



# ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

Материалы XXV Международного  
научного конгресса

Часть 1

15–17 октября  
2020 г.

Минск  
БГУФК  
2020



Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта  
Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь  
Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Президентский спортивный клуб  
Белорусский государственный университет физической культуры  
Белорусская олимпийская академия  
Республиканский научно-практический центр спорта  
Белорусская федерация спорта на роликах и скейтбордах  
Национальное антидопинговое агентство Республики Беларусь

# ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

Материалы XXV Международного научного конгресса

15–17 октября 2020 г.

В двух частях

Часть 1

Минск  
БГУФК  
2020

УДК 769.032(06)+796.034  
ББК 75.4ф+75.0  
О-54

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК*

**Редакционная коллегия:**

д-р экон. наук, доцент (гл. редактор) *С. Б. Репкин*;  
канд. пед. наук, доцент (зам. гл. редактора) *Т. А. Морозевич-Шилюк*;  
д-р филос. наук, доцент *Т. Н. Буйко*;  
д-р пед. наук, профессор *В. А. Коледа*;  
д-р пед. наук, профессор *М. Е. Кобринский*;  
д-р пед. наук, д-р биол. наук, доцент *А. А. Михеев*;  
д-р пед. наук, профессор *А. Г. Фурманов*;  
д-р пед. наук, профессор *Т. П. Юшкевич*

**Олимпийский спорт и спорт для всех** : материалы XXV Междунар. науч. О-54 конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч. 1. – 527 с.  
ISBN 978-985-569-492-3 (ч. 1).  
ISBN 978-985-569-491-6.

Издание представляет собой сборник статей XXV Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех».

В первой части сборника представлены направления «Проблемы олимпийского спорта и олимпийского образования» и «Спорт для всех: проблемы двигательной активности и здорового образа жизни».

Издание предназначено для специалистов отрасли «Физическая культура, спорт и туризм», преподавателей, научных работников, аспирантов и студентов.

**УДК 769.032(06)+796.034**

**ББК 75.4ф+75.0**

ISBN 978-985-569-492-3 (ч. 1) © Учреждение образования «Белорусский  
ISBN 978-985-569-491-6 государственный университет физической культуры»,  
2020

# ПРОБЛЕМЫ ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

---

УДК 796

*Gao Chuan*

College of Sports Science, Qufu Normal University  
People's Republic of China, Shandong

## RESEARCH ON THE VALUE OF OLYMPIC EDUCATION IN COLLEGE

**ABSTRACT.** The Olympic Movement is the most influential social and cultural activity in the world. The Olympic spirit can make young people fully realize the importance of mutual understanding, friendship, solidarity, fairness and reasonable competition. Carrying out education on Olympic spirit-related knowledge in key colleges and universities to strengthen learning is more conducive to training more outstanding talents. Using the methods of literature and logic analysis, the value of Olympic education, the content of Olympic education, the characteristics of Olympic culture, etc. are analyzed. It is believed that Olympic education can promote the overall development of people, the spirit of fair competition, the spirit of hard work and teamwork, and the spirit of teamwork And selfless dedication. It also provides a reference for my country's 2022 Winter Olympic Games.

**KEYWORDS:** Olympic education; Olympic sports; college students; Sports; Olympics; sportsmanship; physical exercise; fairness.

### 1. Introduction

The Olympic Games is the largest sports event in the world and the most influential social and cultural event in the world. Gu Baidan, the founder of the Olympic Movement, once said: "Olympic education is the starting point and end point of the Olympic movement and runs through the entire process of the Olympic movement, which is enough to illustrate the important significance of Olympic education for the development of the Olympic movement. And Olympic education for university education It has a very important guiding role. It can promote the comprehensive development of human physiology, psychology and social ethics, and at the same time enhance the mutual understanding between people of all countries. The popularization of Olympic education in the world is conducive to maintaining world peace and serving all human civilization [1]. An important contribution has been made. Gong. Since Coubertin launched the modern Olympic movement, the Olympic movement has not only been limited to sports, not only the competitive sports of the Olympic Games, but also the perfection of mankind, the perfection of mankind and the overall development of society, beyond Sports and competitive sports.

In the national plan, education is the foundation, and who has received training is the primary issue of education. Therefore, colleges and universities shoulder the important mission of providing value orientation for higher education. Carrying out Olympic spirit knowledge education in key colleges and universities is conducive to cultivating more outstanding talents, and is conducive to raising students' sense of teamwork and honor. Cultivating college students to be excellent social talents with virtue, wisdom, physical



fitness, and labor, so that the Chinese culture and the Olympic culture can display the eternal charm and style of the times. The 2022 Beijing Winter Olympics is coming. Carrying forward Olympic culture and carrying out Olympic education play a fundamental role in the inheritance and development of Olympic culture [2]. On this basis, an in-depth analysis of the Olympic education activities in the context of the Beijing Winter Olympics in recent years has been carried out, with a view to summing up experience, looking for inspiration, and providing references for the development of the 2022 Beijing Olympic Games. At the same time, it has important practical significance for a more comprehensive understanding of Chinese culture, and helps the status of the Chinese nation in the world of nations.

