений в области мышц после интенсивной работы в основной части занятия. Тренер медленно выполняет пассивную растяжку, контролируя удлинения расслабленных мышц и дыхания (медленный вдох через нос выдох через рот).

На выполнение комплекса упражнений затрачивается от 30 до 60 секунд. Продолжительность выполнения упражнений комплекса составляет 3–5 минут.

Результаты и их обсуждение. В течение всего периода индивидуального этапа в группах исследования велось наблюдение за показателями освоенности шести двигательных действий: «Поплавок», «Звездочка» на груди, «Звездочка» на спине,

скольжение на груди, проплывание ноги кролем на груди с доской, проплывание ноги кролем на спине с доской.

Полученные данные показывают, что в экспериментальной группе полностью освоили все оцениваемые двигательные действия в воде 66,7 % детей за 28 недель занятий из 32 планируемых по основной программе, в сравнении с контрольной группой, где полное освоение шести двигательных действий отмечалось через 32 недели занятий у 66,7 % исследуемых (рисунок). При этом отмечалось в экспериментальной группе: более качественная группировка при выполнении упражнения «Поплавок»; существенное увеличение времени нахождения в упражнении «Звездочка» на груди и на спине; увеличение расстояния при скольжении на груди. Дети, успешно справившиеся с задачами индивидуального этапа начального обучения плаванию, были переведены для занятий в группу.



Результаты освоения базовых движений при начальном обучении плаванию у детей с ЗПР в группах исследования

**Выводы.** Комплекс упражнений на расслабление, разработанный на основе средств йоги и стретчинга, направлен на развитие когнитивных функций ЦНС и функционального состояния дыхательной системы у детей младшего школьного возраста с ЗПР для использования на занятиях начального обучения плаванию и адаптирован для выполнения упражнений комплекса в водной среде.

Показано, что разработанный комплекс упражнений на основе средств нетрадиционных оздоровительных технологий йоги и стретчинга способствует повышению эффективности освоения базовых движений при начальном обучении плаванию, выражающееся в сокращении времени на освоение двигательных навыков и повышении качества их выполнения.

### Список литературы

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова: учеб. пособие для акад. бакалавриата; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Юрайт, 2018. – 401 с.
2. Миланич Ю.М. Психологическая диагностика задержки психического развития. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2019. – 176 с.
3. Плавание: учеб. для акад. бакалавриата / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2019. – 344 с.
4. Соколов В.Н. Методика начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста с использованием малых бассейнов // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2018. – № 3-2. – С. 114–116.
5. Филиппова Н.В., Барыльник Ю.Б., Исмаилова А.С. Современный взгляд на задержку психического развития // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 10-2. – С. 256–262.

## РАЗВИТИЕ СЕНСОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ II УРОВНЯ

Черепанова Ирина Олеговна, аспирант

Дунаев Константин Степанович, д-р пед. наук, профессор

Таланцев Андрей Николаевич, канд. пед. наук, профессор

Московская государственная академия физической культуры и спорта, г. Малаховка, Россия

**Аннотация.** В данной статье освещается один из аспектов целенаправленного воздействия в рамках двигательной реабилитации средствами фигурного катания на развитие двигательных функций у детей с ДЦП. Излагаются результаты проведенного исследования воздействия занятий хореографией на развитие проприоцептивной чувствительности, кинестезического дифференцирования, и вестибулярной устойчивости детей 8–9 лет со спастической диплегией II уровня по шкале GMFCS. Результаты подтверждаются рядом тестирований статокINETической устойчивости, а также проведенной статокINETИОграммой.

**Ключевые слова:** спастическая диплегия, сенсомоторика, статокINETическая устойчивость, фигурное катание, хореографическая подготовка, проприоцептивная чувствительность, двигательная реабилитация, статокINETИОграмма

## DEVELOPMENT OF SENSORIMOTOR FUNCTIONS IN CHILDREN WITH LEVEL II SPASTIC DIPLEGIA

Cherepanova Irina Olegovna, PhD Student

Dunaev Konstantin Stepanovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Talantsev Andrey Nikolaevich, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

Moscow State Academy of Physical Culture and Sports, Malakhovka, Russia

**Abstract.** This article highlights one of the aspects of purposeful impact within the framework of motor rehabilitation by means of figure skating on the development of motor functions in children with cerebral palsy. The results of the study of the impact of choreography classes on the development of proprioceptive sensitivity, kinesthetic differentiation, and vestibular stability of 8–9-year-old children with spastic diplegia of level II on the GMFCS scale are presented. The results are confirmed by a number of tests of statokINETIC stability, as well as by a statokINETIOGRAM.

**Key words:** spastic diplegia, sensorimotor, statokINETIC stability, figure skating, choreographic training, proprioceptive sensitivity, motor rehabilitation, statokINETIOGRAM.

Актуальность. Сенсорное восприятие действительности, осуществляемое на должном уровне, позволяет выполнять двигательные действия с наименьшей погрешностью, и отклонением от заданного двигательного стереотипа [1, 3, 4]. Наряду с этим сенсомоторное восприятие зависит от нескольких параметров, таких как кинестезическое дифференцирование и вестибулярная устойчивость, в частности. У детей с формой спастической диплегии эти компоненты, образующие собой так называемый базис для успешного выполнения двигательных актов развиты недостаточно. Одним из косвенных аспектов, влияющих на их реализацию, является присущая данной форме ДЦП спастичность [2]. Хореография в фигурном катании нацелена на снижение тонического напряжения

в конечностях, развитие проприоцептивной чувствительности, увеличении точности временных и двигательных дифференцировок сенсомоторного восприятия в рамках реализации заданного двигательного акта [2]. В двигательной реализации детей со спастической диплегией средствами фигурного катания в проводимом нами эксперименте этот вид подготовки занимает одно из ведущих мест.

Цель исследования – повышение уровня кинестезического дифференцирования у детей 8–9 лет со спастической диплегией II уровня по шкале GMFCS.

Описание методики. Нами использовались такие методы исследования, как анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетирование; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; педагогические тестирования; медико-биологические тестирования (статокинезиограмма); методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе СШОР «Русь», в исследованиях принимали участие 20 девочек с синдромом спастической диплегии. Дети были разделены на две группы – экспериментальную ( $n = 10$ ) и контрольную ( $n = 10$ ). Перед началом эксперимента с испытуемыми была проведена диагностика детского невролога с учетом консультационных заключений смежных специалистов.

В процесс двигательной реабилитации, наряду с другими дисциплинами фигурного катания, была введена дисциплина «Хореографическая подготовка», на которую в общем годичном реабилитационном цикле отводилось порядка 44 часов в год (по 4 часа в месяц, 1 занятие в неделю), за исключением периода активного отдыха (июнь).

Программа тренировочных занятий включала в себя элементы экзерсиса у опоры, без опоры, прыжки и связки. Все упражнения выполняются строго с помощью тренера, следить за физическим и эмоциональным состоянием ребенка, при первых жалобах на боли прекращать выполнение упражнения. Все элементы делать в спокойном медленном темпе, акцентируя внимание детей на отдельных мышечных группах, которые должны быть задействованы в тот или иной момент [2, 4].

Результаты и их обсуждение.

Для выявления результативности применяемых нами реабилитационных воздействий, были проведены тестирования статокинетической устойчивости испытуемых (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты тестирования уровня статокинетической устойчивости детей со спастической диплегией II уровня по шкале GMFCS**

№ п/п	Тестирования	Экспериментальная группа (n = 10)		p	Контрольная группа (n = 10)		p
1	Проба Ромберга (с откр. глазами), сек	26,11 ± 0,03	31,17 ± 0,02	p < 0,05	25,25 ± 0,02	25,02 ± 0,04	p > 0,05
2	Проба Ромберга (с закр. глазами), сек	22,05 ± 0,02	26,12 ± 0,03	p < 0,05	23,12 ± 0,04	23,26 ± 0,03	p > 0,05
3	Проба Яроцкого, сек	11,08 ± 0,03	15,79 ± 0,03	p < 0,05	12,39 ± 0,03	12,46 ± 0,02	p > 0,05
4	Отолитовая проба Воячека, гр.	25,29 ± 0,02	20,19 ± 0,03	p < 0,05	24,01 ± 0,02	24,17 ± 0,04	p > 0,05
5	Проба Миньковского, (вперед), гр.	49,08 ± 0,03	41,82 ± 0,02	p < 0,05	48,59 ± 0,04	46,12 ± 0,03	p < 0,05
6	Проба Миньковского, (назад), гр.	51,09 ± 0,02	48,26 ± 0,03	p < 0,05	52,58 ± 0,03	52,07 ± 0,03	p > 0,05

Из результатов, представленных в таблице, видно, что:

- в контрольном тестировании «Проба Ромберга (с откр. глазами)» показатели в экспериментальной группе возросли на достоверно значимую величину 5,06 сек, при  $p < 0,05$ , в контрольной группе результаты ухудшились на 0,23 сек, при  $p > 0,05$ ;
- в контрольном тестировании «Проба Ромберга (с закр. глазами)» исследуемые показатели возросли в экспериментальной группе на 4,07 сек, при  $p < 0,05$ , в контрольной группе результаты увеличились на 0,14 сек, при  $p > 0,05$ ;
- в контрольном тестировании «Проба Яроцкого» результаты в экспериментальной группе увеличились на 4,71 сек, при  $p < 0,05$ , в контрольной группе показатели возросли на 0,07 сек, при  $p > 0,05$ ;
- в контрольном тестировании «Отолитовая проба Воячека» исследуемые показатели в экспериментальной группе увеличились на достоверную величину 5,1 гр., при  $p < 0,05$ , в контрольной группе показатели ухудшились на 0,16 гр., при  $p > 0,05$ ;
- в контрольном тестировании «Проба Миньковского, (вперед)» показатели в экспериментальной группе возросли на 7,26 гр., при  $p < 0,05$ , в контрольной группе результаты возросли на 2,47 гр., при  $p > 0,05$ ;
- в контрольном тестировании «Проба Миньковского, (назад)» показатели в экспериментальной группе возросли на 2,83 гр., при  $p < 0,05$ , в контрольной группе результаты возросли на 0,51 гр., при  $p > 0,05$ .

Для оценки возможности испытуемых сохранять равновесие в изменяющихся условиях опоры, например, при смене позы во время ходьбы или при выполнении упражнений, нами было проведено стабилметрическое исследование (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели стотокинезиограммы детей со спастической диплегией II уровня по шкале GMFCS (тест с открытыми глазами)**

№ п/п	Показатель	Экспериментальная группа (n=10)		p	Контрольная группа (n=10)		p
1	КФР, %	84,36 ± 0,03	87,82 ± 0,02	$p < 0,05$	83,12 ± 0,02	83,02 ± 0,04	$p > 0,05$
2	Нормир. площадь векторограммы, мм <sup>2</sup> /с	0,22 ± 0,02	0,25 ± 0,03	$p < 0,05$	0,23 ± 0,04	0,24 ± 0,05	$p > 0,05$
3	Средняя линейная скорость, мм/с	7,48 ± 0,02	9,12 ± 0,03	$p < 0,05$	7,12 ± 0,03	7,52 ± 0,04	$p < 0,05$
4	Скорость изменения площади стотокинезиограммы, мм <sup>2</sup> /с	6,15 ± 0,03	8,42 ± 0,02	$p < 0,05$	6,11 ± 0,03	6,35 ± 0,04	$p > 0,05$

В результате полученных данных, после проведенной стотокинезиограммы (тест с открытыми глазами), в экспериментальной группе показатели КФР в конце эксперимента увеличились на 3,46 %, при  $p < 0,05$ , в контрольной группе ухудшились на 0,1 %, при  $p > 0,05$ ; Показатели нормированной площади векторограммы в экспериментальной группе возросли на 0,03 мм<sup>2</sup>/с, при  $p < 0,05$ , в контрольной группе исследуемые показатели увеличились на 0,01 мм<sup>2</sup>/с, при  $p > 0,05$ ; Показатели средней линейной скорости увеличились на достоверную величину 1,64 мм/с, при  $p < 0,05$  в экспериментальной группе, в контрольной группе результаты возросли на 0,4 мм/с, при  $p < 0,05$ ; Показатели скорости изменения площади стотокинезиограммы возросли в экспериментальной группе на 2,27 мм<sup>2</sup>/с, при  $p < 0,05$ , в контрольной группе результаты возросли лишь на 0,24 мм<sup>2</sup>/с, при  $p > 0,05$ .

## Выводы

1. Полученные показатели свидетельствуют о том, что ребенок из экспериментальной группы в условиях потери равновесия сумеет без потери осевой линии осуществить требуемое двигательное действие в условиях дефицита времени. Допустим при вынужденном отклонении от схемы двигательной траектории, возможность возвращения ключевых биомеханических звеньев, необходимых для завершения движения намного выше у детей экспериментальной группы, нежели контрольной.

2. Наиболее значимые показатели по экспериментальной группе удалось зарегистрировать в тестировании «Проба Ромберга (с откр. глазами)» увеличение составило 5,06 сек, при  $p < 0,05$ . Возможность удерживать равновесии при осуществлении двигательных действий расширяет двигательные возможности ребенка, и увеличивает возможность осуществления кинестезического дифференцирования двигательных параметров. Наряду с этим в тестировании «Проба Миньковского, (вперед)» показатели в экспериментальной группе возросли на 7,26 гр., при  $p < 0,05$ , что говорит об улучшении функционирования у детей экспериментальной группы вестибулярного анализатора. Показатели статокинезиограммы, в целом, позволяют говорить об улучшении у детей функции равновесия при осуществлении требуемых двигательных актов. Так, рост показателей скорости изменения площади статокинезиограммы в экспериментальной группе на 2,27 мм<sup>2</sup>/с, при  $p < 0,05$  указывает на развитие способности контроля за осевой линией корпуса, и возможность вариативного перемещении ее проекции над площадью стопы при сохранении заданного двигательного стереотипа.

## Список литературы

1. Дунаев К.С., Черепанова И.О. Фигурное катание как один из методов сенсорной интегративной терапии в коррекции сенсомоторных нарушений у детей с ДЦП // Адаптивная физическая культура. – 2021. – Т. 86, № 2. – С. 28–29.

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.

3. Черепанова И.О., Дунаев К.С., Евсеев С.П. Неврологический аспект формирования позы и ходьбы при ДЦП средствами фигурного катания // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – 2021. – С. 1095–1098.

4. Черепанова И.О., Дунаев К.С., Евсеев С.П. Применение метода проприоцептивной нейромышечной фасилитации в фигурном катании при реабилитации детей со спастической диплегией // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / ред. коллегия: Е.С. Стоцкая, И.Г. Таламова, Н.М. Курч, Ю.А. Мельникова. – Омск, 2021. – С. 69–73.

## О РЕЗУЛЬТАТАХ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Яковлева Екатерина Викторовна, канд. биол. наук, доцент  
Луганский государственный университет имени Владимира Даля, г. Луганск, ЛНР

**Аннотация.** В статье описана опытно-экспериментальная работа по формированию готовности к профессионально-личностной саморегуляции будущих специалистов по адаптивной физической культуре. Работа проводилась на основе факультативного курса «Профессиональное поведение и саморегуляция в профессиональной деятельности». Данный курс был внедрен в высших учебных заведениях Луганской Народной Республики и Донецкой Народной Республики, готовящих специалистов в области адаптивной физической культуры.

**Ключевые слова:** профессиональная саморегуляция, адаптивная физическая культура, эксперимент, факультатив, методика.

## ON THE RESULTS OF EXPERIMENTAL WORK ON THE FORMATION OF READINESS FOR PROFESSIONAL AND PERSONAL SELF-REGULATION OF FUTURE SPECIALISTS IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Yakovleva Yekaterina Viktorovna, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of  
Physical Rehabilitation Department  
Lugansk Vladimir Dahl University, Lugansk, LPR

**Abstract.** The article describes the experimental work on the formation of readiness for professional and personal self-regulation of future specialists in adaptive physical culture. The work was carried out on the basis of the optional course "Professional behavior and self-regulation in professional activities". This course was introduced in higher educational institutions of the Lugansk People's Republic and the Donetsk People's Republic, which train specialists in the field of adaptive physical culture.

**Key words:** professional self-regulation, adaptive physical culture, experiment, elective, methodology.

**Актуальность.** Актуальность проблемы нашего исследования определяется тем, что в современных условиях развития системы профессионального высшего образования проблема саморегуляции актуализируется в контексте гуманистического подхода, согласно которому личность рассматривается с позиции свободы, активности и способности к самовоспитанию и саморазвитию.

Особенно сложным этапом становления саморегуляции является ее формирование в юношеском периоде развития личности, на этапе студенчества, в процессе обучения в вузе, и от успешности данного процесса во многом зависит профессиональная готовность выпускника, в частности готовность к профессионально-личностной саморегуляции у будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры.

Проблемы формирования навыков саморегуляции профессионального поведения у будущих специалистов различных специальностей в последние годы изучали М.В. Богданова [1], И.А. Молодожников, А.Ш. Гусейнов [2], Е.Ю. Молчанова [3], Ф.К. Нуриманова, Л.Ш. Хамзина [4], Н.О. Садовникова [5], Р.К. Серезникова, А.П. Надточий, В.В. Загороднев, В.И. Криличевский, Е.А. Соболева и др.

Перечисленные выше ученые достаточно полно осветили данную проблему на теоретическом уровне, однако практические основания формирования готовности студентов, будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры, к профессиональной саморегуляции остались вне поля зрения исследователей.

В этой связи целью данной статьи является описание методических основ формирования готовности к профессионально-личностной саморегуляции будущих специалистов по адаптивной физической культуре с использованием факультативного курса «Профессиональное поведение и саморегуляция в профессиональной деятельности».

**Изложение основного материала.** Целью нашего исследования было экспериментальное внедрение методики подготовки будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры к профессионально-личностной саморегуляции и оценка ее эффективности. Ключевые задачи нашего исследования были решены при проведении основного этапа опытно-экспериментальной работы, который включал констатирующую и формирующую части педагогического эксперимента.

Исследование проводилось на протяжении 4 лет и охватывало четыре этапа научно-педагогического поиска:

- 1) теоретико-поисковый (2016 г.);
- 2) теоретико-методологический (2017 г.);
- 3) экспериментально-аналитический (2018–2019 гг.);
- 4) обобщающе-систематизационный (2020 г.).

В ходе констатирующего этапа педагогического эксперимента проведено исследование современного состояния готовности выпускников – будущих специалистов по адаптивной физической культуре к профессионально-личностной саморегуляции на основе анкетирования студентов и преподавателей высших учебных заведений Луганской Народной Республики и Донецкой Народной Республики и сотрудников оздоровительно-реабилитационных учреждений; обоснование и разработка концепции и концептуальной модели формирования готовности к профессионально-личностной саморегуляции; выявление показателей эффективности профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в плане готовности к профессионально-личностной саморегуляции.

В ходе формирующего этапа педагогического эксперимента, который проводился с учетом теоретико-методологической базы исследования и результатов констатирующего эксперимента, проведено экспериментальное внедрение концептуальной модели формирования готовности к профессионально-личностной саморегуляции будущих специалистов по адаптивной физической культуре; определение конечного уровня сформированности профессиональной готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к профессионально-личностной саморегуляции.

На заключительном, контрольном этапе экспериментальной работы, проводилась оценка эффективности работы по формированию навыков профессиональной саморегуляции у студентов.

Местом проведения опытно-экспериментальной работы стали Луганский государственный педагогический университет, Луганский государственный университет имени Владимира Даля и Донецкий национальный университет.

В соответствии с задачами педагогического эксперимента из студентов этих вузов были сформированы контрольная (134 человека) и экспериментальная (146 человек) группы общей численностью 280 студентов III–IV курсов, направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата). Студенты контрольной группы обучались по стандартной схеме учебно-воспитательного процесса; в экспериментальной группе процесс обучения включал экспериментальное внедрение концептуальной модели формирования профессиональной готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к профессионально-личностной саморегуляции.

Важной составной частью экспериментальной работы была разработка критериев, позволяющих оценить ее результативность. В таблице приведены предлагаемые нами уровни готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к саморегуляции профессионального поведения.

В основу нашего факультативного курса был положен технологический подход, основанный на современных методиках обучения, работа с участниками курса проводилась с помощью специальных интерактивных техник и методов, приведенных ниже. В частности, в процессе реализации данного курса использовались:

- метод мозгового штурма – индивидуальный и групповой;
- метод обсуждения результатов выполнения задач;
- метод анализа ситуаций – обсуждение проблемных вопросов и ситуаций, поиск оптимальных решений и вариантов решения;
- метод выполнения творческих задач и их представление в виде рисунков и коллажей;
- профессиональный практикум – выполнение профессионально значимых задач, их анализ и обсуждение полученных результатов;
- ролевая игра – моделирование различных ситуаций и поиск их оптимальных решений и вариантов разрешения;
- рефлексия – самоанализ переживаний, эмоций и мыслей, возникающих при выполнении задач программы;
- анкетирование – заполнение итоговой анкеты «Анализ эффективности тренинга».

В процессе занятий важной составной частью являлась опора на специфику адаптивной физической культуры, для чего студентам предлагались темы для обсуждения, написания рефератов следующего содержания:

1. Целостность и системность адаптивной физической культуры.
2. Самоанализ и саморегуляция профессиональной деятельности как метод достижения высокого уровня профессионализма.
3. Требования к личности специалиста в области адаптивной физической культуры и его деятельности.
4. Профессиональная компетентность – основа профессионального саморазвития специалиста в области адаптивной физической культуры и саморегуляции его деятельности.
5. Психологические особенности клиентов разных возрастов и различные физические возможности их учета в процессе занятия.
6. Основы планирования деятельности (тематическое, календарное, поурочное).
7. Психолого-педагогические основы адаптивной физической культуры.
8. Факторы развития компонентов саморегуляции специалиста в области адаптивной физической культуры.
9. Критерии и уровни готовности специалиста в области адаптивной физической культуры к саморегуляции профессиональной деятельности.

На контрольном этапе эксперимента проводилась обработка результатов экспериментального исследования, сравнение результатов начального этапа эксперимента и в конце экспериментальной работы.

В результате проведения формирующего этапа экспериментальной работы в экспериментальной группе на 27,0 % возросло количество студентов, имеющих высокий уровень готовности к саморегуляции профессиональной деятельности; на 3,0 % возросло количество обучаемых, имеющих средний уровень готовности; на 30,0 % снизилось количество обучаемых, имеющих средний уровень готовности к саморегуляции профессиональной деятельности.

В контрольной группе изменения не столь значительны; на 3,0 % возросло количество студентов, имеющих высокий уровень готовности; на 4,0 % возросло количество обучаемых, имеющих средний уровень готовности; на 7,0 % снизилось количество обучаемых, имеющих низкий уровень развития готовности к саморегуляции профессиональной деятельности.

Таким образом, приведенные данные свидетельствуют о том, что формирующий этап позитивно повлиял на процесс формирования готовности студентов, будущих специалистов, к саморегуляции в профессиональной деятельности.

**Выводы.** Формирование компонентов профессиональной саморегуляции осуществлялось нами в процессе активной учебно-познавательной деятельности, имеющей характер коррекционного воздействия, в основе которого лежали партнерство, позитивные субъект-субъектные взаимоотношения, стимулирование и мотивация студентов к самостоятельной постоянной работы над собой. В процессе такого взаимодействия решаются задачи формирования ценностных ориентаций, регуляторного потенциала, у студентов формируются позитивные модели поведения, которые возможно использовать в дальнейшей профессиональной деятельности в сфере адаптивной физической культуры.

### Список литературы

1. Богданова М.В. Механизмы саморегуляции: защитное и совладающее поведение в профессиональной деятельности психолога // В мире научных открытий. – 2010. – № 5-4 (11). – С. 107–111.
2. Молодожников И.А., Гусейнов А.Ш. Осознанная саморегуляция и преодолевающее поведение как ресурсы успешности профессиональных капоэйристов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 1. – С. 52–56.
3. Молчанова Е.Ю. Личностная саморегуляция в профессиональной деятельности сотрудников ОВД как профилактика делинквентного поведения // Феноменология и профилактика девиантного поведения: материалы VII Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. – [Б. м.], 2013. – С. 138–141.
4. Нуриманова Ф.К., Хамзина Л.Ш. Саморегуляция личности в профессиональной деятельности // Вестник науки и образования. – 2020. – № 2. – С. 81–84.
5. Садовникова Н.О. Особенности саморегуляции поведения педагогов инклюзивного профессионального образования // Международный журнал экспериментального образования. – 2019. – № 3. – С. 92–96.

## СЕКЦИЯ «СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ТУРИЗМА»

УДК 338.48; 379.85

### ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ В ТУРИЗМЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПРАКТИКИ

Алексушин Глеб Владимирович, д-р ист. наук, профессор  
Самарский государственный экономический университет, г. Самара, Россия  
Кусков Алексей Сергеевич, канд. культурологии, доцент, заместитель председателя  
Ассоциации туристских кафедр высших учебных заведений Приволжского федерального  
округа, г. Саратов, Россия

**Аннотация.** В представленной работе на основе выделения официального и доктринального подходов к формированию туристской терминологии выявлены и рассмотрены существующие заблуждения относительно дефинирования и содержания ключевых понятий и терминов сферы туризма. Делаются выводы о необходимости дальнейшей работы по совершенствованию понятийного аппарата сферы туризма как на уровне действующего законодательства, так и в результате соответствующих научных исследований.

**Ключевые слова:** анимация, вид туризма, дефиниция, маршрут, терминология, туризм, туристический, туристский.

### TERMINOLOGICAL MISCONCEPTIONS IN TOURISM: PROBLEMS AND PRACTICES

Aleksushin Gleb Vladimirovich, Doctor of Historical Sciences, Professor  
Samara state university of economics, Samara, Russia  
Kuskov Aleksey Sergeevich, Candidate of Cultural Science, Associate Professor, Deputy Chairman  
of the Association of Tourist Departments of Higher Educational Institutions  
of the Volga Federal District, Saratov, Russia

**Abstract.** In the presented work, on the basis of highlighting the official and doctrinal approaches to the formation of tourist terminology, existing misconceptions regarding the definition and content of key concepts and terms of the tourism sphere were identified and considered. Conclusions are drawn about the need for further work to improve the conceptual apparatus of the tourism sphere both at the level of current legislation and at the level of relevant scientific research.

**Key words:** animation, type of tourism, definition, route, terminology, tourism, tourist.

Начнем с крылатой фразы Рене Декарта – *«определяйте значение слов и вы избавите мир от половины его заблуждений»*. Наша тема родилась после жарких споров в профильной телеграм-группе «Лаборатория туризма» по вопросу о соотношении понятий «квест-маршрут» и «туристская анимация». Поиски ответа на этот вопрос продемонстрировали, с одной стороны, отсутствие единообразия в части дефинирования основных понятий сферы туризма, а с другой стороны, показали, что в среде теоретиков и практиков циркулирует большое количество заблуждений и стереотипов, связанных с туристской терминологией.

Терминологическое поле сферы туризма, равно как и в любой другой отрасли, формируется двумя способами – легальным и доктринальным. То есть можно говорить о выделении двух больших групп понятий и терминов в туристской отрасли:

1) официальной туристской терминологии, легализованной в нормативных правовых актах, в частности, в ст. 1 Федерального закона от 24.11.1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (далее – Закон о туризме), в отраслевых ГОСТ и правилах, а также в различных стратегиях, концепциях и программах развития туризма, принимаемых на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;

2) доктринальной туристской терминологии, основным источником которой является научная, учебная и справочная литература.

Терминологический массив в ст. 1 Закона о туризме включает всего 35 понятий, характеризующих преимущественно организационные аспекты туризма и туристской деятельности, а также их субъектный состав. В этой связи достаточно непонятным нам представляется присутствие в ст. 1 Закона о туризме понятий «сельский туризм» и «детский туризм» тогда, как какие-либо иные виды туризма (экологический, культурно-познавательный, спортивный, деловой, рекреационный, лечебно-оздоровительный) в данном законе не дефинированы.

В связи с рассматриваемой нами проблематикой большой интерес представляет внесенный в 2022 г. Ростуризмом на рассмотрение Законопроект «О туризме и туристической деятельности в Российской Федерации». Терминологический массив, представленный в Законопроекте 38 терминами, отличается еще меньшим единообразием. Так, в ст. 1 Законопроекта включены явно лишние понятия (туристский поток, пляж, система навигации и ориентирования и др.), в то время как некоторые ключевые для отрасли понятия в нем вообще не определены (туроператор, турагент, договор комплексного туристского обслуживания и др.).

В Законопроекте извечная и нарицательная проблема «туристский – туристический» была весьма оригинально решена одновременным употреблением прилагательных «туристский» и «туристический» применительно к некоторым понятиям, что вызвало как минимум недоумение. В Законопроект попали и понятия, которые имеют чисто конъюнктурный (рыночный) и статистический характер (например, понятия «туристский поток», «выездной туристский поток», «въездной туристский поток», «внутренний туристский поток»), а также понятия, составляющие предмет технического регулирования (понятия из экскурсионной и гостиничной отраслей). Проблема определения видов туризма также осталась «за бортом».

В целом заметим, что основные понятия в ст. 1 Законопроекта сформулированы некорректно и требуют значительной доработки. Например, крайне неудачными, на наш взгляд, являются формулировки понятий «туристский продукт», «туристская услуга», «туристская индустрия». Так, например, нельзя ставить знак равенства между туристским продуктом и туристской услугой. Более того, уже давно предлагается ввести вместо понятия «туристский продукт» понятие «комплексная туристская услуга» с примерно такой же дефиницией, как и у туристского продукта. Причем это услуга – неделимая, оказываемая туристам за единую цену, как это, к слову говоря, уже реализовано в действующем Законе о туризме.

Явно «забуксовала» работа по проекту ГОСТ «Туризм. Термины. Определения. Словарь», начатая еще в 2017 г. Первая редакция ГОСТ от октября 2017 г. была представлена на 32 страницах и содержала 130 понятий, сгруппированных в разделы: а) общие понятия; б) предоставление туристских услуг; в) виды туризма; г) туристская инфраструктура; д) формы объединения в туристской индустрии; е) документы по стандартизации и договоры в туристской деятельности; ж) средства размещения и иные объекты туристской индустрии. Несмотря на дефектность большинства приведенных в нем дефиниций, полагаем, что такой ГОСТ жизненно необходим, и работы по его созданию необходимо возобновить.

Доктринальный подход к туристской терминологии в первую очередь реализуется через издание профессиональных и научно-популярных словарей, которых за последние 30 лет появилось большое количество. Вот те из них, которые заслуживают нашего внимания:

1. Большой глоссарий терминов международного туризма / под ред. М.Б. Биржакова, В.И. Никифорова. М.: Герда; СПб.: Невский Фонд, 2006.

2. Зорин И.В., Квартальнов В.А. Туристский терминологический словарь. М.: Советский спорт, 1999.

3. Зорин И.В., Квартальнов В.А. Энциклопедия туризма: справочник. М.: Финансы и статистика, 2004.

4. Котляков В.М., Комарова А.И. Туризм: природа – культура – путешествия. М.: Кодекс, 2013.

5. Российский энциклопедический словарь «Туризм» / под ред. С.Ю. Житенёва. М.: Институт Наследия, 2018.

6. Рябова И.А., Исмаев Д.К., Путилина С.Н. Словарь международных туристских терминов. М.: МАТГР, 2005.

7. Сервис и туризм: словарь-справочник / под ред. Т.Н. Ананьевой. М.: Альфа-М, 2010.

8. Туризм, гостеприимство, сервис: словарь-справочник / под ред. Л.П. Воронковой. М.: Аспект Пресс, 2002.

9. Туризм: словарь / под ред. М.А. Морозова. М.: ИНФРА-М, 2019.

Анализ названных словарей позволяет сделать следующие промежуточные выводы:

1) авторы большинства словарей не приводят дефиниции понятий в соответствие с их легальными формулировками – как результат, приводимые в словарях формулировки зачастую вступают в противоречие с понятиями, включенными в законодательство;

2) большинство словарей страдают избыточностью как в части количества дефинированных терминов, так и в части комментариев к ним, а также упускают из внимания многие ключевые понятия туристской сферы;

3) актуальна для российских словарных изданий и банальная проблема дефектности представленных в них определений туристских терминов;

4) не согласован понятийный массив таких словарей и с отраслевыми правилами и стандартами – в настоящее время действуют 32 «туристских» ГОСТ, практически в каждом из которых имеется терминологический раздел, включающий большое количество понятий.

Системных научных исследований туристской терминологии во всей ее совокупности удалось обнаружить очень немного, так как основной массив научных работ посвящен раскрытию понятия и содержания конкретных терминов. Интересными нам показались исследования М.Б. Биржакова, Г.П. Долженко, А.А. Дорофеева, А.И. Зорина, Ю.С. Константинова, А.Ф. Кудрявцева, Е.В. Мошняги, Ю.С. Путрика, А.М. Сазыкина, М.А. Саранчи, Н.В. Сирик, В.К. Федорченко, С.И. Яковлевой, В.Н. Якунина и др. [1–10].

Далее, основываясь на современных теоретических представлениях и реалиях практики турбизнеса, представим некоторые туристские понятия, требующие оперативных корректировок и нуждающихся в обязательной доктринальной поддержке:

1) необходимо окончательно прийти к четкости понятий «туристский» или «туристический», а еще лучше – законодательно разрешить использование обоих вариантов дефиниции;

2) по поводу упомянутого в начале публикации спора неприемлем термин «квест-маршрут»: квест – используемая в экскурсионной деятельности разновидность экскурсии с игровыми элементами, а маршрут – путь следования, в туризме – маршрут экскурсии или

тура. Таким образом, возможны словосочетания «маршрут тура», «маршрут экскурсии» или «маршрут квеста», но дефиниция «квест-маршрут», на наш взгляд, ненаучна;

3) к предыдущей проблеме отнесем и туристскую анимацию. Напомним, что турист, согласно ст. 1 Закона о туризме, – лицо, посещающее страну (место) временного пребывания в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания, на период от 24 часов до 6 месяцев подряд или осуществляющее не менее одной ночевки в стране (месте) временного пребывания. Анимация – понятие, намного менее подкрепленное доктринально, в связи с чем существует масса вариантов его дефиниции. И нет смысла такие дефиниции изучать, так как проблема на другом уровне: анимация – часть сервиса (сферы услуг), т.е. разновидность услуги, развлекающей клиента. Любого! Не обязательно туриста. Например, анимацией являются концерты в школе, посещение анимационных центров и т.д. Задумаемся, есть ли разница в клиенте анимационной программы – турист он (т.е. находящийся более 24 часов в точке дестинации), или экскурсант (менее 24 часов)? Никакой! Нет анимационных программ, длящихся более 24 часов, а, значит, чисто технологически не может быть туристской анимации, может быть только «анимация, используемая в туризме»;

4) также вызывает непонимание и термин «городской туризм». Очевидно, что в туризме существуют разные дестинации – сельская местность, города, межселенные (природные) территории и т.п., но в дефиницию «сельский туризм» вкладывают не дестинационное положение, а набор предлагаемых в сельской местности услуг: питание «с огорода», знакомство с домашними животными и птицей, кормление и уход за ними, и тому подобные развлечения. А что вкладывается в понятие «городской туризм»? Услуги из других видов туризма – историко-культурного или культурно-познавательного в первую очередь. Ничего принципиального, отличающего туризм в городах от других видов туризма, не существует, а потому и нет основы для актуализации дефиниции «городской туризм»;

5) непонятно, с каких пор дайвинг (как подводное плавание со специальным снаряжением), стал видом туризма – не плавают же аквалангисты более 24 часов?;

6) немало замечаний к противоречиям в классификации номерного фонда гостиниц и иных средств размещения: «полулюксам», «комфортам» и прочим, не отраженным ни в одной классификации новообразованиям;

7) постоянно отмечается путаница и с новомодными флотелями, ботелями, плавучими дачами, яхтами и аквателями. Так как разобраться в них уже невозможно, то, соответственно, необходимо доктринально закрепить лишь 2–3 внятных термина;

8) уже укоренившийся в сознании работников туристической МИСЕ-туризм – дикая мешанина из делового, социального, научного и учебного туризма – не более чем попытка конкретного автора смоделировать красивую картинку;

9) абсолютно беспредметные «экстремальный туризм», «виртуальный туризм», «экзотический туризм» и прочие новомодные «туризмы», которые в десятках научных исследований пытаются дефинировать и отнести к определенным классификационным группам.