## 2. The Olympics is centered on education

Coubertin advocated the Olympic spirit throughout his life and was hailed as the “father of modern Olympics”. Coubertin is not only an international sports activist, but also an accomplished educator and historian. He is passionate about education. His Olympic ideal is to unite young people all over the world through the Olympic Games, educate them, and strive for a peaceful and beautiful world. The Olympic Games and culture are more integrated. Without education, Olympism loses its lofty goals. “This man who has worked for the Olympics all his life has a profound experience of the Olympics and deserves our deep thought. Coubertin made many suggestions for reforming education and developing sports in British pedagogy, which attracted the attention of the French and produced If we only actively host the Olympic Games and ignore Olympic education. The Olympic ideal and Olympic spirit are hard to take root in China. The Olympic movement includes sports, culture, education and other elements [3]. The spirit conveyed by the Olympic movement is educational. Article 7 of the Basic Principles of the Charter puts it this way: “The Olympic spirit is a philosophy of life that strengthens physique and will and develops them in a balanced manner. Olympism aims to combine sports and cultural education to create a fun of struggle, play an exemplary role in education, and respect a lifestyle based on basic principles. This discussion reveals the positive role of Olympic education in establishing the philosophy of life, that is, the outlook on life and the way of life.

Coubertin endowed the modern Olympic Games with an educational mission, and formed the Olympicism from the philosophy contained in the Olympic Games. In the context of China, “Olympism” is often called the Olympic spirit or Olympic concept. In order to implement Olympicism in different cultural contexts, it is particularly necessary to carry out a variety of Olympic education activities. “Without the existence of Olympic education activities and educational missions, there is no way to understand the Olympic concept”.

The construction of Olympic education courses in colleges can neither interfere with the school’s daily education and teaching order nor increase the burden on the school. Only by upholding the correct construction ideas and logic can we effectively and effectively take root in educational practice. The construction of Olympic education courses in colleges and universities needs to follow the logic of diversity and synthesis, realize diversity on the basis of respect for differences, and integrate on the basis of diversity[4]. The curriculum constructed in this way is the one that truly conforms to the reality of colleges and universities and makes teachers and students happy to see it.

The core of the Olympic movement is education. Athletes receive Olympic education through training not only to gain a healthy body, but also to obtain good social morality and psychological qualities to resist high pressure. The Olympic Movement transcended social differences such as race, nationality and country, and created a platform to showcase

personal wisdom, physical fitness, technology, and skills. By strengthening the integration of the Olympic spirit and the ideological education of athletes, it promotes athletes' understanding of the Olympic spirit and improves athletes in a subtle way. Ideological character and willpower. Secondly, the sports team should continuously and deeply explore the connotation, spirit, and thoughts related to the athletes' ideological and moral education in the Olympic spirit, so as to promote the good integration of the Olympic spirit and the athletes' ideological and moral education, and ensure the ideological and moral education of the athletes. At the same time increase its understanding of the Olympic spirit and improve the level of ideology and morality [5].

### 3. Contents of Olympic education

#### 3.1. The body of education

Olympic education has a fitness function, which is conducive to improving the level of human cardiovascular system skills. Under Olympic education, it can effectively promote people's physical exercise. Physical exercise promotes people's physical health. In ancient Greece, people knew that running can make the body more health. Now that cardiovascular disease is a common disease, the American Heart Association points out that inactivity is the main cause of cardiovascular disease, so participating in physical exercise can promote people's health.

Olympic education has a fitness function, which is conducive to improving the skill level of the respiratory system. Human vital capacity is greatly affected by genetic factors. Physical activity cannot change the volume of a person's lungs, but it can improve the state and efficiency of the respiratory muscles and better exert lung functions. The greatest effect of physical exercise on breathing is to reduce the remaining capacity of the lungs and improve breathing efficiency. In adulthood, the remaining capacity of the lung generally increases with age, which eventually leads to a decrease in the person's exercise ability. At the same time, because the person's breathing ability greatly exceeds the load he usually needs to bear, so this decline is often Not noticed. Physical activity can slow down the decline of this respiratory system and ensure that people have sufficient breathing capacity throughout their lives [6]. Regular participation in physical exercise can reduce the number of breaths used to breath the same amount of air.

Olympic education has a fitness function, which is helpful to promote the growth and development of bones and muscles. Growth is a quantitative change, such as children grow taller and stronger. Development is a qualitative change, such as the physical characteristics of an adult when a child grows up. The characterization of growth and development is often manifested in the growth and development of bones and muscles. Physical exercise can promote the growth and development of bones and muscles. The height of young children keeps increasing, mainly because the epiphyseal cartilage of human long bones continues to grow. Until its ossification is completed, the height of humans no longer grows. And physical exercise, especially jumping, stretching and other types of sports can stimulate the proliferation and division of epiphyseal cartilage, thereby promoting the development of children's height. Children who love sports develop faster than children who do not love sports. At the same time, physical exercise can make human bones thicker and bone density thicker, and enhance the resistance of bones to compression and bending. Tests have proved that the femur of ordinary people will break when subjected to 300 kg of pressure; while those who regularly participate in physical exercise, the femur can withstand 350 kg of pressure. People who regularly participate in sports activities have a stronger ability to

work [7]. The muscles have a larger cross-sectional area and the muscles become thicker and stronger. Modern medical research proves that regular participation in physical exercise can cause a series of healthy changes in human muscle composition: such as increasing the concentration of oxidase, promoting the decomposition of carbohydrates and fat, and producing energy in the form of ATP; increasing the size of mitochondria And quantity, this is a cellular energy plant that produces aerobic energy; it increases the ability of muscles to use fat as an energy source.