Собственно, даже приведенных замечаний достаточно чтобы сформулировать основные виды ошибок при создании современных дефиниций туризма: а) ничем не оправданный перенос сервисных услуг вроде анимации и дайвинга в туризм; б) не всегда оправданное заполнение ниш – например: если есть сельский туризм, давайте сделаем и городской; в) понятийная путаница вроде определения ненаучных и бессмысленных понятий типа «квест-маршрут»; г) «придумки» новых понятий ради красивых формулировок

вроде номеров «комфорт» и «полулюкс»; д) использование модных за рубежом «конструктов» (вроде SWOT-анализа) – например, МІСЕ-туризм; е) не подкрепленные основой, т.е. беспредметные и зачастую новомодные «понятия» – экстремальный, экзотический и виртуальный туризм.

#### Список литературы

1. Алексушин Г.В. К вопросу типологии видов туризма // Устойчивое развитие науки и образования. – 2021. – № 4. – С. 6–9.
2. Алексушин Г.В. Нормативно-правовые основы туризма и сервиса в Российской Федерации: хрестоматия. – Самара: Прайм, 2017.
3. Алексушин Г.В. Туристско-рекреационный кластер и его элементы. – Самара: Прайм, 2018.
4. Алексушин Г.В. Экскурсионная, музейная и выставочная деятельность: учеб. пособие. – Самара: Прайм, 2020.
5. Алексушин Г.В., Кулагин Е.Д. Сущность и процесс анимационной деятельности в гостиничной сфере // Наука XXI века: актуальные направления развития. – 2019. – № 2-2. – С. 7–11.
6. Алексушин Г.В., Таперичкина А.Ю. Типичные ошибки в классификации номерных фондов средств размещения в РФ // Modern Science. – 2021. – № 12-1. – С. 47–49.
7. Бабкина А.В. Концептуальные особенности ботелей мира // Экономика предприятий, регионов, стран: актуальные вопросы и современные аспекты: сб. ст. VI Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза: Наука и Просвещение, 2021. – С. 115–120.
8. Кашаева В.А. Противоречия в формулировании стандартов гостиничных услуг // Modern Science. – 2021. – № 12-1. – С. 93–95.
9. Кусков А.С., Сирик Н.В. Правовое регулирование туристской деятельности: учеб. пособие. – М.: КноРус, 2021.
10. Кусков А.С., Джаладян Ю.А. Туристский бизнес: слов.-справ. – М.: Форум, 2008.

## МУЗЕЙ ПЕРМСКОЙ АРТИЛЛЕРИИ: ПЕРСПЕКТИВЫ И ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ

Веретёнов Владимир Александрович, заведующий  
Музей истории ПАО «Мотовилихинские заводы», г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В статье проводится анализ деятельности одного из старейших корпоративных музеев Пермского края – музея истории ПАО «Мотовилихинские заводы». Музей рассматривается как один из объектов туризма среди пермяков и гостей города, отмечаются основные достоинства и недостатки его существования в структуре предприятия, описываются перспективы развития музея.

**Ключевые слова:** культура, туризм, бренд, музей, корпоративный музей.

## MUSEUM OF PERM ARTILLERY: PROSPECTS AND FEATURES OF DEVELOPMENT

Veretyonov Vladimir Alexandrovich, Head  
Museum of History Motovilikha Plants, Perm, Russia

**Abstract.** The article analyzes the activities of one of the oldest corporate museums of the Perm Region – the museum of the history of Motovilikha Plants. The museum is considered as one of the objects of tourism among Perm residents and guests of the city, the main advantages and disadvantages of its existence in the structure of the enterprise are noted, the prospects for the development of the museum are described.

**Key words:** culture, tourism, brand, museum, corporate museum.

В 2021 г. Музею истории ПАО «Мотовилихинские заводы» исполнилось 45 лет. На сегодняшний день он является одним из самых популярных музеев Пермского Прикамья. Культурное учреждение имеет две экспозиции, одна из которых посвящена военной продукции, выпущенной на Мотовилихинских заводах, а вторая – непосредственно истории предприятия, которое было основано в 1736 г.

Стоит отметить, что музей, в некотором роде, стал преемником технического музея при Мотовилихинских заводах, существовавшем в 1921–1938 гг. на территории предприятия, в одном из помещений опытной станции (полигона). Обустройством музея и пополнением его фондов занимался сам начальник полигона А.С. Васильев.

В начале 1960-х гг., в преддверии 100-летнего юбилея сталепушечного производства на Мотовилихе, заговорили о возрождении музея, однако реализовать эту идею получилось только в 1976 г., когда уже подходила к завершению эпоха бума заводских музеев.

Первоначально учреждение располагалось во Дворце культуры имени В.И. Ленина. В 1988 г. музей переехал в бывшее здание Мотовилихинского торгового дома, на улице 1905 года, 20, где находится и поныне. В 1990 г. была открыта внешняя экспозиция музея, где стала размещаться военная продукция завода – пушки, гаубицы, реактивные системы залпового огня и т.д.

В 2016 г. в здании музея было проведено обновление устаревшей экспозиции, и сегодня перед посетителями раскрывается история завода с XVIII по XXI в.: показано его зарождение и развитие, положение и участие рабочих завода в революционных событиях начала XX в., подвиг заводчан в годы ВОВ, послевоенное и современное производство. Основной фонд музея насчитывает свыше 4000 предметов и продолжает комплектоваться новыми предметами.

В феврале 2018 г. ПАО «Мотовилихинские заводы» были признаны банкротом. С этого времени судьба музея и его дальнейшие перспективы развития как культурного

учреждения становятся туманными и вызывают большое количество вопросов как у работников культуры, так и у общественности. Поэтому в данном исследовании будет проведен краткий анализ деятельности музея и основные аспекты его взаимодействия с заводом и сторонними организациями, на основе которых будут высказаны возможные варианты дальнейшей работы и развития музея.

Музей истории завода имени В.И. Ленина («Мотовилихинские заводы»), как уже было сказано ранее, возник в конце эпохи бума заводских музеев. Этому предшествовала большая работа инициативной группы заводчан, образовавших Совет музея.

Созданная во Дворце культуры имени В.И. Ленина экспозиция, равно как и экспозиция в новом здании, должна была не только показывать историю предприятия, но и историю революционного движения [2, с. 5]. Иными словами, до распада Союза, музей, как и многие ему подобные учреждения, играл большую роль в идеологическом воспитании заводчан и подрастающего поколения, являясь важным просветительским звеном завода.

Поэтому его основной аудиторией становились рабочие, ИТР, ветераны и гости завода, школьники, студенты техникумов. В то же время музей становился коммуникативной площадкой, где проводились торжественные мероприятия, награждения, «посвящения в рабочие». Важно заметить, музей неслучайно в 1985 г. получил звание «народного», так как создание экспозиции и пополнение фондов происходило благодаря общественной инициативе, поэтому музей органично вписывался в сложившуюся на тот момент систему ценностей, где главной публикой оставались работники завода имени В.И. Ленина.

После 1991 г., несмотря на изменившуюся политическую повестку, музей долгое время сохранял свою устойчивую и консервативную позицию по своей организационной и культурно-просветительской деятельности, гарантом которой выступал непосредственно сам завод. При этом предприятие было приватизировано в 1992 г., что позволило в начале 2000-х гг., при смене акционеров, приступить к продаже непрофильных активов: дворца культуры, санатория, школ, больниц, агропромышленных хозяйств и т.д. Однако на тот момент времени музей удалось сохранить, оставив в составе завода, более того, развивать уличную экспозицию, которая становится одним из мест притяжения пермяков и гостей города.

В этом и заключается уникальность корпоративного музея: в отличие от других культурных учреждений при заводах, которые чаще всего располагаются на территории предприятия с ограниченным доступом, музей истории ПАО «Мотовилихинские заводы» всегда находился вне территории предприятия, что давало возможность посетить его без дополнительного согласования.

Уличная экспозиция с момента своего основания и до начала 2010-х гг. почти ежегодно пополнялась новыми экспонатами, количество которых на сегодняшний день составляет 45 единиц. Благодаря своей доступности и выгодному в маршрутном плане расположению, она ежегодно привлекает десятки тысяч пермяков и гостей краевой столицы, и включена в большое количество туристических маршрутов.

В то же время экспозиция в здании обладает гораздо меньшей популярностью, что во многом указывало на отсутствие мотивации музейных работников в вопросах повышения посещаемости музея.

Это обуславливалось несколькими факторами. Самым важным, озвученным уже ранее, фактором являлась консервативная точка зрения как представителей завода, так и музея на его дальнейшее развитие, которое вплоть до конца 2000-х гг. видело основными посетителями музея заводчан, гостей, ветеранов и школьников, т.е. принимало на себя утративший актуальность функционал, заложенный еще в советские годы. Подтверждением этих слов можно назвать и устаревшую экспозицию, и отсутствие новых экскурсионных программ, и даже банальный график работы, который не позволял посетителям познакомиться с историей завода в выходные дни, и бесплатный вход.

Не последнюю роль играл организационный фактор. С начала 2000-х гг. музей являлся одним из структурных подразделений универсального дворца спорта «Молот», что отражалось в отсутствии у музея четких планов и направлений развития.

Ситуация стала меняться в начале 2010-х гг., когда музей перешел во ведение департамента внешних связей и корпоративных коммуникаций. Была выработана «Программа развития Музея ОАО «Мотовилихинские заводы» [3, с. 4], предполагавшая создание на базе музея АНО, проведение ремонта, пополнение фондов новыми экспонатами и переводу музея на платное обслуживание. Ставилась амбициозная цель: музей должен был встать в десятке лучших корпоративных музеев Российской Федерации к 2014 г. К сожалению, полноценно реализовать данный план не удалось в связи со сменой заводского руководства и изменением внутренней политики.

С другой стороны, происходят первые попытки интеграции музея в общегородские культурные проекты и акции, среди которых «Ночь музеев» и «Ночь искусств», объединяющие сегодня все музеи города.

В 2016 г. была проведена реэкспозиция одновременно с попыткой создания нового бренда «Музей пермской артиллерии», который существует и поныне. Данный шаг позволил привлечь внимание общественности не только к внешней, но и внутренней экспозиции музея.

В 2018 г. после организационных изменений в структуре учреждения, был предложен новый план развития музея, осуществлен переход на более удобный для посетителей режим работы, который сохраняется и на сегодняшний день.

За прошедшее время было разработано несколько экскурсионных программ, успешно внедренных в работу, и десятки новых мероприятий, благодаря которым произошли позитивные изменения, выразившиеся в увеличении посещаемости внутренней экспозиции музея, и в количестве экскурсий, что видно на графиках (рис. 1, 2). Обратная связь с посетителями держится благодаря ведению групп в социальных сетях «ВКонтакте», «Одноклассники» и YouTube.

Следует отметить, что в связи с начавшейся пандемией COVID-19, музей несколько месяцев не работал в 2020 г., из-за чего произошел резкий спад по показателям посещаемости и экскурсиям. С прошлого года наблюдается положительная динамика.



Рис. 1. Статистика посещаемости внутренней экспозиции в 2017–2021 гг.

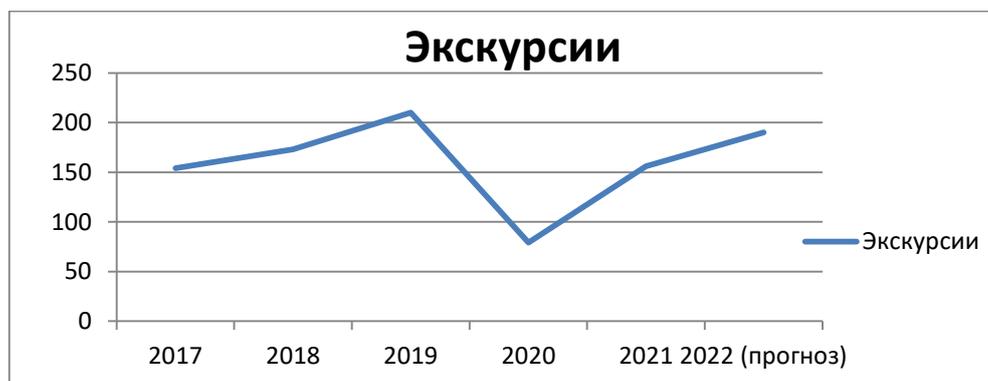


Рис. 2. Статистика экскурсий в 2017–2021 гг.

Вместе с тем стоит отметить, что из-за начавшегося в 2018 г. банкротства произошел ряд противоречивых и негативных изменений, которые отразились на деятельности музея: сокращение основного штата сотрудников, де-факто, привело к тому, что в музее числится сегодня всего два человека.

В середине 2020 г. в СМИ стала поступать противоречивая информация о дальнейшей судьбе музея, которая подтвердилась окончательно в 2022 г [1].: музей, как непрофильный актив завода, будет выставлен на торги. Потенциальным покупателем многие отмечают АО «Корпорация развития Пермского края», т.е. музей в перспективе может стать собственностью края.

Естественно, что у пермяков возникает вопрос, как будет развиваться ситуация в дальнейшем, однако в силу ее неопределенности из-за недавно произошедших внешнеполитических событий, можно рассматривать два наиболее вероятных варианта: либо музей переходит в собственность края, либо остается корпоративным музеем.

В контексте развития музея как места притяжения туристов, возможно, был бы оптимален первый вариант. Он предполагает вовлечение в деятельность учреждения новых специалистов по музейному делу, переосмысление экспозиции, лучшему хранению фондовых предметов и формированию устойчивых связей музея с туристическими фирмами.

К сожалению, по последнему пункту необходимо констатировать, что в настоящее время лишь незначительный процент туристических фирм поддерживает контакт с музеем. В том числе это связано и с тем, что внешняя экспозиция является бесплатной, что позволяет фирмам проводить экскурсии самостоятельно, с привлечением собственных гидов. Качество подаваемого материала, равно как и работа с публикой, в большинстве случаев остается на посредственном уровне, что влияет и на репутацию музея. Однако механизм работы до сих пор не выработан. Возможным вариантом решения данной проблемы является проведение аккредитации экскурсоводов туристических, как это сделано в одном из филиалов краеведческого музея – АЭМ «Хохловке».

Вне зависимости от смены собственника, сегодня музею требуется обновление, которое касается и проведения ремонта во внешней и внутренней экспозициях, и комплектования новыми экспонатами, и переосмысления общей концепции музея. Будет ли он сохранять своей текущий статус «музея пермской артиллерии» и развивать его, расширяя коллекцию военной техники, либо вернется к истокам, и сконцентрируется на истории развития завода и заводчан – покажет время.

### Список литературы

1. В Перми музей артиллерии «Мотовилихинских заводов» выставят на торги единым лотом [Электронный источник]. – URL: <https://www.newsko.ru/news/nk-7001631.html>
2. Овсянникова С.А. В помощь заводским (фабричным) музеям. – М., 1960. – 19 с.
3. Программа развития Музея ОАО «Мотовилихинские заводы» // Архив Музея истории ПАО «Мотовилихинские заводы».

## СЕЛЬСКИЙ ТУРИЗМ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Гостева Марина Алексеевна, методист

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр имени Василия Соломина», г. Пермь, Россия

Шабалина Екатерина Сергеевна, ведущий менеджер отдела маркетинга сопутствующих товаров

ООО «Аптеки сервис плюс», г. Пермь, Россия

**Аннотация.** Развитие внутреннего туризма – стратегическая цель государства. Особый интерес представляют собой промышленно развитые регионы, среди которых Пермской край занимает особое место, поскольку обладает большими природными ресурсами и развитой промышленной инфраструктурой, а также уникальными памятниками истории. Развитию туризма способствуют разные целевые программы. Актуальным направлением развития туризма в Пермском крае является «агротуризм». Агротуризм вносит значительный вклад в местную экономику, формирует спрос на местные товары и услуги, открывает дополнительные источники доходов для сельских территорий.

**Ключевые слова:** сельский туризм, агротуризм, целевые программы, Пермский край.

## RURAL TOURISM AT THE PRESENT STAGE: DEVELOPMENT PROSPECTS

Gosteva Marina Alekseevna, Teacher of Additional Education

Municipal Autonomous Institution of Additional Education “Children and Youth Center named after. Vasily Solomin”, Perm, Russia

Shabalina Ekaterina Sergeevna, Leading Manager of the Marketing Department of Related Products “Apteki Service Plus LLC”, Perm, Russia

**Abstract.** The development of domestic tourism is a strategic goal of the state. Of particular interest are the industrialized regions, among which the Perm Territory occupies a special place, since it has large natural resources and a developed industrial infrastructure, as well as unique historical monuments. Various targeted programs contribute to the development of tourism. Agritourism is an actual direction of tourism development in the Perm region. Agritourism makes a significant contribution to the local economy, generates demand for local goods and services, and opens up additional sources of income for rural areas.

**Key words:** rural tourism, agritourism, target programs, Perm region.

Актуальность. Современная индустрия туризма является одной из крупнейших высокодоходных и наиболее динамичных отраслей мировой экономики. На долю туризма в 2019 г. приходилось 10,4 % мирового валового национального продукта, мировых инвестиций, всех рабочих мест и мировых потребительских расходов. Однако в 2020–2021 гг. из-за пандемии коронавируса доля туризма в мировом валовом национальном продукте сократилась до 5,5 %. До пандемии доходы от туризма росли ежегодно на 7,9 % при ежегодном среднем росте количества туристских прибытий на 4,5 % (по данным Всемирной туристской организации) [1]. Согласно прогнозам Всемирной Туристической Организации, рост туристической индустрии будет необратим в XXI в., и к 2025 г. количество международных туристских прибытий увеличится более чем вдвое (в сравнении с 2015 г.). Планируется что ежегодный рост инвестиций в индустрию туризма составит около 30 %.

Актуальностью данной темы является создание туристического продукта для обеспечения экологического отдыха жителям маленьких городов и мегаполисов, которые хотят на время отдохнуть от ежедневной городской суеты, техногенной городской нагрузки,

и приобщиться к тихой деревенской жизни. Развитие туризма оказывает стимулирующее действие на такие отрасли экономики как гостиничное хозяйство, общественное питание, транспорт и т.п. Туризм способствует созданию значительного количества рабочих мест в этих отраслях и увеличению поступлений средств от налогов в бюджет государства. Важнейшими факторами, влияющих на доходность элементов туристской инфраструктуры в экономике страны, являются исторические, природно-климатические и социально-культурные ресурсы, политический климат и уровень благоприятствования государственной политики в отношении туризма.

Цель работы. Определить возможность развития сельского туризма в Пермском крае.

Результаты и их обсуждение. Развитию туризма способствуют разные целевые программы, например, Федеральная целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в РФ», целью которой является создание в стране конкурентоспособного туристического продукта, который будет обеспечивать потребности иностранных и российских граждан в разнообразных туристических услугах. Программа реализовывалась в 2011–2018 гг. и продлена на 2019–2025 гг. [3].

На региональном уровне также реализуются целевые программы, например, «Развитие туризма в Пермском крае» (2013–2017 гг.) [3]. В рамках этой программы проводились следующие подпрограммы: продвижение туристических услуг на внутреннем и международном рынках; развитие объектов туристической инфраструктуры; развитие туристического потенциала территорий. Результатом проведения данной программы стало увеличение разнообразия туристических услуг, увеличение поступлений в бюджет, рост популярности Пермского края, организация качественного отдыха. В 2021 г. власти Пермского края направили на развитие туризма в регионе порядка 70 млн рублей, средства пошли на создание инфраструктуры, продвижение туристического потенциала региона и поддержку предпринимателей. В 2022 г. вопрос развития регионального туризма также актуален. Причинами являются сложности в путешествиях россиян за границей из-за санкций: высокие цены на авиабилеты, закрытое воздушное пространство, отмененные рейсы, трудности со снятием наличных, блокировка банковских карт. В связи с этим необходимо рассмотреть альтернативный вариант – сельский туризм.

Сельский туризм – это сектор туристской индустрии, ориентированный на использование природных, культурно-исторических и других ресурсов сельской местности, а также ее особенностей для создания комплексного туристского продукта. Необходимо чтобы средства размещения туристов, как правило, индивидуальные, специализированные, находились в сельской местности или малых городах без промышленной застройки.

В Европе сельский туризм называют «агротуризмом», кроме размещения туристов в сельских домах и фермах, там есть возможность заселения их в реконструированных старинных замках, монастырях и мельницах, где посетители в большой мере соприкасаются с древностью. Остальной набор услуг – проживание в сельском доме, употребление деревенских продуктов питания, собирательство растений и ягод, уход за домашними животными, сеновал, рыбалка и многие другие виды услуг и развлечений организованы на высоком уровне.

Опираясь на опыт европейских стран, Россия с ее уникальным ресурсным наследием, с общей протяженностью государственной границы 60 932 км имеет огромный потенциал для развития туризма. Так ученым С. Ивановым во время очередной поездки на Курильские острова было высказано ожидание развития туризма на острове Итуруп [1].

Но еще больше возможностей Россия имеет для развития сельского туризма, особенно в тех российских регионах, где слабо развита инфраструктура туризма и одновременно имеется огромный неиспользованный рекреационный потенциал.

В наше время сельский туризм в стране имеет большой потенциал развития и в связи введением эмбарго на ввоз в нашу страну иностранной продукции, вследствие которых начинает развиваться сельское хозяйство и выращивание отечественных продуктов.

О необходимости становления и формирования сельского туризма в Пермском крае «говорит» достаточно высокий уровень безработицы в сельской местности, который заставляет население самостоятельно решать проблемы собственной занятости путем развития этого вида туризма. Основанный на принципах устойчивого туризма, агротуризм может способствовать решению множества проблем, связанных не только с занятостью населения, но и с деградацией окружающей среды, в первую очередь, деградацией земельных и водных ресурсов.

Агротуризм вносит значительный вклад в местную экономику, формирует спрос на местные товары и услуги, открывает дополнительные источники доходов для сельских территорий. Это серьезно меняет положение жителей поселков, деревень, сельских предпринимателей, так как они становятся производителями и поставщиками качественных туристских услуг, пользующихся спросом у потребителей [1].

Данный вид туризма предполагает совершенствование стратегии развития сельских территорий и повышение роли местных властей.

Проведя анализ оборота организаций по видам экономической деятельности Пермского края за 2019 г. (табл. 1), можно сделать прогноз дальнейшего развития туризма [2].

Таблица 1

**Оборот организаций по видам экономической деятельности Пермского края (на 2019 г.)**

Вид экономической деятельности	Оборот (млн руб.)	Доля в %
Туризм	4798,5	0,2
Сельское, лесное хозяйство, охота, рыболовство	25 212,2	0,8
Добыча полезных ископаемых	412 684,2	13,6
Обрабатывающие производства	1 206 035,2	39,7
Производство и распределение электроэнергии, газа и воды	204 306,5	6,7
Строительство	91 195,1	3,0
Оптовая и розничная торговля	938 152,9	30,9
Деятельность гостиниц и предприятий общественного питания	7880,3	0,3
Деятельность в области информации и связи	77 670	2,6
Государственное управление	2414,4	0,1
Образование	12 013,6	0,4
Здравоохранение	50 522,5	1,7
Предоставление прочих услуг	1987,8	0,1
Всего	3 034 873,2	100

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что имеющийся значительный туристский потенциал края используется далеко не в полной мере.

В Пермском крае сельский туризм медленными, но верными шагами начинает развиваться. В табл. 2 приведены основные предприятия, оказывающие услуги в области сельского туризма, которые уже сейчас существуют на рынке Пермского края.

Таблица 2

**Предприятия, оказывающие услуги в области сельского туризма в Пермском крае**

Наименование	Местонахождение	Стоимость сут. (1 чел.)	Перечень услуг	Расстояние от Перми, км
ИП Блинов К.В	Сивинский район	2000 руб. (сб, вс.) (без питания)	Катание на лошадях, баня, кормление домашних животных	160
Туристическая компания «Биармия Тур»	Добрянский район	1000 руб. (без питания)	Баня, рыбалка, кормление домашних животных	73
«Сельский гостевой дом»	Карагайский район	1500 руб./сут. (с питанием)	Собирание ягод, грибов, баня, кормление домашних животных	111
«Русская поляна»	Частинский район	2500 руб./сут. (с питанием)	Ванны, баня, походы в лес, экскурсии, участие в деревенской жизни (сенокос, кормление животных), обучение ремеслу	195

Из табл. 2 можно сделать вывод, что сельский туризм является доступной по цене услугой. Расстояние до г. Перми всех объектов сельского туризма- небольшое, что облегчает доступность пребывания в сельском доме.

Рассматривая территорию Пермского края для развития туризма, можно выделить, так называемые, «точки роста». Самыми подходящими территориями для развития туризма являются населенные пункты, находящиеся неподалеку от г. Перми. Менее подходящими территориями являются окраинные территории Пермского края. Из-за отдаленности краевого центра они являются менее доступными, однако и эти территории будут пользоваться спросом как объекты туризма, но целевой сегмент будет более узким.

Стоит учитывать, что сельский туризм функционирует в условиях воздействия большого числа разнообразных факторов. Значение этих факторов, характера и степени их влияния на отдельные элементы системы агротуризма, оказывает влияние на всю высокоэффективную, адаптированную к изменяющимся условиям систему. Факторы объединены в группы, что позволяет, более детально и системно изучить их влияние на сельский туризм [3].

1. Факторы социально-экономической группы, которые влияют на все элементы системы сельского туризма – на поток туристов, производителей туристских услуг и непосредственно на сам туристский продукт:

- уровень благосостояния и платежеспособности городского населения – потенциальных туристов;
- занятость и уровень жизни сельского населения – принимающей стороны;
- количество и качество свободных мест размещения туристов;
- количество развлекательных мероприятий;
- развитость местной (сельской) инфраструктуры.

2. Факторы экономико-географической группы:

- удаленность от объектов сельского туризма потенциальных туристов;
- развитость туристской инфраструктуры, обеспечивающей проезд туристов к месту проведения отдыха и обратно за удовлетворяющее их время, с требуемым комфортом.

3. Природно-климатические факторы:

- состояние окружающей природной среды и экологическая обстановка в районах сельского туризма;
- сезонное состояние природной среды и возможность удовлетворения интереса туристов к тем или иным объектам.

4. Организационные факторы:

- организация системы управления сельским туризмом;
- нормативно-правовое обеспечение функционирования сельского туризма;
- регулирование и поддержка сельского туризма органами государственной власти и органами местного самоуправления;
- наличие на местах организаторов туризма, их организационно-правовое оформление и подготовленность к обслуживанию туристов;
- квалификация персонала объектов сельского туризма;
- качество и ассортимент предлагаемого турпродукта.

5. Социальные факторы:

- состояние общественного порядка в регионе (криминогенная обстановка);

- обеспечение безопасности пребывания для туристов в регионе;
- возможность получения своевременной и качественной медицинской помощи в регионе [1].

Выводы. Таким образом, развитие устойчивого сельского туризма, предполагает решение целого комплекса проблем: создание экологического туристского продукта, рациональное использование природного и культурного наследия региона, учет интересов местной экономики на основе взаимодействия и взаимного обогащения, оказание поддержки предпринимательства, вовлечение населения в развитие туризма, увязку интересов бизнеса и местных жителей на основе партнерства, т.е. взаимовыгодного сотрудничества.

### Список литературы

1. Агротуризм как форма развития экономических отношений [Электронный ресурс]. – URL: [https://studwood.net/2466010/ekonomika/agroturizm\\_forma\\_razvitiya\\_ekonomicheskikh\\_otnosheniy](https://studwood.net/2466010/ekonomika/agroturizm_forma_razvitiya_ekonomicheskikh_otnosheniy) (дата обращения: 17.03.2022).
2. Росстат. Официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: [http://permstat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_ts/permstat.ru/statistics/enterprises/trade/](http://permstat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/permstat.ru/statistics/enterprises/trade/) (дата обращения: 12.03.2022).
3. Федеральные целевые программы [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.zakonprost.ru/content/base/part/754608> (дата обращения^ 17.03.2022)/

## ТУРИСТИЧЕСКИЕ СПЛАВЫ ПО РЕКАМ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Дмитриенко Наталья Александровна, ст. преподаватель  
Лобашева Елизавета Сергеевна, бакалавр 3 курса  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В данной статье проанализированы различные аспекты водного туризма и представлены возможности проведения речного сплава в качестве туристско-рекреационного профиля физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках работы с населением Пермского края. Продемонстрирована уникальность и культурно-массовая значимость сплавов по рекам Прикамья как одного из самых привлекательных видов водноспортивного отдыха.

**Ключевые слова:** сплав, река, Пермский край, рекреация, туризм.

## TOURIST RAFTING ON THE RIVERS OF THE PERM REGION

Dmitrienko Natalia Aleksandrovna, Senior Lecturer  
Lobasheva Elizaveta Sergeevna, Bachelor, 3<sup>rd</sup> Year  
Perm State Humanitarian and Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** This article analyzes various aspects of water tourism and presents the possibilities of river rafting as a tourist and recreational profile of physical culture and recreation activities in the framework of work with the population of the Perm Region. The uniqueness and cultural significance of rafting on the rivers of the Kama region as one of the most attractive types of water sports recreation is demonstrated.

**Key words:** rafting, river, Perm Region, recreation, tourism.

**Актуальность.** В период самоизоляции, вызванной пандемией коронавирусной инфекции (COVID-19), в 2020–2022 гг. многие люди были вынуждены оставаться дома. Учеба и работа в большей степени перешли в удаленный формат, ограничив социальное взаимодействие информационно-коммуникационными технологиями. Однако это оказывало и продолжает оказывать в значительной степени влияние не только на эмоциональную и психосоциальную сферы жизни, но и на двигательную активность человека.

Одним из вариантов выхода из различных деприваций – перцептивной, сенсорной, социальной – является водный туризм, а в частности, речной сплав, который наиболее распространен в нашем крае и который доступен для всех возрастов и категорий. Помимо отдыха на воде, непосредственной двигательной деятельности и сопутствующего преодоления различных водных препятствий сплав по реке имеет дополнительные возможности, такие как изучение родного края и его достопримечательностей, водные и солнечные процедуры, рыбалка, сбор грибов и ягод, что также оказывает благоприятное воздействия на различные сферы жизни человека.

Целью работы является привлечение населения к водному спорту и активным видам досуга, в особенности к речному сплаву, как к основному туристско-рекреационным профилю водного туризма Пермского края.

В 2020 г. на территории РФ были введены ограничительные меры при проведении мероприятий по организованному активному и экологическому туризму и до участия в них допускались только вакцинированные или перенесшие заболевание граждане. Тем не менее в марте 2022 г. началось послабление ограничительных мер, введенных из-за

коронавирусной инфекции, что способствует восстановлению и дальнейшему развитию туризма в регионе.

Одним из самых популярных видов активного отдыха в Пермском крае является речной сплав. Он относится к туристско-рекреационному виду туризма, являющемуся перемещением человека на новое пространство с целью психофизического восстановления, в который входят не только аэротерапия (воздушные ванны) и гелиотерапия (солнечные ванны), но и активные формы туристско-оздоровительного комплекса рекреаций: активное плавание, гребля и другие виды водного спорта. Роль рекреационного туризма в формировании и развитии современного туризма с эколого-географической точки зрения в регионе постоянно повышается [6].

В определении рекреационного туризма существует такое понятие как «рекреационные ресурсы». Под этим подразумевается группа объектов, используемых людьми в путешествии для удовлетворения своих потребностей в отдыхе и восстановлении, к ним относят: объекты природы и объекты, созданные человеком. К естественным богатствам, важному природному ресурсу, относится водный ресурс, который позволяет развивать разнообразные виды туризма и отдыха [1].

По обеспеченности водными ресурсами Пермский край занимает первое место на Урале. Широко развитая гидрологическая сеть представлена всеми типами внутренних водоемов – реками, водохранилищами, прудами и озерами. В нашем регионе протекает около 30 тысяч больших и малых рек (общей протяженностью свыше 95 тыс. км), 49 из которых имеют длину более 100 км, большинство из которых относится к бассейну Камы [2].

Вышеизложенные факты позволяют сделать вывод о том, что регион обладает весьма значительным гидрологическим и природным потенциалом, которые востребованы среди любителей водного туризма.

Водный (спортивный) туризм в целом делится на несколько главных видов: сплав по рекам, рафтинг, парусный туризм (яхтинг), морской каякинг.

От сплава по рекам рафтинг отличается своей спортивной составляющей, а также преимущественным использованием в спортивных соревнованиях горных рек. Сплавы по уральским рекам уникальны тем, что они далеко не так опасны, как сплавы по горным рекам, и в то же время гораздо увлекательнее и разнообразнее сплавов по равнинным.

Для речных сплавов используются спортивные суда каркасной, каркасно-надувной, надувной конструкций, такие как: катамараны, байдарки и каяки, рамные плоты с надувными элементами, честеры, пакрафты, «бублики» и рафты, которые являются наиболее популярными и безопасными типами сплавного судна, особенно при прохождении порогов. Также на территории нашего края достаточно распространены сплавные катамараны и каяки, которые предназначены для прохождения по бурным и порожистым рекам.