### 3.2. Heart of education

It is conducive to the active participation of college students and the cultivation of a spirit of fair competition. As the movement of the whole society, the Olympic movement advocates participation. With the awareness of active participation, coupled with the spirit of fair competition, the Olympic movement is full of vigor and vitality, which can encourage people to surpass themselves and promote social development. This is very necessary for contemporary college students. The competition advocated on the sports field is fair competition, that is, it must abide by the rules, be upright, fair and equal, and it is a model of competition in human society. Competition, especially fair and equal competition, can maximize the development potential of individuals. Being good at competition and daring to compete are the basic requirements for modern talents. The spirit of fair competition is the quality that college students must have to adapt to modern life. Now that competition is inspiring, schools should strengthen the education of college students' Olympic culture, which has irreplaceable significance for college students going to society in the future.

The Olympic Charter pointed out that the Olympic spirit is the spirit of mutual understanding, friendship, solidarity and fair competition. The spirit of women's volleyball is a general summary of the tenacious fighting and brave spirit of the Chinese women's volleyball team. Its specific performance is: down-to-earth, diligent, hard-working, fearless, tenacious and hard-working, working together with solidarity, fighting in unity, studying hard and climbing the peak. In the world volleyball game, with the spirit of tenacious fighting and bravery, they won the world championship five times, winning glory for the country and making contributions to the people. Their spirit has greatly inspired the people of the country. The spirit of the Chinese women's volleyball team is the spiritual core of a society and a country. The spirit of the Chinese women's volleyball team has powerful spiritual power. It interprets a great nation, a great national spiritual force, and represents an advanced culture.

### 3.3. Morality

Educational Ethics Olympic education helps college students to establish values for overall development. The Olympic Games is a grand event that showcases the highest level of strength and beauty through competition. Its essence is to show people's spiritual value and pursuit. The education and penetration of the Olympic culture have an irreplaceable and positive role in correcting college students' concept of money worship and establishing a comprehensive outlook on development of college students. Olympic education helps college students establish a collectivist outlook.

The spirit of "understanding, friendship, unity" embodied in the Olympic culture can defuse "egoism" and reduce individualism. Behind the fierce competition and competition, the Olympic Movement embodies the glory of human reason and the pursuit of common values [8]. The Olympic culture can be displayed and disseminated through various channels, thereby enhancing the realm of college students, correcting the value prejudice of individualism, and finally establishing the concept of collectivism. Olympic education is conducive to training college students to respect the cooperation spirit of others and the team.

Modern society needs both a competitive spirit and a cooperative spirit. Good at rallying people's hearts, uniting all strengths and struggling hard. A good spirit of cooperation is the foundation of mental health and personality development. Therefore, the Olympic culture education for college students is especially helpful to cultivate the spirit of respect and cooperation.

#### 4. The role of the Olympics in the education of college students

##### 4.1. Promote people's all-round development

The role of the Olympic Games in the education of college students promotes the all-round development of the people. The Olympic Movement founded by Mr. Gu Baidan flourished. Although the development of the Olympic Movement is bumpy, due to the educational value of the Olympics, its development is like a rocket. Our motherland hosted the 2022 Summer Olympics. The holding of the Winter Olympics shows that China attaches great importance to the Olympic movement and has greatly promoted the widespread spread of the Olympic spirit in my country. College students are the backbone of the future society. They have a strong ability to understand and summon. Carrying out Olympic education among them will not only enable them to fully understand the Olympics, better publicize the Olympic spirit and ideals, and promote the comprehensive development of college students.

##### 4.2. Foster the spirit of fair competition

The Olympic Games embodies the highest level of human sports, but in the absence of rules, the Olympic Committee has also formulated a series of competition rules to achieve the basic principles of fair competition. Anyone who violates sports ethics and competition rules, athletes will be punished to varying degrees. During the Olympics, some athletes took stimulants to improve physical fitness and athletic ability, and achieved good results. Some athletes try to use prohibited drugs and loopholes for their own benefit. The IOC also has strict requirements on this. The capital and manpower invested in each anti-narcotics investigation has increased significantly, and a series of punishment measures have been formulated. It is this spirit of strict control and strict implementation of fair competition that has made the Olympic spirit respected and publicized by all countries. The university campus is a small society full of competition, but some students cheat in order to satisfy their own selfishness, use interpersonal relationships, and promote and explain the Olympic Games to key universities, which can improve the fair competitiveness of college students and achieve the desired results through their own efforts. Thereby enriching their knowledge system and inspiring them to study and work hard. Strive to obtain the required resources through fair, just and reasonable competition [7].

##### 4.3. Improve teamwork

At the Olympic Games, there was never a lack of teamwork. In the 2019 Women's Volleyball World Cup, the Chinese Women's Volleyball Team won 11 consecutive games and won the championship. In the game, the Chinese women's volleyball team united, cooperated, played a level, and played a style. The spirit of the Chinese women's volleyball team reflects the importance of teamwork. Only cooperation can achieve a win-win situation. These noble qualities are what every college student should have. Introducing the essence of sports into colleges and universities can promote the teamwork spirit of the majority of students [4]. Colleges and universities are a small society and a whole. Many times, a person's power cannot complete the task, and it must be done through teamwork to be better and more perfect. For college students, it is very important to promote the essence of the Olympic Movement.



## 5. Conclusion

Under the current social background, all major universities have developed a series of training plans, the purpose is to cultivate moral, intellectual, physical, physical aspects of outstanding talents. The impact of college education on young students is profound. The introduction of the Olympics in college education can change and promote the reform and innovation of colleges and universities. It is more conducive to the cultivation of composite talents with both morality, intelligence, physical fitness, beauty, and beauty. Serve the society. Universities should vigorously promote the Olympic spirit, guide college students in the right direction of life, establish the correct outlook on life and values, and cultivate contemporary college students into outstanding talents who strive for self-improvement, hard work, unity and cooperation, adapt to market needs, and promote the development of the whole society.