Реки, такие как Сылва, Койва, Чусовая, Усьва являются наиболее популярными для сплавов, но ими не исчерпывается весь список рек Пермских турсплавов. Во время водных путешествий по рекам также можно наблюдать множество архитектурных, исторических и культурных достопримечательностей:

- на реке Сылва пролегает знаменитая Молёбская аномальная зона или «Молёбский треугольник», камни Лобач, Бастионы, Камайские зубцы, Межевой, Ермак;
- на участках сплавов по реке Койва можно наблюдать камни Малый Шайтан, Арочный, Стрельный, скалы Филин, Красный;
- сплав по реке Чусовой приобрел статус главного туристического комплекса из-за количества природных объектов, которые встречаются на маршруте – более 140 береговых скал, камни Омутной, Дыроватый, Олений, Писанный, Плакун, Поныш, горная пещера Чудесница и Голубое карстовое озеро;
- маршрут сплава по Усьве протекает окружен разнообразными природными богатствами – камни Столбы, Большое бревно, скала Панорамная, а также комплекс скал под названием Каменный город и огромный каменный массив «Усьвинские столбы» [4].

Хотелось бы отметить, что в зависимости от профессиональной туристской подготовки человека для дальнейшего сплавного маршрута определяются реки, которым в водном туризме присваивают определенные категории сложности. Существует две распространённых шкалы оценки сложности водных маршрутов, которым соответствует классификация трудностей водных препятствий: международная и российская, которые построены на зависимости от трудности (пред)определяющих препятствий и других определяющих факторов, влияющих на напряженность сплава (по шкале от 1 до 6).

В Пермском крае чаще всего встречаются маршруты до 3 категории сложности, однако все «сложные» реки отвечают требованиям сплава только в весенний паводок: наиболее популярны для спортивного майского сплава Усьва, Вильва, Вижай и Койва, категория которых повышается до третьей.

И так как мы говорим о туризме в Пермском крае, то подробнее остановимся на отечественной классификации.

В российской классификации имеется шесть категорий сложности водного туризма:

1. «Легкое» препятствие подходит для прохождения туристами, у которых отсутствует туристский опыт. Реки Чусовая и Сытва имеют сложность маршрута этой категории.

2. «Простое» препятствие. Имеются небольшие пороги и перекаты, подходящие для туристических сплавов. В нашем краю этой категории соответствуют реки Вижай, Усьва, Вишера, Вильва, Койва.

3. Препятствие «средней» трудности является более сложным маршрутом с отдельными камнями в русле, перепадами уровня воды и несложными локальными порогами, но все еще подходит для новичков. К этой категории относят, например, реки Акчим, Губь, Молмыс, Кадь.

4. «Сложное» препятствие – спортивный маршрут для людей с большим опытом. Для построения маршрута на такой реке из-за обилия камней, порога с большим количеством камней, «бочек», косых или пульсирующих валов (с большим расходом) необходимы страховка ключевых мест, предварительная разведка. Эта категория чаще всего встречается в холодных горных реках.

5. «Очень сложное» препятствие подходит только для опытных спортсменов. Прохождение такой реки требует предварительного планирования и регистрации в МЧС. Из-за возможного возникновения аварийных ситуаций также необходима организация нескольких точек страховки. Трудный протяженный порог или шивера на участках с большим уклоном и расходом воды, крупные «бочки», сливы и валы, препятствия образуют каскады.

6. «Сверхсложное, опасное препятствие», содержит экстремально сложные участки, прохождение которых связано с риском для здоровья и жизни. Требуются просмотр и организация нескольких точек страховки [3].

Кроме имеющихся существует шестая дополнительная категория «Сверхопасное» препятствие. Труднопроходимое для любого класса судов. Крайне опасное для жизни членов экипажей, характерно для маршрутов-первопрохождений и маршрутов «экстра-класса». Единственный участок с этой категорией сложности находится в Алтайском крае на реке Аргут.

Активный отдых на воде отличается от спортивного туризма, целью которого является достижение результата, связанного с преодолением различных трудностей и получением адреналина, тем что этот вид водного туризма ставит перед собой первоочередную цель – релаксацию. Хотя экстремальные ситуации маловероятны на туристических маршрутах, но участникам сплава также необходимо помнить, в первую очередь, о собственной безопасности, для проведения такого водноспортивного отдыха брать с собой аптечку для оказания первой помощи, спасательные жилеты и, желательно, шлемы.

Исходя из предоставленной информации, можно сделать вывод о том, что такой водноспортивный отдых как речной сплав может считаться одним из лучших способов

снятия нервного и физического утомления, восстановления сил и энергии, оздоровления и отдыха людей [5]. Также он может использоваться в комплексе с другими технологиями физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках работы с населением и активно вовлекаться в сферу культурно-массового туризма. Также рассмотренный в работе речной сплав можно сочетать с другими видами туризма: пешеходный, горный, спелеотуризм и т.д.

Создание благоприятного психосоциального климата и оптимальной физической нагрузки во время проведения активного досуга способствуют формированию здорового образа жизни. Разнообразие рек Пермского края представляют огромную площадку для проведения водноспортивного досуга, совмещенного с отдыхом на природе [7]. Большая часть рек Прикамья доступна для прохождения начинающими туристами, что повышает спрос на речные сплавы у значительной части населения, включая:

- людей пенсионного возраста,
- семьи с детьми,
- людей с ограниченными возможностями здоровья.

Наш регион обладает значительным гидрологическим и природным потенциалом, культурно-историческим и археологическим наследием, что делает его привлекательным для водного туризма как для жителей Пермского края, так и для жителей других регионов России.

### Список литературы

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 256 с.
2. Водные ресурсы Пермского края [Электронный ресурс]: офиц. сайт М-ва природ. ресурсов, лесного хозяйства и экологии Пермского края. – URL: <https://priroda.permkrai.ru/deyatelnost/vodnye-i-vodnye-biologicheskie-resursy/vodnye-i-vodnye-biologicheskie-resursy>
3. Востоков И.Е., Панов С.Н. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России. – М.: Гос. комитет РФ по физ. культуре спорту и туризму, 2001. – 213 с.
4. Назаров Н.Н., Шарыгин М.Д. География Пермской области: учеб. пособие. – Пермь: Книжный мир, 1999. – 248 с.
5. Плис В.В. География водного туризма в России [Электронный ресурс] // Современные научные исследования и инновации. – 2012. – № 3. – URL: <http://web.snauka.ru/issues/2012/03/10339>
6. Тенденции в развитии видов туризма в Пермском крае [Электронный ресурс] / А.И. Зырянов, С.Э. Мышлявцева, З.В. Болдырева и др. // Географический вестник. – 2012. – № 3 (22). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tendentsii-v-razviti-vidov-turizma-v-permskom-krae>
7. Худеньких Ю.А. Туризм в Пермском крае: территориальная организация и региональное развитие: специальность 25.00.24 «Экономическая, социальная и политическая география»: дис. ... канд. географ. наук / Перм. гос. ун-т. – Пермь, 2006. – 191 с.

## **ТРАНСФОРМАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БИЗНЕСА ПОД ВЛИЯНИЕМ COVID-19: ОТ ВЫЕЗДНОГО К ВНУТРЕННЕМУ, ОТ МАССОВОГО К ИНДИВИДУАЛЬНОМУ**

Ефремова Марина Владимировна, д-р эконом. наук, профессор, заведующий кафедрой сервиса и туризма

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия

**Аннотация.** В статье обсуждаются результаты исследования проблем, с которыми туристские предприятия столкнулись в условиях пандемии COVID-19. Изучено состояние и тенденции развития международного и российского туризма в результате воздействия глобального кризиса. Приведены результаты анализа внутреннего, выездного и въездного туризма в России. Установлено, что строгие санитарные меры ускорили процессы изменений в туристском бизнесе, трансформировав процессы производства туристского продукта и взаимоотношения между участниками рынка. Бизнес-процессы туристских предприятий все больше стали ориентироваться на цифровое пространство. Ключевая роль в производстве и распределении туристского продукта стала принадлежать туристским агрегаторам. Произошло перераспределение туристских потоков, активизировался внутренний туризм, выросло количество индивидуальных туров и путешествий, организуемых туристами самостоятельно.

**Ключевые слова:** туристская индустрия, туризм, кризис COVID-19, трансформация туризма, самодеятельный туризм, внутренний туризм, въездной туризм, выездной туризм, цифровизация в туризме

## **TRANSFORMATION OF THE TOURISM BUSINESS UNDER THE INFLUENCE OF COVID-19: FROM OUTSIDE TO DOMESTIC, FROM MASS TO INDIVIDUAL**

Efremova Marina Vladimirovna, Doctor of Sciences in Economics, Professor, Head of Chair of Service and Tourism

Lobachevsky State University, Nizhni Novgorod, Russia

**Abstract.** The article discusses the results of a study of the tourism enterprises problems faced in the context of the COVID-19 pandemic. The state and trends in the development of international and Russian tourism as a result of the impact of the global crisis are studied. The results of the analysis of domestic, outbound and inbound tourism in Russia are given. It has been established that strict sanitary measures have accelerated the changing processes in the tourism business, transforming the tourism product's production processes and the relationship between market participants. The business processes of tourism enterprises have increasingly begun to focus on the digital space. Tourist aggregators began to play a key role in the production and distribution of the tourist product. There has been a redistribution of tourist flows, domestic tourism has become more active, the number of individual tours and trips organized by tourists on their own has increased.

**Key words:** tourism industry, tourism, COVID-19 crisis, tourism transformation, amateur tourism, domestic tourism, inbound tourism, outbound tourism, digitalization in tourism

**Актуальность.** Глобальный кризис пандемии COVID-19, обозначенный как событие черного лебедя, стал причиной беспрецедентного падения бизнеса. Особо уязвимыми оказались предприятия туристской индустрии, они первыми вошли в кризис и последними из него выходят. Все участники ранее сложившихся производственно-сбытовых цепочек оказались в драматической ситуации, пандемия разделила туризм на «до» и «после» кризиса.

Введенные во многих странах мира строгие санитарные меры ускорили процессы изменений в туристском бизнесе. Масштабы и глубина этих изменений свидетельствуют о трансформации самой модели туристского бизнеса. Ключевая роль стала принадлежать туристским агрегаторам, которые «взломали» традиционные бизнес-процессы туристского бизнеса. Не менее существенные изменения произошли в направлениях туристских путешествий. Активизировался внутренний туризм на фоне снижения выездного и внутреннего туризма. Ответом туристских предприятий на снижение спроса в условиях изоляции стал отказ от продажи пакетных туров. Туристы все чаще стали организовывать путешествия самостоятельно без участия турфирм, собирая различные услуги и предложения с помощью онлайн-площадок в индивидуальные пакеты. В условиях глобальных изменений важно понимать способы выживания и адаптации туристских предприятий к новым реалиям.

Целью работы является изучение опыта работы туристских предприятий в результате воздействия пандемии COVID-19, что позволит более быстро и эффективно реагировать на подобные кризисы в дальнейшем. Мы также попытаемся получить более глубокие знания о том, как пандемия COVID-19 изменила экономику туризма, понять эти изменения и внести вклад в создание более устойчивого сектора туризма после пандемии.

Результаты и их обсуждение.

Современное состояние туристской индустрии во многом обусловлено разрушительным кризисом пандемии COVID-19. По итогам 2020 г. международный туризм сократился примерно на 80 % [4]. По данным Всемирной туристской организации [7], только за первые восемь месяцев 2020 г. снижение экспортной выручки от международного туризма составило \$730 млрд по сравнению с аналогичным периодом 2019 г. Это более чем в 8 раз превышает потери, вызванные глобальным экономическим и финансовым кризисом 2008–2009 гг.

Со второй половины 2021 г. мировой туризм начал постепенно восстанавливаться от кризиса. Лучшие результаты за первые девять месяцев 2021 г. продемонстрировали Северная и Южная Америка, где количество прибытий выросло на 1 % по сравнению с 2020 г., но все еще на 65 % ниже уровня 2019 г. В Европе наблюдалось снижение на 8 % по сравнению с 2020 г., что на 69 % ниже уровня 2019 г. В Азиатско-Тихоокеанском регионе количество прибытий было на 95 % ниже уровня 2019 г. В Африке и на Ближнем Востоке зафиксировано падение на 77 и 82 % соответственно по сравнению с 2019 г. [7].

Несмотря на улучшение пандемийной ситуации в третьем квартале 2021 г., темпы восстановления остаются медленными и неравномерными по регионам мира из-за разной степени ограничений на передвижение и показателей вакцинации. В 2021 г. доля туризма в валовом внутреннем продукте составила 1,9 трлн долларов США, что значительно ниже допандемического значения, оцениваемого в 3,5 трлн долларов США.

Аналогичная ситуация наблюдается в РФ. Летом 2020 г. в связи с закрытием границ количество российских туристов, выезжающих за рубеж, сократилось на 83,2 % по сравнению с прошлым годом, зимой 2021 г. аналогичный показатель составил 81,3 %. Расходы россиян на зарубежные поездки сократились на 27 млрд долл. США [6].

В период с марта по декабрь 2020 г. 278 туроператоров прекратили свою работу, 107 из них специализировались на выездном туризме. По оценке экспертов Ассоциации туроператоров России (АТОР), число туристов, путешествующих по России в 2020 г., сократилось на 40 % (с 68 млн поездок в 2019 г. до 40 млн. По данным мониторинга отраслевых финансовых потоков Банка России [6], объем входящих платежей в туристской отрасли в 2020 г. в мае отставал от докоронавирусных показателей примерно на 90 %, в июне – на 80–90 %, к началу августа – на 66 %, к началу сентября – на 54 %.

В 2021 г. российская туристская индустрия продемонстрировала положительные сдвиги. Об этом свидетельствуют аналитические отчеты Лаборатории «СберИндекса», получаемые из платежных систем [6]. В летний сезон 2021 г. расходы россиян на путешествия увеличились по сравнению с 2020 г. на 34,2 %. Для сравнения, в целом спрос граждан на товары и услуги в 2021 г. увеличился на 17,3 % и составил 52 трлн руб. Однако на фоне доковидного периода туризму еще далеко до восстановления: продажи авиабилетов в январе 2021 г. по сравнению с аналогичным периодом 2020 г. упали на 78,1 %, услуги турагентств – на 50 %, услуги отелей – на 29,3 %, кафе и ресторанов – на 23 %.

С целью эффективного развития туризма в РФ в 2021 г. стартовал национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства», нацеленный на комплексное развитие туристической индустрии [5]. В рамках этого проекта реализуется программа кешбэка, что стало хорошим стимулом для развития внутреннего туризма в России.

В целом, по данным Ростуризма, не менее 50 % туристов, воспользовавшихся туристским кешбэком, приняли решение отправиться в поездки по стране только благодаря этой акции. В общей сложности по состоянию на середину 2021 г. около 2 млн россиян смогли отправиться в путешествие по программам кешбэка, получив от государства 6,4 млрд руб. и купив туры и проживание в отелях на 34 млрд руб. Не меньшую роль в инициировании поездок по России сыграл запуск субсидированных государством чартеров в регионы, что сократило стоимость авиаперевозок до 50%.

Более всего от пандемии пострадал въездной туризм. По количеству туристических прибытий в Россию в 1 квартале 2021 г. лидировала Турция. Однако по сравнению с аналогичным периодом прошлого года поток упал почти вдвое (43,2 %). Ситуация за девять месяцев 2021 г. выглядит аналогичным образом: въездной поток иностранных гостей, посетивших Россию с туристическими целями, составил 175,8 тыс. Для сравнения, за 9 месяцев 2019 г. въездной туристический поток составил 4,3 млн, что на 97 % больше показателя 2021 г.

Традиционный на протяжении последних лет лидер по количеству въезжающих в Россию туристов – Китай – в силу жестких пандемийных ограничений в своей стране значительно сдал свои позиции. Лишь 4 китайских туриста посетили Россию в 1 квартале 2021 г. [1]. Для сравнения, годом раньше количество туристов из Китая составило 47,6 тыс., а в первом квартале 2019 г. – 163,4 тыс.

В условиях ограничительных мер, обусловленных пандемией, произошло резкое падение выезда российских туристов за рубеж, что характерно и для летнего (83,2 %), и для зимнего сезонов (81,3 %). В выездном сегменте, по предварительным данным Аналитической службы Ассоциации туроператоров России, лидируют Турция, Египет и ОАЭ. Самый большой прирост по сравнению с 2019 г. продемонстрировали Египет (353 %), Мальдивы (169 %), Сейшелы (145 %), спад – Таиланд (99 %), Шри-Ланка (88 %), Болгария (78 %).

Таким образом, как видно из представленных данных, пандемия разделила туризм на до и после пандемии. Введенные во многих странах мира строгие санитарные меры ускорили процессы изменений в туристском бизнесе. Масштабы и глубина этих изменений свидетельствуют о трансформации самой модели туристского бизнеса.

Ранее ключевыми игроками на туристском рынке были туроператоры и турагенты. Основная роль туроператоров заключалась в поиске партнеров и оформлении взаимоотношений с поставщиками услуг, необходимыми для сборки тура – транспортными компаниями, предприятиями размещения, экскурсионными бюро, музеями, страховыми и прочими компаниями. Турагенты выступали в роли розничных продавцов, их ключевая

функция заключалась в доведении туров до конечных потребителей. Классическая схема взаимоотношений предприятий туристской индустрии показана на слайде.

В условиях пандемии бизнес-процессы туристских предприятий все больше стали ориентироваться на цифровое пространство [2, 3]. Ключевую роль в бизнес-процессах стали играть туристские агрегаторы, которые фактически «взломали» традиционные процессы туристского бизнеса. Такие сервисы, как Skyscanner, Booking.com, позволяют туристам организовывать поездки самостоятельно, собирая различные услуги в индивидуальные туристские пакеты по принципу легио. На сайтах агрегаторов сотни предложений собраны в одном месте, клиенты получили доступ к большому массиву информации. Современные технологии позволяют агрегаторам создавать яркие тематические сайты с удобным набором инструментов, которые максимально упрощают и ускоряют процедуру выбора и покупки туристских услуг.

Не менее существенные изменения произошли в направлениях туристских путешествий. В допандемийный период на российском рынке доминировал выездной туризм, при этом основной объем туристских услуг был рассчитан на массового потребителя и формировался в виде стандартных пакетов. Пандемийные мероприятия привели не только к закрытию границ, но и ограничили количественный состав групп, что стимулировало спрос на самостоятельные путешествия внутри страны. Согласно прогнозам, в 2022 г. количество путешествий, организуемых туристами самостоятельно, вырастет на 20–30 % по отношению к 2021 г.

Рост самостоятельного туризма в условиях падения доходов вынудил участников туристского рынка сократить продажи пакетов услуг. До пандемии невключение в стоимость проживания услуг бассейна, фитнес-зала или сауны для гостиниц премиум-класса считалось правилом плохого тона. Гость пользовался этими услугами в течение всего периода проживания без дополнительной оплаты. В настоящее время эти услуги в большинстве случаев оплачиваются дополнительно. Либо, как показали наши исследования, первые 2–3 услуги, скажем посещение бассейна, предоставляются бесплатно, а все последующие подлежат оплате.

Другой отличительной чертой современного туристического рынка является рост индивидуальных туров. Индивидуальный тур – это сформированный турфирмой комплекс туристских услуг по индивидуальному заказу туриста. На практике это выглядит следующим образом: турист или группа туристов обращается в турфирму с индивидуальной заявкой, согласно которой турфирма формирует тур. В отличие от самостоятельного туризма в индивидуальных турах формирование или сборкой туров занимаются туристские предприятия. Отличительной особенностью индивидуальных туров или, как их называют, туров ручной сборки, является максимальный учет запросов конкретных потребителей. В условиях пандемии COVID-19 при действующих ограничениях на количество человек в группе тренд на отказ от услуг туристических компаний, продающих пакетные туры, усилился. Туристы стали заниматься формированием туров в большей степени самостоятельно, собирая различные услуги и предложения с помощью онлайн-площадок в индивидуальные пакеты.

Выводы. Пандемия COVID-19 и ограничительные меры, явившиеся ее прямым следствием, серьезно повлияли на индустрию туризма, трансформировав не только взаимоотношения между участниками рынка, но и процессы производства продукта и осуществления потребительского выбора. Пандемия существенно ускорила цифровизацию туристского и гостиничного бизнеса, видоизменила структуру рынка и оказала непосредственное воздействие на интенсивность и направленность туристских потоков.

Результаты проведенного исследования позволят более глубоко осмыслить произошедшие изменения и разработать стратегии антикризисной мобилизации в перспективе. Наша дискуссия не является ни окончательной, ни исчерпывающей и направлена на инициирование обсуждения этой проблемы среди более широкого круга предпринимателей и бизнес-исследователей, чтобы сообща извлечь уроки из этого глобального кризиса и ускорить трансформацию устойчивого туризма.

### Список литературы

1. 2021 год был непростым для туристов. Что ждет желающих отдохнуть россиян в 2022 году? [Электронный ресурс]. – URL: <https://lenta.ru/articles/2022/01/07/2022/> (дата обращения: 03.03.2022).

2. Ефремова М.В. Развитие инновационного пространства в индустрии гостеприимства // Развитие сферы услуг: стратегии, инновации, компетенции: материалы Всерос. науч.-практ. конф., Н. Новгород, 26 марта 2019 г. – Н. Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – С. 28–34.

3. Ефремова М.В., Чкалова О.В. Цифровые инновации предприятий малого и среднего бизнеса как фактор устойчивого развития российской экономики // На страже экономики. – 2021. – № 2 (17). – С. 28–35.

4. Каткова К. Как коронавирус меняет мировую туристическую индустрию [Электронный ресурс] // Ведомости. – 2020. – 23 дек. – URL: <https://www.vedomosti.ru/partner/articles/2020/12/20/851707-antivirus-puteshestvii> (дата обращения: 02.03.2022).

5. Национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства» [Электронный ресурс]. – URL: <https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/turizm> (дата обращения: 03.03.2022).

6. Сбербанк РФ. Проект «СберИндекс» [Электронный ресурс]. – URL: <https://sberindex.ru/ru> (дата обращения: 01.03.2022).

7. UNWTO World Tourism Barometer and Statistical Annex, November 2021 [Электронный ресурс]: офиц. сайт Всемирной туристской организации. – URL: <https://www.e-unwto.org/doi/> (дата обращения: 02.03.2022).

## РАЗВИТИЕ СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА В УРАЛЬСКОМ РЕГИОНЕ

Кетов Герман Борисович, старший преподаватель

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию роли событийного туризма в социально-экономическом развитии территории. В статье приведены подходы к событийному туризму, исследованы характеристики событийного туризма, приведены варианты развития событийного туризма в регионах Российской Федерации, описан успешный опыт развития событийного туризма в регионах России, а также определены факторы, сдерживающие развитие событийного туризма.

**Ключевые слова:** туризм, событийный туризм, экономика, территория.

## DEVELOPMENT OF EVENT TOURISM IN THE URAL REGION

Ketov German Borisovich, Senior Lecturer

Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** The article contributes to the study of the role of event tourism in socioeconomic development of a territory. It reviews the approaches to the concept of «event tourism», studies its main characteristics and presents the periods of its development in Russia. In conclusion the article describes the successful experience of event tourism development in the Russian regions and defines the negative factors affecting the development of event tourism industry

**Key words:** tourism, event tourism, economic, territory.

Актуальность работы заключается в следующем: развитие событийного туризма является одним из приоритетных направлений развития индустрии туризма в Российской Федерации. Событийный туризм способствует созданию имиджа территории. Урал на сегодняшний день считается одним из самых привлекательных для посещения регионов России, обладающим богатым природным и историко-культурным наследием, как центр событийного туризма. Учитывая высокий потенциал Уральского экономического региона и его территорий, эти устремления могут рассматриваться как обоснованные.

Цель работы – определение современного состояния развития событийного туризма в Уральском экономическом регионе, а также возможностей его развития.

Событийный туризм – это направление туризма, в котором туристические поездки приурочены к каким-либо определенным мероприятиям. В каждой из множества стран происходят события, представляющие культурную, историческую и спортивную ценность. При создании туристского объекта, не имеющего своего исторического события, его создают специально [4].

Основная цель событийного туризма – удовлетворение потребности от посещения какого-либо конкретного предприятия.

Большое экономическое значение имеют мероприятия событийного туризма, так как в период их проведения деятельность всего сектора туристической индустрии активизируется. Во время подготовки к мероприятию можно наблюдать возрождение местных культурных традиций и обычаев, повышение патриотизма, развитие народного творчества [1].

Событие может быть разовым неповторимым явлением либо же периодически наблюдаемым: ежегодно или в определенные периоды времени (раз в несколько лет).

Туристская отрасль активно использует различные события для формирования предложений для туристов и привлечения потока путешественников именно на событие. Как правило, ключевым моментом при формировании данного предложения является заблаговременное планирование и информирование, так как участники событийных туров могут предъявлять повышенные требования к средствам размещения, особенно к их классическому типу – гостиницам, транспорту (удобство доставки к месту события), предприятиям общественного питания и особенно к услугам гидов-переводчиков [3].

Зарубежный опыт развития событийного туризма весьма разнообразен. Некоторые специалисты отмечают, что первое место по уровню развития событийного туризма занимает Австралия, где существует четкая система стратегического планирования событийных мероприятий, способных максимизировать выгоду от туризма для дестинации (географическая территория, имеющая определенные границы, которая может привлекать и удовлетворять потребности достаточно широкой группы туристов). Сегодня в мире насчитывается несколько десятков городов, которые специализируются на событийной экономике [1].

Среди ярких примеров событийного туризма можно выделить карнавал в Рио-де-Жанейро, о котором знают на всех континентах. Бразильский карнавал уверенно держится в топе туризма среди самых посещаемых мировых событий. Проект собирает 700 тыс. гостей. Еще одним примером событийного маркетинга является Каннский фестиваль, прибыль от которого достигает 200 млн евро. Также одним из самых массовых гуляний в мире является пивной фестиваль «Октоберфест». На шестнадцать дней Мюнхен превращается в развлекательную нон-стоп площадку. Сюда съезжаются миллионы любителей Баварского пива, со всех концов света. Известно, что он приносит прибыль в районе – 1,1 млрд евро [1].

Весьма популярным является карнавал в Венеции, который ежегодно проходит в феврале и собирает более 500 тыс. туристов из разных стран мира. В Западной Европе также особенно популярны фестивали различных продуктов. Продуктовые фестивали, весьма распространенный способ продвижения товаров на отраслевых рынках с одной стороны, с другой стороны, проведение фестивалей на определенной территории привлекает внимание и продвигает непосредственно и территорию их проведения. В ряде городов Италии (Флоренция, Болонья, Виареджо, Перуджа, Турин) ежегодно организуются фестивали шоколада. Ознакомление с шедеврами кондитерского искусства итальянских фабрик, дегустация сладостей, выступление популярных ансамблей – такова традиционная программа шоколадного праздника.

Большое место в событийном туризме занимают спортивные мероприятия, особенно грандиозные по масштабам и аудитории зрелища: летние и зимние Олимпийские игры, автогонки «Формулы-1», чемпионаты мира и Европы по футболу.

Событийный туризм в Российской Федерации является одной из перспективных отраслей современной экономики. В последние годы его развитие в регионах происходит под влиянием действующей федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019–2025 гг.)». Данный документ предусматривает субсидирование наиболее конкурентоспособных туристско-рекреационных территорий. Событийный туризм – это один из способов эффективного использования туристского потенциала территории, способного за сравнительно короткий период времени при относительно небольшом количестве затрат привлечь туристов в регион.

Как показал анализ, выполненный исследователями В.В. Вязовской и Н.Б. Изаковой, событийный туризм обладает наиболее выраженным потенциалом развития на территории РФ относительно других видов туризма.

Лидирующие позиции данного вида туризма на территории РФ можно объяснить специфическими характеристиками событийного туризма. Так, исследователем П.Н. Якуниным установлено, что событийный туризм обладает малой степенью зависимости от климатических факторов. Поэтому развивать его возможно круглогодично, что позволяет решить традиционную для туризма проблему сезонности.

Способность событийного туризма вызывать повторное посещение региона туристами выше, чем, например, у культурно-познавательного туризма. По мнению специалистов, чем более уникальны культурно-исторические ресурсы, тем меньше шансов обеспечить приезд туристов в регион еще раз, поскольку их потребность в познании уже будет удовлетворена. Программа же событийного туризма с каждым годом может пополняться новыми развлекательными элементами, что предоставляет организаторам широкие возможности для создания туристского продукта вследствие неисчерпаемости ресурсной базы. Таким образом, событийный туризм выступает как универсальное направление, которое возможно развивать практически на любой территории [2].

Для получения данных о развитии событийного туризма на Урале были изучены теоретические данные о положении событийного туризма в Уральском экономическом регионе. Для решения поставленных задач было организовано исследование и проведена систематизация данных. Также был проведен сравнительный анализ компонентов событийного туризма, представленных в Уральском регионе. На основе полученной информации было сформировано представление о развитии событийного туризма на территории Урала.

Для решения поставленных нами задач использовался комплекс взаимодополняющих методов исследования:

- 1) методы теоретического анализа литературы и интернет-источников;
- 2) метод измерения;
- 3) метод сравнения;
- 4) метода анализа статистических данных.

Исследования проводилось в три этапа.

Первый этап был ориентирован на сбор и анализ литературы в области организации и специфики событийного туризма в России и на территории Уральского экономического региона. Использованные материалы и изученная литература позволили наиболее точно установить направленность работы, сформулировать гипотезу, цель работы, скорректировать задачи, а также определить методологию исследования. Также в ходе первого этапа нами была выбрана территория исследования – Пермский край, Свердловская область, Республика Башкортостан, республика Удмуртия, Курганской Область, Оренбургская область и Челябинская область.

На втором этапе проводился мониторинг рынка туристских услуг на Урале. Были изучены предложения туристских фирм и принимающих компаний. Изучены отзывы туристов о продукте.

На третьем этапе проводился сравнительный анализ полученных, в результате исследования данных, научно-литературное оформление и подведение итогов исследования.

По результатам исследования были сделаны следующие выводы:

Самым массовым направлением событийного туризма являются музыкальные и театральные фестивали и национальные фестивали, представленные во всех регионах Урала (рисунок).



Процентное соотношение тематических событий на Урале

Инфраструктура районов развита неравномерно. Лидером по развитию инфраструктуры являются Свердловская область и республика Башкортостан. Это связано с проведением крупных событий на территории Екатеринбурга и Уфы.

Наибольшее количество мероприятий проходит в Свердловской области (89) из них международных (10) на втором месте Пермский край (78) событий из них 9 международных.

В Курганской и Оренбургских областях событийный туризм развивается, но медленными темпами. Примерно по 20 событий в регионе в течение года.

Событийный туризм достаточно молодое и перспективное направление в туризме. Уникальные туры, сочетающие в себе традиционный отдых и участие в самых зрелищных мероприятиях, постепенно завоевывают все большую популярность. Главная особенность событийного туризма – множество ярких неповторимых моментов для туристов. Следует отметить, что событийный туризм является уникальным видом туризма, так как он неисчерпаем по содержанию. Каждый год появляются новые праздники, фестивали, карнавалы, спортивные и культурные мероприятия.

В данной работе был проведен анализ развития событийного туризма в Уральском экономическом регионе. На его примере мы пытались установить возможность эффективного развития событийного туризма Урала и его территорий.

### Список литературы

1. Алексеева О.В. Событийный туризм как фактор социально-экономического развития региона: автореф. дис. ... канд. эконом. наук 08.00.05 – «Экономика и управление народным хозяйством (рекреация и туризм)». – М., 2012.
2. Баумгартен Л.В. Стратегический менеджмент в туризме: учеб. пособие для вузов. – М.: Академия, 2013.
3. Джанджугазова Е.А. Туристско-рекреационное проектирование: учеб. для студен. учреждений высш. проф. образования. – М.: Академия, 2013.
4. Новиков В.С. Организация туристской деятельности: учеб. для студен. учреждений высш. проф. образования. – М.: Академия, 2013.

## МУЗЕЙ АПТЕКАРСКОГО ДВОРА: ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЕ И ВЫСТАВОЧНЫЕ ПРОЕКТЫ

Мамаева Елена Ивановна  
Музей ООО «Аптекарский двор», г. Пермь, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена истории и деятельности пермского корпоративного музея «Аптекарский двор». Рассмотрена история появления музея, реализованные выставочные и профориентационные проекты. Проанализирована целевая аудитория музея.

**Ключевые слова:** корпоративный музей, профориентация, целевая аудитория.

## APOTHECARY'S YARD MUSEUM: CAREER GUIDANCE AND EXHIBITION PROJECTS

Mamaeva Elena Ivanovna  
Museum of LLC "Aptekarsky dvor", Perm, Russia

**Abstract.** The article is devoted to the history and activities of the Perm corporate museum Aptekarsky Dvor. The history of the museum's appearance, implemented exhibition and career guidance projects are considered. The target audience of the museum is analyzed.

**Key words:** corporate museum, career guidance, target audience.

Процесс развития музейной сети Пермского края отражает общие тенденции развития музейного мира. Рост количества музеев и музейных учреждений, профессиональная и тематическая консолидация в форме музейных ассоциаций, повышенный интерес реальной и потенциальной аудитории к музеям, возрастающая роль музея как агента социальной инклюзии – это те тенденции, которые мы уже наблюдаем в Пермском крае. Развитие музейной сети Пермского края – это не только показатель культурной стабильности региона, но и важный ресурс в федеральных и региональных программах развития туризма и экономики.

В орбиту музейного мира включаются новые субъекты. В последние годы значительно расширился список частных музеев Пермского края, в прошлом году была создана Пермская ассоциация частных музеев. Наблюдается и рост числа корпоративных музеев. Знаменательно, что единственный в России конкурс корпоративных музеев – родом из Перми<sup>2</sup>.

В 2017 г. был создан еще один пермский корпоративный музей. Он принадлежит региональной аптечной сети «Пермфармация» и посвящен истории аптечного дела.

«Пермфармация» юридически возникла в 1990-е гг. из государственного предприятия, однако, являясь его правопреемником, отсчитывает начало своей истории с 1939 г. – даты организации областного аптечного склада при Пермском отделении Главного аптечного управления [1, с. 10–12]. В 1990-е гг. многие сотрудники бывшего Аптечного управления перешли работать в ставшую акционерным обществом «Пермфармацию», и тем самым перенесли туда сложившуюся в советский период корпоративную культуру. Эта корпоративная культуры выражалась в том числе в бережном отношении к истории предприятия. И если в советский период эта история была ограничена датой образования Советского государства, и фиксировалась на предприятии в основном в виде исторических

---

<sup>2</sup> Всероссийский конкурс корпоративных музеев [Электронный ресурс]. URL: <https://corporate-museum.ru/>

летописей трудовой доблести, то после отхода от коммунистической идеологии хронологические горизонты значительно расширились.