1. CERZUELAB. Olympic education programmes [EB/OL] [Electronic resource]. – Mode of Access: <http://ceo.uab.cat/en/research/completed/olympic-education-programmes>. – Date of access: 29.01.2020.

2. XV Olympic Winter Games Organizing Committee. Olympic winter games: official report. – Edmonton: Calgary Olympic Development Association, 1988. – Vol. III. – P. 266.

3. Binder, D. Teaching olympism in schools: Olympic education as a focus on values education / D. Binder. – Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics, 2005. – P. 5.

4. Liu Yanbo. On the educational significance of the Olympic Games to college students / Liu Yanbo, Liao Siting // Contemporary Sports Science and Technology. – 2019. – № 9 (03). – P. 184–185.

5. Golubchikov, O. From a sports mega-event to a regional mega-project: the sochi winter olympics and the return of geography in state development priorities / O. Golubchikov // International Journal of Sport Policy and Politics. – 2017. – № 9 (2). – P. 237.

6. Baka, R. Melbourne's status as an olympic city: past, present and future perspectives / R. Baka // International Journal of the History of Sport. – 2018. – № 35 (9). – P. 874.

7. International Olympic Committee. Olympic Review. IOC. – 2008. – № 3. – P. 23.

8. Naul, R. Olympic education / R. Naul. – Aachen: Meyer&Meyer Verlag, 2008. – P. 119–122.

## УДК 796

*Mikhailova T.V.*, PhD, Professor

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)

*Melnikova N.Yu.*, PhD, Professor

Central Olympic Academy of Russia

*Treskin A.V.*, PhD, Professor

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)

Russian Federation, Moscow

## **SPORT DIPLOMACY OF THE MODERN WORLD: WORLD SPORTS AND POLITICAL INTERESTS**

ABSTRACT. Sport has always been and remains inextricably linked to politics. From the Olympic Truce in ancient Greece to the Olympic boycotts and protests in the 1970s and 1980s, as well as to the recent debate about the joint Olympic application of North and

South Korea about participation in competitions of athletes in «neutral» status, etc., it is possible to trace the direct connection between the world sports and political interests of different states.

KEYWORDS: sport diplomacy; modern world; world sports; political interests.

Introduction. Study of interaction processes – from outright hostility to gradual rapprochement and reconciliation between states – ideological or political parties – is a long-term research object and subject in domestic and foreign historiography [1, 2].

Main part. Striking examples confirming the gradual convergence and reconciliation trend are:

«Ping Pong Diplomacy» between China and the United States (early 1970s).

In the context of the complicated relations between China and the United States in the late 60s of the XX century, both sides were equally interested in their normalization. But for a long time neither side took official steps to achieve this goal.

Nevertheless, unexpected way out of a difficult situation, allowing both parties to «save a face», has been found. It was based on the concept of «sports diplomacy».

Since the early years of the People's Republic of China, sport has played an important role in its diplomacy. The slogan has been proclaimed: «The main thing is friendship, not a competition!». During the years of isolationism, athletes were among the few Chinese citizens who were allowed to travel abroad.

In the edition «History of US Table Tennis» there is information that Welshman H. Roy Evans, President of the International Table Tennis Federation, visited China in 1969 before the 31st World Table Tennis Championship and invited the Chinese sports authorities and Premier Zhou Enlai China to take steps, to connect with the world through international sporting events after years of isolation, caused by the Cultural Revolution. This fully corresponded to the aspirations of the Chinese leadership.

In April 1969, China made a sensational proposal: American national table tennis team, which visited the championship in Japan, was invited to China at the expense of the PRC. The Americans played several matches with their Chinese counterparts, visited the Summer Palace and the Great Wall of China, they were able to see the life of China from the inside. This was the first official visit to the PRC by the representatives of the United States since its formation in 1949.

In 1972, Chinese athletes paid a return visit to the United States, who were already considered as one of the world leaders in table tennis. They also held a series of demonstration meetings with American athletes and were able to get to know America better.

«Ping Pong Diplomacy» created a favorable political background, which made possible the visits of National Security Adviser Henry Kissinger to China in July and October 1971. During the first visit, he stressed that «The US is no longer an enemy of China, will no longer isolate China, support the proposal to restore China's membership in the UN». Henry Kissinger outlined agenda items, which were planned to be discussed during President Nixon's visit to China.

Thus, the era of normalization of relations between China and the United States has begun. In 1973, a telephone line was installed between the President of China and the President of the United States.

On January 1, 1979, diplomatic relations were established between the PRC and the United States. China and the United States frequently exchanged official visits. The parties began active cooperation in the military, economic, cultural, scientific spheres, etc.

«Ping Pong Diplomacy» turned out to be in demand in the 21st century.

At the 2018 World Table Tennis Championship, South Korean and North Korean women's teams were supposed to play against each other in the quarterfinals, but the game never took place.

The opponents went to the match, congratulated each other on reaching the final of the World Cup and announced that the United Team of Korea would play in the semifinals, as was the case once 27 years ago. Then the United Team won the Chinese athletes in the final at the 1991 World Cup. The International Table Tennis Federation approved the unification of teams right during the tournament. The performance of the joint team could only take place with the approval of the top political leadership of both states. Journalists called this event a new chapter of «Ping Pong Diplomacy».

«Hockey diplomacy» between Canada and the USSR (1970s).

Soviet-North American hockey confrontation of 1972–1991 was distinguished by the intensity of sports rivalry between two hockey schools, the escalation of a hostile atmosphere around the matches of Soviet amateurs and Canadian professionals from the media.

The 1972 Super Series between Canadian NHL professionals and Soviet amateurs left a deep mark in the history of world hockey.

In 2000, a survey was conducted in Canada: «What is the greatest sporting event in the world in the 20th century», in which the Canadians put the 1972 Super Series first.

The negotiation process between representatives of the USSR, Canada and the United States was not often limited only to the organization of hockey matches. During the negotiations, the issues of interaction between various national and international organizations and departments have been discussed.

Diplomatic workers have been involved in the negotiations of sports functionaries. An important aspect of the Soviet-North American hockey confrontation was the influence of coat-tails on contacts between the USSR, the USA and Canada in various fields of activity and business.

In the XXI century «hockey diplomacy» also remains highly relevant in relations between Russia, the USA and Canada.

US Ambassador to Russia John Sullivan expressed the opinion that hockey can help «break the ice» between Russia and the USA.

Sullivan explained that «hockey diplomacy» – it's a game but «it is also something in common between Americans, Russians, Canadians, Germans, Finns who all love this game». He noted that hockey for him is an opportunity to talk with the Russians, to remember the USSR-Canada super series in 1972 or the 1987 Canada Cup. «I'm very interested in talks about this, but for me it is also a useful opportunity to «break the ice», to start a conversation about the common interests and values of Russians and Americans».

«Cricket diplomacy» between India and Pakistan (1987/2005).

During Cricket World Cup semifinal between the national teams of India and Pakistan – March 30, 2011 at the stadium in Mohali, India during a cricket match there was an informal meeting of the prime ministers of two «irreconcilable» countries, India and Pakistan – Manmohan Singh and Sayed Yusuf Raza Gilani.

This has been the first visit to India by a Pakistani statesman of such a high rank since 2001.

Pakistani newspapers wrote: «Mohali cricket match was a win-win situation for Islamabad and New Delhi...» Pakistani Foreign Ministry spokeswoman Tehmina Janju said



that «Islamabad counted on significant progress in the dialogue... Pakistan is committed to a constructive, sustainable and results-oriented interacting process with India. Dialogue is the only mechanism in the direction of movement towards the establishment of good neighborly relations and cooperation...»

«Baseball diplomacy» between Cuba and the USA (2014).

President of the Council of State of Cuba (Head of the state) Raul Castro and US President Barack Obama during an official visit to Cuba by the American President attended a baseball match between the national team of Cuba and Florida «Tampa Bay Rays», which is also an example that sports diplomacy is an integral part of public diplomacy.

In recent years, a number of researchers have again turned to a more detailed study of the phenomenon of sports diplomacy, trying to substantiate it conceptually and analyze it taking into account modern realities.

Theoretical analysis and generalization of the source base allow us to conclude that new innovative forms of diplomacy provide a clear answer to the arguments about the alleged «death» and «irrelevance» of sports diplomacy over the past twenty years.

The constant growth of interest of states in this area of diplomacy, strategy and politics in general is that it is harmoniously combined with the modern concept of public diplomacy. Sport diplomacy is generally perceived as a positive phenomenon [3].

Conceptually, the following features in international relations should be highlighted, which have had a significant impact and, in turn, hastened the renaissance of sport diplomacy:

The use of resources of the so-called «soft power», as the ability to get the desired results through persuasion and attraction, not pressure or resources.

The concept of public diplomacy, defined as «mechanisms», used by an international entity (by a state, an international organization, a non-governmental organization, multinational cooperation or other participants on the world stage) to manage the international environment.

The analysis of scientific research in the field of world-class sports events allowed us to highlight the approaches, which, in our opinion, were the most effective:

Increase in the number of sporting events of the world and regional level. Sport contributes to mutual understanding and broadening the horizons of both the host country and those who come to the competition from other states.

Sport contributes to overcoming cultural and linguistic differences. It is often used as a kind of informal platform for new legislation or trade agreements.

Sport greatly contributes to the expansion of information in international relations.

Summing up the above, it should be stated that the «new», modern relationship between sport and politics, the theory and practice of sports and diplomacy are studied fragmentarily. Further the research is expected to be continued.

As recommendations that contribute to the formation of a systematic approach to sports diplomacy, it should be specially noted:

Material reserves and potential of sports diplomacy of the last decade. In this context, a comprehensive examination of new interethnic forms of cooperation is envisaged, including EU sports diplomacy and UN sports diplomacy.

Scientific conferences, forums, symposia of representatives of national and European Olympic academies, NOCs, held for discussion and analysis of the concept of modern sports diplomacy are an important factor in international relations and world sports. It is assumed

that this problem will be devoted to the research by scientists from various universities in Europe and the world.

Implementation of projects aimed at the research of a good practice of «new» sport diplomacy.

Conclusions. Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism and the Central Olympic Academy consider the researches of various aspects of modern sports diplomacy as one of their top priorities, and their scientists intend to take an active part in this work in cooperation with foreign colleagues.

1. Melnikova, N. Y. History of physical education and sports: textbook / N. Y. Melnikova, A. V. Treskin. – 2nd ed., changed. and add. – M., 2017. – 401 p.

2. Melnikova N.Y. Potential of Sport Diplomacy: new conceptual approaches / N. Y. Melnikova, A. V. Treskin, V. V. Melnikov // Theory and practice of physical education. – № 981 (5). – 2020.