В собственности акционерного общества «Пермфармация» с первых дней приватизации оказался уникальный объект – здание старейшей в Перми аптеки. Оно находится на улице Ленина, 30 и сохраняет оригинальные архитектурные особенности с 1889 г. За двухсотлетнюю историю размещенная в нем аптека не прервала свою деятельность, что в рамках трехсотлетней истории города делает эту аптеку и ее здание уникальным историческим памятником. Статус объекта наследия здание аптеки получило в 1993 г. как памятник архитектуры регионального значения под названием «Земская аптека 1812 года» [2, с. 37–59]. История старейшей в Перми аптеки и стала основой для создания корпоративного музея.

Создание корпоративного фармацевтического музея является одним из направлений проекта «Аптекарский двор». Сам проект заключался в создании культурной и деловой площадки, подходящей для реализации коммерческой деятельности и корпоративной политики аптечной сети. В ходе реализации проекта было построено двухэтажное здание конференц-зала, функционирующее как площадка для проведения корпоративных мероприятий, в том числе и на условиях аренды для широкого круга компаний и физических лиц. На первом этаже памятника «Земская аптека 1812 года» было полностью обновлено помещение и оборудование действующей аптеки, стилизованные под аптечный интерьер конца XIX – начала XX в. Эти два направления проекта «Аптекарский двор» в настоящее время решают не только коммерческие цели аптечной сети, но и являются важным ресурсом для музейных проектов.

Еще два направления проекта направлены на решение корпоративных задач посредством создания культурных пространств. На земельном участке на заднем дворе здания в 2017 г. были снесены ветхие постройки и разбит сквер, названный «Аптекарским огородом». Он представляет собой рекреационное пространство, оборудование местами для отдыха и окруженное клумбами, на которых в летнее время произрастают различные лекарственные растения. Каждую группу растений сопровождает табличка с названиями. Аптекарский огород является своеобразным «живым музеем», представляющим традиционные лекарственные растения Пермского края.

Одним из первых мероприятий в музейном направлении проекта «Аптекарский двор» стала организация конференция «Аптека в городской среде» в 2017 г. на площадке только-что открытого конференц-зала. На конференции впервые было публично объявлено о намерении создания корпоративного фармацевтического музея. В работе конференции приняли участие сотрудники музеев, историки, преподаватели Пермской государственной фармацевтической академии. В сборнике статей, выпущенном по результатам конференции, пермское экспертное сообщество выразило свою поддержку в создании такого музея [3].

Фактически музей Аптекарского двора существует с 2018 г. С этого времени и по сегодняшний день идет активная фаза создания постоянной экспозиции музея, которая будет размещена в здании аптеки на втором этаже. Также ведется работа по комплектованию фондов музея, научно-исследовательская работа, создание временных и постоянных выставок, участие в проектной деятельности.

Одна из главных задач музея Аптекарского двора – создание постоянной стационарной экспозиции. В 2018 г. был утвержден эскизный проект музея, выполненный пермским театральным художником и скульптором Всеволодом Аверкиевым. В течение последующих лет и до сегодняшнего момента ведется составление тематической документации, подбор контента и подлинных музейных экспонатов. Экспозиция музея Аптекарского двора будет отражать основные направления и этапы развития отечественной фармацевтической науки и практики. Основной для иллюстрации эволюции фармации будут

предметы и документы, отражающие историю пермской аптеки и пермской фармацевтической отрасли. Открытие экспозиции запланировано к 300-летию юбилею города Перми 12 июня 2023 г. Планируется, что экспозиция музея будет работать на принципах публичного музея.

Несмотря на отсутствие постоянной экспозиции, с 2019 г. в музее ведется прием экскурсионных групп. Дело в том, что на музей Аптекарского двора возложены также и естественные для корпоративных музеев профорientационные задачи, призванные стимулировать молодежь Пермского края к получению фармацевтических специальностей для снижения кадрового дефицита провизоров и фармацевтов. Для этих целей на площадках проекта Аптекарского двора были созданы условно временные выставки. Первая выставка под названием «Подвал Аптекарского двора» открылась в 2019 г. и размещена в подвальном помещении действующей на первом этаже аптеки. Выставка представляет собой музейную инсталляцию, соединяющую в себе элементы интерьера традиционно недоступных для посетителей помещений аптеки: лаборатории, коктории и материальной комнаты конца XIX – начала XX в. На выставке представлены подлинные музейные предметы, копии документов, раскрывающие историю Пермской губернской земской аптеки, гербарии. На базе выставки организуется проведение историко-детективного-фармацевтического квеста «Тайна провизора Кульмана», основанного на фактах, связанных с историей аптеки и истории Пермской губернии.

В 2020 г. на территории сквера «Аптекарский огород» открылась выставка «Бойцы лекарственного фронта», посвященная вкладу фармацевтов Молотовской области в Победу в Великой Отечественной войне. Выставка представляет собой иллюстрационный материал с аннотациями, оформленный на широкоформатном баннере (5 на 30 м) и уличных плакатах. Выставка является открытой для всех жителей и гостей города, так как размещена в уличном пространстве.

Обе выставки являются элементами экскурсионного маршрута, который реализуется в 2019 г. Программа экскурсии включает в себя не только исторический обзор развития отечественной фармации, но и мастер-класс. Фармацевтический мастер-класс был разработан и апробирован в ходе реализации музейного проекта, посвященного 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. На мастер-классе экскурсанты имитируют изготовление простейших форм экстемпоральной рецептуры: порошки и растворы. Задачами мастер-класса являются как демонстрация профессиональных функций провизоров, так и закрепление экскурсионного материала в действии. Для экскурсантов мастер-класс является также своеобразной активной «эмоциональной разрядкой» после продолжительной пассивной роли слушателя.

Основной целевой аудиторией музея Аптекарского двора являются школьники с 7-го по 11-й класс. Выбор данной целевой аудитории обусловлен в первую очередь профорientационными задачами музея. Именно этой к этой возрастной категории обращены все проекты, которые за три последних года были поддержаны различными фондами и реализованы (и продолжают реализовываться) в музее. Однако на практике довольно большой процент посетителей музея составляют школьники более раннего возраста, начиная с 1-го класса. Парадоксальным для экскурсоводов является факт вовлеченности и отличного усвоения фармацевтической темы среди детей младшего школьного возраста. Разумеется, при работе с группами младшего школьного возраста используется экскурсионный материал, адаптированный под возраст экскурсантов.

Еще одной постоянной категорией посетителей музея являются студенты Пермской государственной фармацевтической академии, реже – Пермской государственной медицинской академии. Посещение студентов вызвано, в первую очередь, профессиональным интересом.

Географическое расширение музейной аудитории в 2021 г. стало возможным благодаря реализации проекта, поддержанного Фондом Президентских грантов и направленного на школьников Пермского края. В рамках проекта была создана выставка «Аптечный край», посвященная истории аптеки городов и сел Пермского края. Аннотационный и иллюстративные материалы размещены на баннерах – и это первая передвижная выставка музея Аптекарского двора. Конечно, проект, в первую очередь, преследует профориентационные цели. Однако выставка, посвященная истории фармации в Пермском крае, призвана также стимулировать интерес школьников малых городов и сел и к краеведению. Так, мотивация к изучению истории края осуществляется через конкретный пример, представленный на одном из баннеров. Аннотационное и иллюстрационное материалы, посвященные истории аптеки в селе Юсьва, были собраны несколько лет назад местной школьницей, затем были представлены на нескольких краеведческих и фармацевтических конференциях, а в 2021 г. стал основой для одного из блоков выставки музея Аптекарского двора.

Возвращаясь к материальной основе музея Аптекарского двора – памятнику архитектуры регионального значения – необходимо отметить, что он давно является обязательным пунктом в пешеходных и автобусных городских экскурсионных маршрутах. В 2021 г. здание земской аптеки вошло в пермский пешеходный туристический маршрут «Зеленая линия». Стенд линии был установлен у здания аптеки осенью 2021 г. С 2022 г. началось сотрудничество с экскурсоводами города Перми.

Таким образом, музей Аптекарского двора стремится в полной мере реализовать образовательную музейную функцию. Необходимо отметить, что масштаб охвата потенциальной аудитории несколько самоограничен, так как активной рекламной компании не ведется. Привлечение аудитории строится на рассылке предложений через электронные письма в школы и другие учебные заведения, а также через «сарафанное радио» среди педагогов. Сосредоточение на школьной аудитории является закономерным следствием профориентационных задач собственника музея. Увеличение количества посетителей-школьников и привлечение других категорий планируется после открытия постоянной экспозиции и разработке сопутствующих образовательных программ.

### **Список литературы**

1. Благородная миссия. – Пермь: Книжная площадь, 2009. – 159 с.
2. Мамаева Е.И. Три века первой аптеки // Гурьянова М.Н., Мамаева Е.И. Три века первой аптеки. – Пермь, 2019. – С. 37–59.
3. Музей-аптека как информационно-культурный объект в современной городской среде: сб. ст. I Ежегод. всерос. конф. «Аптека в городской среде – 2017». – Пермь: ПГФА, 2017. – 70 с.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ВЕЛОТУРИЗМА В ПЕРМСКОМ КРАЕ НА ПРИМЕРЕ РАЗРАБОТКИ ВЕЛОМАРШРУТОВ В КУНГУРСКОМ РАЙОНЕ

Решетникова Светлана Сергеевна, студентка

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», г. Пермь, Россия  
педагог высшей категории

Центр дополнительного образования детей «Дар», г. Кунгур, Россия

**Аннотация.** Сегодня наблюдается рост интереса молодежи города Кунгура и Пермского края к здоровому образу жизни, к занятиям оздоровительной физической культуры. Эта тенденция нуждается в организации и технической поддержки. Одной из популярных форм двигательной рекреации среди молодежи являются велосипедные прогулки, приносящие организму огромную пользу. Кроме этого, велосипед – великолепное средство для туристских путешествий для открытия новых неизведанных мест. Тема велосипедных путешествий полностью отражает национальный проект как доступный, экологичный, семейный и имеющий огромный потенциал вид туризма. План развития велодвижения в городе Кунгуре и разработка новых веломаршрутов с использованием туристских ресурсов территории Кунгурского района сделает велопоездки безопасными, доступными и привлечет внимание молодежи к данному виду активности.

**Ключевые слова:** велотуризм, активный туризм, Пермский край, Кунгурский район, велосипедный туризм, туризм, велосипедный маршрут.

## ORGANIZATION OF CYCLING TOURISM IN THE PERM REGION ON THE EXAMPLE OF THE DEVELOPMENT OF CYCLING ROUTES IN THE KUNGUR MUNICIPAL DISTRICT

Reshetnikova Svetlana Sergeevna, Student

National Research University “Higher School of Economics”, Perm, Russia

Teacher of the Highest Category

Center for Additional Education of Children “Dar”, Kungur, Russia

**Abstract.** Today there is an increase in the interest of young people in the city of Kungur and the Perm Territory in a healthy lifestyle, in recreational physical education. This trend needs organization and technical support. One of the popular forms of motor recreation among young people is cycling, which brings great benefits to the body. In addition, a bicycle is a great tool for tourist travel to discover new unexplored places. The theme of cycling fully reflects the national project as an affordable, environmentally friendly, family-friendly and potential form of tourism. The plan for the development of cycling in the city of Kungur and the development of new cycling routes using the tourist resources of the territory of the Kungur region will make cycling safe, accessible and attract the attention of young people to this type of activity.

**Key words:** bicycle tourism, active tourism, Perm region, Kungur region, bicycle tourism, tourism, bicycle route.

Актуальность. В последние годы велосипедный туризм становится все более популярным видом отдыха. Рост его популярности связан с модой на здоровый образ жизни в целом, поскольку велоспорт является одним из самых экологичных и полезных для

здоровья видов туризма [3]. Он привлекает не только ощущением скорости, свободы, но интересными экскурсиями, а также возможностью полноценного отдыха на природе. В последние годы распространение получили туристские велосипедные маршруты в городской среде и пригороде.

Туристский маршрут является эффективной формой туристско-краеведческой деятельности. Прохождение намеченного маршрута является обязательным, главным свойством всякого туристского путешествия. Таким образом важно разработка туристского маршрута применительно к его мотивации: познавательной, оздоровительной, спортивной, учебно-тренировочной.

Сегодня наблюдается рост интереса молодежи города Кунгура и Пермского края к здоровому образу жизни, к занятиям оздоровительной физической культуры. Эта тенденция нуждается в организации и технической поддержки. Одной из популярных форм двигательной рекреации среди молодежи являются велосипедные прогулки, приносящие организму огромную пользу. Кроме этого, велосипед – великолепное средство для туристских путешествий для открытия новых неизведанных мест [1].

Тема велосипедных путешествий полностью отражает национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства» 2021 г. как доступный, экологичный, семейный и имеющий огромный потенциал вид туризма. Представляется актуальным и обоснованным проведение исследования развития велотуризма в Кунгурском муниципальном округе, и разработка плана развития велодвижения в городе Кунгуре и новых веломаршрутов с использованием туристских ресурсов территории Кунгурского МО.

Цель работы. Цель исследования является: разработка плана развития велодвижения в Кунгурском муниципальном округе. Для достижения указанной цели было проведено исследование развития велодвижения в Кунгурском муниципальном округе, по результатам которого разработан проект развития велодвижения в Кунгурском муниципальном округе.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения его результатов в организации велодвижения в Кунгурском муниципальном округе.

Результаты и их обсуждение. Велотуризм на сегодняшний день все больше набирает обороты. Люди понимают экономичность, экологичность пользование велосипеда для внедрения в свою жизнь привычек здорового образа жизни, что посредством использования велосипеда можно получить и эстетическое и эмоциональное удовольствие. Но как показывает практика езды велосипеда городская среда не готова к росту популяризации велосипедизации в стране, в крае в отдельно взятом городе [2].

Проблема заключается в отсутствие, велопарковок, велодорожек, пунктов проката, сервисов обслуживания. Разработанных и действующих велотуров и веломаршрутов, как в черте города, так и в его окрестностях. Препятствием, затрудняющим развитие велоинфраструктуры, является и то что велосипеды не рассматриваются в качестве полноценных «транспортных средств» [5]. Велосипедисты гости на тротуаре и гости на автомобильной дороге. Велогруппы и велодвижения на территории Кунгурского МО отсутствуют. Группа в социальных сетях в «ВКонтакте» не активна уже более 5 лет. Последнее веломероприятие на территории города Кунгура проведено 25.05.2018 г. На территории Кунгурского района в селе Кыласово в 2019 г. состоялся традиционный велопробег, посвященный 95-летию Кунгурского района, количество участников – 40. Отсутствуют массовые заезды и велодемонстрации. Действующие веломаршруты на территории Кунгурского МО с картой, описанием, GPS координатами – отсутствуют.

Велоинфраструктура города Кунгура на данный момент включает: 11 велопарковок, один велопрокат и один сервис по техническому обслуживанию велосипеда.

Для выявления развития велодвижения в Кунгурском муниципальном округе было проведено исследование, которое включало в себя опрос жителей Кунгурского муниципального округа. Для этого разработана анкета для сбора информации.

Социологическое исследование проводилось в мае июне 2021 г. Проходило исследование в виде социологического опроса с использованием форм Google. Цель исследования была в научном поиске и обосновании выбора веломаршрутов велолюбителями Кунгурского муниципального округа; составление портрета велосипедиста, а также выявлению перспективы развития велосипедного движения в Кунгурском муниципальном округе.

Социологический опрос прошли 76 респондентов. Проведена статистическая обработка результатов опроса по основным социально-демографическим параметрам. Опрос такого характера, а соответственно и данные полученные в результате обработки сведений приведены впервые и наглядно характеризуют отношение жителей Кунгура к велосипедному движению и перспективам его развития в нашем городе.

По результатам опроса подготовлена аналитическая записка. Выводы социологического исследования:

В опросе «Развитие велодвижения в Кунгурском муниципальном районе» по демографическому признаку участвовало 21,3 % мужчин и 78,7 % женщин. По возрастной категории соотношение участников опроса от 14 до +54 года с преобладанием группы от 35–44 лет. Все участники опроса жители Кунгурского МО из них 77,3 % жителя города Кунгура.

90,6 % респондентов имеют в своем распоряжении велосипеды. Из них 37,3 % имеют два или более велосипедов на семью.

94,7 процента респондента совершают прогулки на велосипеде более 1–4 раз за сезон из них 38,7 % респондентов катаются на велосипеде каждые выходные.

4. Обычно велолюбители катаются по окрестностям города Кунгура 36 %, по улицам города катаются 33,3 % опрошенных.

38,7 % респондентов катаются одни, 24 % с друзьями. Веломаршрут у 56 % составляет до 10 км, у 21,3 % свыше 10 км. Длится велопрогулка у 52 % от 1 до 2 часов.

92 % респондентов хотели бы разнообразить свой маршрут, и такое же количество участников опроса предпочли бы, чтобы веломаршрут включал в себя интересные объекты, о которых расскажет мобильное приложение.

66,7 % участников опроса хотели бы присоединиться к группе единомышленников и 70,7 % респондентов прокатились бы по новым маршрутам, которые бы проходили по полевым дорогам Кунгурского муниципального района. 81,3 % респондента не знают новых маршрутов.

Предполагаемая целевая аудитория веломаршрутов по результатам опроса: женщины в возрасте 35–44 лет, имеющие 1–2 велосипеда в семье, предпочитающие поездки по окрестностям Кунгурского муниципального района.

По результатам социологического опроса жителей Кунгурского муниципального района на основании проведенных исследований велодвижения в городе Кунгуре можно сделать следующие выводы:

- Не используется полностью потенциал велотранспорта в городе Кунгуре. Так как велосипедная культура находится на зачаточном уровне. Инфраструктура города для этого почти не приспособлена: парковочные места оборудованы лишь в небольшом количестве точек в городе, отсутствуют велодорожки и велополосы. Приведенные факторы отрицательно влияют на развитие велосипедного движения в городе и на количество людей, готовых использовать велосипед, как альтернативу личного и общественного транспорта. Хотя предпосылки для того чтобы местные жители пересели на более экологичный

транспорт есть – это и мало количество светофоров (15–20 регулируемых перекрестков), расстояние от дома до роботов редко превышает более 5 км, население города менее 70 тысяч человек, что сказывается на отсутствии загруженности тротуаров и автодорог.

- Отсутствие информирования жителей города Кунгура об оздоровительном потенциале, заложенном в велосипеде. О возможности, которую может предоставить этот экологичный и экономичный вид транспорта для поездки за город 2–3 дневной велопоход. Большинство владельцев велосипедов не связывает с ними свой отдых, потому мало предложений от организаторов велотуризма, а также из-за отсутствия уверенности в своих возможностях.

- Отсутствие разработанных веломаршрутов по Кунгурскому муниципальному району. А также нет сайта и группы в социальных сетях, которая бы объединила всех велолюбителей города, что, несомненно, помогало бы найти единомышленников, для проведения совместных велопоходов и велопрогулок.

- Отсутствие массовых веломероприятий рассчитанных не для спортсменов, а для велолюбителей города. Нет массовых заездов, велопробегов по улицам города, которые бы привлекали к себе внимание жителей города тем самым популяризируя велосипед как средство передвижения и получения удовольствия.

- Отсутствие маркированной велотрассы, дающей возможность без навигатора и знания местности и дорог прокатиться любому желающему.

Не смотря на полученные выводы интерес жителей города Кунгура к прогулкам на велосипеде с каждым годом возрастает. Это хорошо прослеживается по растущему количеству велосипедистов на дорогах и тротуарах города Кунгура и Кунгурского района. Социологический опрос жителей города подтверждает, что велолюбители Кунгура хотели бы объединяться и найти единомышленников, а также желают разнообразить свои веломаршруты предложенными.

Выводы. На основании проанализированных данных о велосдвигении и велоинфраструктуре в Кунгурском муниципальном округе был разработан проект «ВелоКунгур» по развитию велосдвигения в Кунгурском муниципальном округе.

Благодаря реализации проекта по Кунгурскому муниципальному округу разработаны веломаршруты, которыми может воспользоваться каждый велолюбитель. Создано велосдвигение «ВелоКунгур» в городе в рамках которого будут проведены массовые веломероприятия.

На основании проведенных исследований на данный момент разработан один веломаршрут по городу Кунгуру. Пробег маршрута составляет 11, 3 км, время на маршруте 2 часа. На маршруте имеется пункт проката и мастерская по техническому обслуживанию велосипеда [4].

Веломаршрут предназначен для велолюбителей и людей со средней физической подготовкой. Маршрут рассчитан для жителей Кунгурского муниципального района, кто желает посмотреть находящиеся на расстоянии друг от друга достопримечательности города Кунгура. Маршрут также подойдет для приезжих туристов, которые решили познакомиться с городом Кунгуром посредством велосипеда. Велолюбители получают огромное удовольствие от езды вдоль реки Сылва, озера Агеевского и озера Кротовского, по особо охраняемой природной территории Соснового бора и по старинным улицам города Кунгура, вдоль помпезных особняков XIX в. Маршрут включает в себя 22 локации, это особо охраняемые природные территории, берег реки Сылва, два озера, старинные особняки и арт объекты.

В соответствии с планом реализации проекта проведено два велопохода по Кунгурскому МО.

Развитие велодвижения в Кунгурском муниципальном районе необходимо для повышения велосипедной культуры. Группа в социальных сетях «ВелоКунгур» информирует о существенном оздоровительном потенциале, заложенном в велосипеде, а также способствует сбору группы для тематических велопробегов и велопоходах. Благодаря реализации проекта разрабатываются доступные веломаршруты для быстрого тематического подбора. Проведение массовых велопробегов мероприятий, в рамках проекта привлечет внимание автолюбителей и пешеходов покажет, что велосипедист является полноценным участником движения.

#### **Список литературы**

1. Маркина В.В. Анализ интенсивности велосипедного движения в городе Екатеринбурге и формирование критериев качества проектирования велосипедной инфраструктуры // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 55-1. – С. 70–76. – DOI 10.18411/lj-10-2019-15
2. Мичурин С.Б., Филиновский Г.В. Развитие велосипедного туризма в Пермском крае: проблемы и пути решения // География туризма: сб. науч. тр. / Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2015. – С. 84.
3. Ромасенко В.Н. Практический опыт проведения велотуров с детьми с участием родителей // Курорты. Сервис. Туризм. – 2019. – № 1 (42). – С. 27–30.
4. Шелмаков П.С., Шелмаков С.В. Методика оценки эффективности веломаршрута // Международный научно-исследовательский журнал. – 2013. – № 9-1 (16). – С. 131–134.
5. Шелмаков С.В. Предложения по совершенствованию законодательной базы с целью создания условий для развития велоинфраструктуры в России // Автомобиль. Дорога. Инфраструктура. – 2020. – № 1 (23). – С. 11.

## НОВЫЕ ФОРМЫ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ТУРИЗМ» В ПГГПУ

Шевырин Сергей Андреевич, канд. ист. наук, доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** Направление подготовки «Туризм», являясь прикладной дисциплиной, требует особого внимания к практике студентов. Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет имеет уникальные возможности для проведения учебной практики 1 курса – это спортивно-оздоровительный комплекс «Ляды». На базе этого комплекса студенты получают основы знаний по организации активного туризма и в особенности водных походов, что, несомненно, очень актуально для Пермского края, имеющего значительное количество рек. Создание при вузе «учебной турфирмы», в которой смогут проходить практику студенты 2–4-х курсов позволит им на деле опробовать свои знания и умения, что поможет им глубже понять значимость выбранной профессии и познакомиться при разработке новых туров с природными и культурно-историческими достопримечательностями нашего края.

**Ключевые слова:** туризм, педагогический университет, практика, разработка новых туров, факультет физкультуры.

## NEW FORMS OF PRACTICE OF STUDENTS OF THE DIRECTION "TOURISM" IN PGGPU

Shevyrin Sergey Andreevich, Ph.D., Associate Professor

Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm, Russia

**Abstract.** The direction of training "tourism", being an applied discipline, requires special attention to the practice of students. Perm State University of Humanities and Pedagogy has unique opportunities for conducting academic practice of the 1st year – it is a sports and recreation complex "Lyady". On the basis of this complex, students receive the basics of knowledge on the organization of active tourism and especially water hikes, which is undoubtedly very important for the Perm Region, which has a significant number of rivers. The creation of an educational travel agency at the university, in which students of 2–4 courses will be able to practice, will allow them to test their knowledge and skills in practice, which will help them to better understand the significance of their chosen profession and get acquainted with the natural and cultural-historical sights of our region when developing new tours.

**Key words:** tourism, pedagogical university, practice, development of new tours, Faculty of Physical Education.

В Пермском государственном гуманитарно-педагогическом университете на факультете физкультуры уже более 10 лет ведется обучение по направлению «Туризм». Базирование на факультете физической культуры обусловили определенный профиль или специализацию подготовки студентов – «Технология и организация спортивно-оздоровительных услуг». Исходя из названия специализации (профиля) мы должны готовить специалистов в области спортивно-оздоровительного туризма и организации спортивно-оздоровительных услуг на предприятиях сервиса (гостиницах, лечебно-оздоровительных комплексах и т.д.).

Спортивно-оздоровительный туризм предполагает активные туры по различным природным объектам. Специалисты дают такое определение спортивно-оздоровительному туризму «...это один из типов туризма, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, т.е. совершенствование всего

комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и преодоления сложного природного рельефа» [2]. Далее автор пишет, что спортивно-оздоровительный туризм не является сферой услуг, так как тяготеет к спортивному туризму. Другие авторы считают, что спортивно-оздоровительный туризм тяготеет к сфере активного отдыха, т.е. походам по маршрутам разной степени сложности в природной среде [1]. И в этом случае он может рассматриваться и как сфера сервиса, предоставления услуг и как дополнительное образование в сфере детско-юношеского туризма. Сфера детско-юношеского спортивно-оздоровительного туризма особенно важна для нашего вуза, уже сто лет занимающегося подготовкой специалистов в области образования и воспитания подрастающего поколения. Туризм же может служить важным средством обучения, воспитания и оздоровления. Двигательная активность мотивированная туристским походом может оказать действенный оздоровительный эффект при современном малоподвижном образе жизни. Необходимо также отметить то, что природные, географические особенности нашего края являются серьезным конкурентным преимуществом для развития туризма [4]. Это наличие большого количества рек, пригодных для сплава и имеющие природные и историко-культурные достопримечательности по берегам, Уральские горы с разнообразным рельефом, флорой и фауной и т.д.

Таким образом, можно прийти к выводу, что развитие активного спортивно-оздоровительного туризма является для Пермского края чрезвычайно перспективным, как в коммерческом плане, так и в социальном плане – воспитании и оздоровлении подрастающего поколения. Для пермского государственного гуманитарно-педагогического университета специализация на «организации спортивно-оздоровительных услуг», в том числе на спортивно-оздоровительном и активном туризме также имеет свое конкурентное преимущество. На данный момент направлению «туризм» обучают еще ряд пермских вузов – Пермский государственный научно-исследовательский университет, Пермский государственный институт культуры и пермский кампус Высшей школы экономики. Несомненно, что во всех этих вузах работают специалисты высокого уровня, и мы, сотрудники ПГГПУ, должны использовать свои конкурентные преимущества. Это в первую очередь педагогическая направленность вуза и, следовательно, возможность подготовки специалистов для работы с детско-юношескими туристическими группами, которые обладают определенной особенностью и большим потенциалом на туррынке. Вторым преимуществом является то, что специальность «туризм» базируется на факультете физической культуры. Факультет физкультуры имеет специалистов в оздоровительной и активно-двигательной сферах, которые могут сформировать уникальные качества, необходимые гидам-проводникам, организаторам детско-юношеского туризма.

Туризм, по мнению большинства специалистов, это прикладная дисциплина [3], которая использует, в том числе академические, знания для применения их на практике. Именно поэтому практике в ПГГПУ уделяется большое внимание. Так, главной целью практики 1-го курса является получение общих представлений о технологии организации туристско-спортивных и оздоровительных мероприятий. Учебная практика проводится на базе физкультурно-спортивного комплекса «Ляды». В это же время на комплексе «Ляды» проводится практика для студентов-педагогов по направлению подготовки «физкультура». Практика студентов-физкультурников имеет своей целью получение знаний и навыков работы в детских летних оздоровительных лагерях. Учебные практики студентов-туристов и студентов-физкультурников, приводимые на комплексе «Ляды», имеют отчасти общие цели. Это относится к умению организовать детские досуговые мероприятия и безопасные активные походы с детьми. Исходя из этой общности было принято решение о частичной интеграции программ практик двух направлений подготовки. Студенты-туристы участвуют во всех мероприятиях учебной практики физкультурников, за исключением спортивных тренировок. Тем не менее остается значительный «туристический» блок. Это основы организации активного похода (разбивка лагеря, установка палатки, знакомство с необходимым снаряжением для похода, безопасность при занятии спортивно-

оздоровительным туризмом и др.) и основы водного туризма (безопасность на воде, снаряжение и оборудование для водного похода). Итогом этой практики становятся разработки однодневных маршрутов, выполненных небольшими группами студентов, с описанием необходимого снаряжения и досуговой части похода и однодневный водный поход, полностью организуемый студентами. Первый опыт организации похода зачастую не обходится без курьезов – один раз забыли ножи, дугой – спички. И все это вспоминалось тогда, когда приходило время обеда, и группа находилась достаточно далеко от комплекса «Ляды». Преодоление этих трудностей, как мы надеемся, дает дополнительный мотивационный импульс к учебной подготовке и просто к подготовке к походу.

Следующие практики – учебно-технологическая на 2-м курсе, производственная на 3-м курсе и производственная проектно-технологическая на 4-м курсе – обычно проводятся на базе турфирм, фитнес-центров, спортивно-оздоровительных комплексов. В этих учреждениях студенты знакомятся с работой фирм, комплексов и др. и в итоге создают собственный туристский или спортивно-оздоровительный продукт. К сожалению, мы иногда сталкиваемся с тем, что работодателям нужны уже готовые специалисты, способные выполнять определенные задачи. Студенты же, пришедшие на 2–3 недели, успевают только вникнуть в дела и задачи фирмы. Потому часто отношение к ним, особенно на 2–3-м курсах, как к некоему обременению – их не знают чем занять, какую работу поручить. Конечно, это относится не ко всем фирмам, в которые мы отправляем студентов. Большинство фирм заранее обговаривают с нами те работы, к которым привлекут студентов, и студенты активно включаются в рабочий процесс. Тем не менее в этом году мы решили создать при нашей кафедре «учебную турфирму», в которой могут по своему желанию пройти практику студенты. К этой мысли нас привел, в том числе, прошлогодний опыт. Во время летней учебной практики пришло предложение об обмене студентами с и Московским государственным университетом спорта и туризма. Это предложение было в рамках программы студенческих образовательных путешествий. Старт программе был дан посланием президента РФ федеральному собранию РФ от 02.05.2021 г. «О предоставлении студентам, путешествующим по России в период каникул, возможности проживать в студенческих кампусах и общежитиях образовательных организаций, реализуются образовательные программы высшего образования». В результате этого обмена 10 студентов из Перми улетели в Москву, а 10 московских студентов приехали в Пермь. Одним из условий участия в этой программе была специально разработанная учебно-познавательная программа, включающая образовательные элементы и посещение основных историко-культурных достопримечательностей региона. Московский вуз представил интересную программу, включающую осмотр основных достопримечательностей Москвы и образовательный модуль по теме «въездного туризма». Со стороны ПГГПУ была разработана программа, включающая образовательный модуль по активному туризму с небольшим походом на катамаранах по реке Сытва, посещение «Небесной ярмарки» в Кунгуре, как важного примера событийного туризма, музея под открытым небом «Хохловка» и других достопримечательностей края. В реализации пермской программы активное участие приняли студенты-практиканты 1-го курса. Они встречали гостей, сопровождали по городу, проводили экскурсии, делились полученными знаниями в активном туризме. Наблюдая их заинтересованность и активную включенность в приеме гостей из Москвы, мы пришли к выводу, что такую практику следует продолжить в виде «учебной турфирмы». В этом году планируется продолжение программы студенческого обмена, также во внутреннем туризме по Пермскому краю и Уралу нуждаются преподаватели и студенты ПГГПУ (а в будущем может быть студенты и других вузов). На кафедре Теории и методики физкультуры и туризма накоплен большой потенциал еще не реализованных путешествий – это студенческие дипломы, в которых разрабатывались интересные и часто уникальные туры по Уралу и Пермскому краю. Сейчас, пока идет процесс административного оформления «Учебной турфирмы», мы предложили студентам уже начать продумывать варианты путешествий по Пермскому краю на 2–3 дня и для начала

ознакомиться с уже написанными дипломами. На данном этапе студенты 2-го курса разбились на мини-группы по 2–3 человека и выбрали виды и направления туризма, которые им интересны. Сейчас уже работают группы по направлениям активного, культурно-познавательного туризма, экскурсионная группа. Ближе к лету, мы надеемся, что группы разработают свои предложения, и мы сможем составлять из них различные комбинации, включающие и активные направления и историко-культурные. Такой формат практики, как мы надеемся, серьезно стимулирует учебную активность студентов и сделает обучение по направлению «Туризм» по настоящему практико-ориентированным.

#### Список литературы

1. Бабаян А.К., Попова М.В. Спортивно-оздоровительный туризм на территории России [Электронный ресурс] // Символ науки. – 2021. – № 6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivno-ozdorovitelnyy-turizm-na-territorii-rossii> (дата обращения: 01.04.2022).
2. Горшков И.Д. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций / Ярослав. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль, 2014. – 60 с.
3. Келлер П. Основы туристского образования и исследований туризма в современном обществе [Электронный ресурс] // Вестник РМАТ. – 2011. – № 2 (2). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-turistskogo-obrazovaniya-i-issledovaniy-turizma-v-sovremennom-obschestve> (дата обращения: 02.04.2022).
4. Мышлянцева С.Э. Туризм в Пермском крае. – Пермь, 2012. – 140 с.

*Электронное издание*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Материалы X Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием

(14–15 апреля 2022 г., г. Пермь, Россия)

Редакционная коллегия:

**Шевырин** Сергей Андреевич

**Ключинская** Татьяна Николаевна

*Издается в авторской редакции*

Технический редактор *О.В. Вязова*

ИБ № 16/22

Редакционно-издательский отдел

Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

614990, г. Пермь, ул. Пушкина, 44, оф. 310

Тел. (342) 215-18-52 (доп. 394)

e-mail: rio@pspu.ru

Тираж 50 экз.

Подписано к использованию 16.05.2022

Минимальные системные требования:

ПК, процессор Intel(R) Celeron(R) и выше, частота 2.80 ГГц; монитор Super VGA с разреш. 1280x1024, отображ. 256 и более цв.; 1024 Mb RAM; Windows XP и выше;

Adobe Acrobat 8.0 и выше; CD-дисковод; клавиатура; мышь