3. Reality and politics: memoirs / trans. from French V. Bozhovich. – M.: Moscow school. polit. investig., 2000. – 662 p.

#### **УДК 796.01:159.9**

*Багадирова С.К.*, канд. пед. наук, доцент  
Адыгейский государственный университет  
Российская Федерация, Майкоп

*Уляева Л.Г.*, канд. психол. наук, доцент  
*Шумилов В.Б.*

Государственное бюджетное учреждение «Московское городское физкультурно-спортивное объединение» Департамента спорта города Москвы  
Российская Федерация, Москва

### **АНАЛИЗ РЕСУРСОВ УПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИЕЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ УСПЕШНУЮ САМОРЕАЛИЗАЦИЮ СПОРТСМЕНА**

*Bagadirova S.K.*

Adygea State University  
Russian Federation, Maykop

*Ulyueva L.G.*

*Shumilov V.B.*

State Budgetary Institution «Moscow City Physical Culture and Sports Association»  
of the Department of Sports of the City of Moscow  
Russian Federation, Moscow

### **ANALYSIS OF RESOURCES OF MANAGEMENT ORGANIZATION, ENSURING SUCCESSFUL SELF-REALIZATION OF AN ATHLETE**

ABSTRACT. The article presents the results of our analysis of the management resources of a sports organization. The aim of this work is the theoretical understanding of managerial work within the framework of the State Budgetary Institution «MGFSO» of the

Moscow City Sports Department, as well as the implementation of SWOT analysis, which allows determining additional resources for managing the athlete's many years of training, which ensure the possibility of his successful self-realization. The specifics of the activity and the list of necessary skills that effectively implement the activities of a sports manager are analyzed. Significant shortcomings are indicated that do not allow organizing the management of sports organizations. The analysis of the sports manager's activity allowed us to conclude that the performance of the sports organization depends on a competent and timely management decision. Through SWOT analysis, we have analyzed the strengths and weaknesses, opportunities and threats to the Association. The analysis made it possible to establish an additional internal management resource in GBU «MGFSO» Moskomspor. Such a resource is the organization in this Association of psychological support for athletes, which will serve as the basis for the formation of a personal psychological culture of athletes, as the sum of psychological knowledge and skills that arise during focused training, which is the basis for self-realization in sports.

**KEYWORDS:** management of a sports organization; SWOT-analysis; resource; psychological support of an athlete; sports manager; athlete self-realization.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлены результаты осуществленного нами анализа ресурсов управления спортивной организацией. Целью данной работы является теоретическое осмысление менеджерской работы в рамках ГБУ «МГФСО» Департамента спорта города Москвы, а также осуществление SWOT-анализа, позволяющего определить дополнительные ресурсы управления многолетней подготовкой спортсмена, обеспечивающие возможность его успешной самореализации. Проанализированы специфика деятельности и перечень необходимых умений, позволяющих эффективно осуществлять реализацию деятельности спортивного менеджера. Указаны существенные недостатки, не позволяющие организовать управление спортивными организациями. Анализ деятельности спортивного менеджера позволил заключить, что от компетентного и своевременно принятого управленческого решения зависит результативность работы спортивной организации. Посредством SWOT-анализа, нами были проанализированы сильные и слабые стороны, возможности и угрозы для Объединения. Анализ позволил установить дополнительный внутренний ресурс управления в ГБУ «МГФСО» Москомспорт. Таким ресурсом является организация в данном Объединении психологического сопровождения спортсменов, что послужит основой для формирования личностной психологической культуры спортсменов как суммы психологических знаний и умений, возникающих в ходе целенаправленного обучения, что является основой для самореализации в спорте.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** управление спортивной организацией; SWOT-анализ, ресурс; психологическое сопровождение спортсмена; спортивный менеджер; самореализация спортсмена.

**Введение.** В современном мире активно развивается спортивная индустрия. Стимулом к развитию спорта являются политические, экономические и социальные изменения, которые произошли в России и в постсоветском пространстве за последние тридцать пять лет. По сути своей, смена экономической формации в этих странах создала кардинально новую организационно-управленческую систему, развитие которой показало недостаток управленческих кадров, способных управлять организа-

циями в современных стремительно меняющихся условиях. Сложившаяся ситуация также актуальна и для высококвалифицированных управленческих кадров в сфере физической культуры и спорта, так называемых спортивных менеджеров.

Проблема менеджмента в спорте и подготовки квалифицированных менеджеров достаточно популярна среди исследователей и авторов учебных изданий. Разные аспекты менеджмента в спорте рассматривались в работах Бардина, 2018; Бондаренко, Лях, 2012; Галкин, 2006; Зубарева, 2016; Золотова, Кузина, Кутепова, Сейранова, 2001; Зуева, 2006; Кокоулина, 2006; Новокрещенова, 2006; Обожина, 2017; Переверзина, 2006; Починкина, 2016; Приходько, Путятин, 2007; Передельского, 2008; Соломченко, 2004; Самсонова, Головина, Поваляева, 2010; Фитина, Хозяинова, 2015; Хмелевой, Белова, Балановской, 2017 и т. д.

Анализ работ упомянутых авторов показывает, что сегодня спортивный менеджер является представителем профессиональной управленческой сферы деятельности человека, которая направлена на достижение целей и реализацию задач спортивной организации посредством планирования, организации и управления материальными, информационными, а также человеческими ресурсами. Следовательно, от компетентного и своевременно принятого управленческого решения зависит результативность работы спортивной организации.

Обобщенно перечень необходимых умений для реализации деятельности спортивного менеджера представлен способностью управленца поддерживать коллегиальные отношения с сотрудниками своей организации и других организаций-партнеров, определять сильные и слабые стороны деятельности сотрудников, применяя в управлении индивидуальный подход, умением управленца видеть весь процесс работы организации, что позволит ему замечать потенциальные изменения в различных сферах деятельности организации. Нам представляется, что менеджер, обладающий всеми умениями, может успешно работать в сфере физической культуры и спорта.

Специалист по физической культуре и спорту обязан нестандартно мыслить, решать профессиональные задачи, связанные с организацией и управлением своей деятельности и своих коллег. Важнейшей частью деятельности по реализации этих задач является процесс принятия алгоритмизированных управленческих решений. В данной работе нами представлен анализ ресурсов управления спортивной организацией, обеспечивающих успешную самореализацию спортсмена в рамках Государственного бюджетного учреждения «Московское городское физкультурно-спортивное объединение» Департамента спорта города Москвы.

На наш взгляд, требует пояснения понятие «успешная самореализация». Определение степени успешности самореализации спортсмена опирается на глубоко субъективные критерии, представление о которых имеет только сам спортсмен. Устанавливаемые спортсменом личностные критерии указывают на наличие у него психологической культуры [2] как суммы психологических знаний и умений спортсменов, возникающих не стихийно, а в ходе целенаправленного обучения, что определяет его самореализацию в спорте.

**Основная часть.** Стратегический менеджмент предполагает формулирование основных положений проекта тех изменений в организации, которые, несмотря на кризисную ситуацию, позволят ей стать более эффективной.

Теоретические аспекты организации и управления региональными и муниципальными системами физической культуры и спорта представлены в работах Бондаренко, Лях, 2012; Галкина, 2006; Зуева, 2006; Кузьмичевой, Передельского, 2008; Новокрещенова, 2006; Обожина, 2017; Переверзина, 2006; Соломченко, 2004; Удалова, Алёхина, Гапонова, 2013; Фитиной, Хозяиновой, 2015; Хмелевой, Белова, Балаховской, 2017 и т. д.

Несмотря на внимание исследователей к данной проблеме, научно-практическое сопровождение управления спортивными организациями, как указывают Л.Н. Фитина, Т.К. Хозяинова, «...находится на не столь высоком уровне и имеет ряд существенных недостатков:

- недостаточное взаимодействие государственных, региональных и муниципальных органов власти, представителей бизнеса, и гражданского сообщества;
- отсутствие долгосрочного планирования и запаздывающий характер управления;
- недостаточное развитие обратных связей в управлении, неопределенность приоритетов развития, слабость системы стимулирования инноваций;
- низкая наукоемкость управления, использование традиционных методов и управленческих процедур;
- нескоординированность действий различных подразделений органов управления физической культурой и спортом» [4].

Для изучения сильных и слабых сторон ГБУ «МГФСО» Москомспорта нами было реализовано практическое их исследование, что позволило осознать положительные факторы, угрозы и скорректировать деятельность Объединения.

Целью данной работы является теоретическое осмысление менеджерской работы в рамках ГБУ «МГФСО» Департамента спорта города Москвы, а также осуществление SWOT-анализа, позволяющего определить дополнительные ресурсы управления многолетней подготовкой спортсмена, обеспечивающие возможность его успешной самореализации.

Объект исследования – система управления спортивной организацией в ГБУ «МГФСО» Москомспорта.

Предмет исследования – дополнительные ресурсы управления многолетней подготовкой спортсмена в ГБУ «МГФСО» Москомспорта, обеспечивающие возможность его успешной самореализации.

Обозначенная нами цель требует решения следующей задачи – осуществить SWOT-анализ, который позволит установить сильные и слабые стороны, возможности и угрозы, т. е. определить ресурсы управления многолетней подготовкой спортсмена в ГБУ «МГФСО» Москомспорта, обеспечивающие возможность его успешной самореализации.

Предполагается, что SWOT-анализ организационной структуры ГБУ «МГФСО» Москомспорта позволит определить ресурсы управления подготовкой спортсменов, которые обеспечат успешную самореализацию спортсмена.

МГФСО – одна из крупнейших спортивных организаций Москвы и России. Основным направлением деятельности МГФСО является подготовка спортсменов высокого класса, членов сборных команд Москвы и России. В структуру объединения входят 2 Центра олимпийской подготовки, 27 спортивных школ олимпийского ре-



зерва, в которых занимаются около 10 тысяч спортсменов. Кроме того, объединение обладает развитой инфраструктурой: 16 спортивных комплексов, 3 тренировочные базы, гостиница, туристическая база<sup>1</sup>.

Данная структура показывает, насколько востребованными являются вышеуказанные в данной работе реалии управленческой деятельности: разветвленная структура управления, многочисленная система человеческого капитала, сложные управленческие решения, требующие комплексного подхода и разностороннего рассмотрения всех факторов, влияющих на их эффективность (политических, ресурсных, человеческих, профессионально-спортивных и т. п.) – все это повышает требования к качеству принятия управленческих решений руководителей ГБУ «МГФСО» Москомспорта, к инструментам анализа ситуации и принятию управленческих решений.

Одним из таких инструментов комплексного алгоритмизированного управленческого решения, позволяющего работать со сложной и многоплановой реальностью ГБУ «МГФСО» Москомспорта, является SWOT-анализ.

Таблица – Матрица SWOT-анализа деятельности ГБУ «МГФСО» Москомспорта

Сильные стороны	Слабые стороны
<ul style="list-style-type: none"> <li>– рациональное использование для организации тренировочного процесса имеющихся спортивных объектов, инвентаря и экипировки;</li> <li>– высококвалифицированный кадровый потенциал, сложившиеся общепризнанные тренерские школы и высокая концентрация на территории города отраслевых вузов определяют в будущем большие возможности трудовых ресурсов области;</li> <li>– результат профессиональной деятельности: количество завоеванных медалей на международных, всероссийских и региональных соревнованиях;</li> <li>– качество предоставления государственных услуг спортивной подготовки;</li> <li>– наличие в учреждении профильных спортивных объектов;</li> <li>– число спортсменов (массовость по сравнению с другими регионами, городами), получающих государственную услугу спортивной подготовки;</li> <li>– отсутствие текучести кадров;</li> <li>– повышение уровня мотивации и интереса спортсменов к занятиям физической культурой и спортом;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– финансовая нестабильность в стране;</li> <li>– финансовая зависимость учреждения от политико-экономических решений органов государственной власти;</li> <li>– нет пополнения молодыми перспективными тренерами;</li> <li>– отсутствие в учреждении профильных спортивных объектов;</li> <li>– несвоевременное и неполное обеспечение спортивным оборудованием, инвентарем и экипировкой;</li> <li>– высокая степень физического и морального износа основных фондов учреждений физической культуры и спорта;</li> <li>– понижение уровня мотивации и интереса спортсменов к занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>– низкая пропускная способность спортивных сооружений;</li> <li>– значительное отставание от ведущих спортивных держав в развитии спортивных технологий;</li> <li>– сокращение финансирования со стороны бизнес-сообщества города при недостаточном, хотя и стабильном, муниципальном финансировании;</li> <li>– низкий уровень оплаты труда и как следствие дефицит и старение тренерско-преподавательского состава, миграция лучших специалистов;</li> <li>– низкий уровень социальной защищенности спортсменов, отток высококвалифицированных спортсменов;</li> </ul>

1 <http://www.mgfso.ru/o-nas/>.

Продолжение таблицы

<b>Сильные стороны</b>	<b>Слабые стороны</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– сформировавшаяся система подготовки спортивного резерва, в том числе олимпийского резерва;</li> <li>– использование инновационных технологий и подходов в подготовке спортсменов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствие практики внедрения современных спортивных методик и технологий;</li> <li>– отсутствие практики полноценного психологического сопровождения спортсменов на протяжении всей спортивной карьеры;</li> <li>– стагнация показателей, характеризующих развитие разных видов спорта;</li> <li>– отсутствие в практике подготовки спортсменов инновационных технологий и подходов</li> </ul>
<b>Возможности</b>	<b>Угрозы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– проведение селекционной работы с большим количеством молодых спортсменов;</li> <li>– передача в оперативное управление современного стадионного комплекса с высокотехнологичным оборудованием;</li> <li>– рост квалификации работников, тренеров;</li> <li>– увеличение числа спортсменов, получивших высокие награды на международной арене и на соревнованиях в РФ;</li> <li>– высокий уровень спортивного соперничества между регионами и между учреждениями спорта;</li> <li>– поддержка деятельности организации Министерством спорта;</li> <li>– выделение грантов и целевых субсидий для развития базовых, олимпийских, новых видов спорта;</li> <li>– получившие мировое признание тренерские школы;</li> <li>– технологии подготовки спортсменов, способствующие развитию видов спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– секвестирование и дальнейшая оптимизация расходов на спортивную подготовку при усугублении дефицита бюджета;</li> <li>– рост инфляции, обесценивание зарплат, стипендий и прочих субсидий спортсменам, тренерам, высококлассному административно-хозяйственному персоналу спортивных учреждений;</li> <li>– решения МОК, всемирных федераций по видам спорта об отстранении сборных команд РФ от Олимпийских и Паралимпийских игр и других важнейших международных соревнований;</li> <li>– изменение ранее принятого решения о передаче организации нового высокотехнологичного спортивного объекта;</li> <li>– снижение общего числа детей и молодежи, желающих заниматься спортом;</li> <li>– усиление конкуренции в спорте высших достижений на уровне Российской Федерации и на международном уровне;</li> <li>– отставание в развитии и внедрении современных спортивных технологий;</li> <li>– отсутствие полноценного психологического сопровождения спортсменов на протяжении всей спортивной карьеры;</li> <li>– низкая инвестиционная активность строительства спортивных объектов со стороны федеральных и региональных органов власти и бизнес-сообществ</li> </ul>

Результаты проведенного исследования позволяют говорить об относительном благополучии организации деятельности объединения. Относительное благополучие определяется тем, что слишком велико влияние внешних факторов, не зависящих от руководства объединения. Это и общемировой кризис, и нестабильная экономическая ситуация в стране, и решения, принимаемые МОК и т. д. В связи с этим нами было принято решение, которое направляет нас на поиск внутренних ресурсов управления, которые помогут объединению сделать шаг вперед в плане совершенствования организации системы подготовки спортсменов.

Внимательное рассмотрение SWOT-анализа приводит нас к интересному выводу – весьма широк спектр негативных факторов, влияющих не только на систему



подготовки спортсменов, но и на самих спортсменах в частности. «Соревновательная деятельность спортсмена характеризуется высокой степенью непредсказуемости, постоянным действием интенсивных стрессогенных соревновательных факторов, включением резервных возможностей психики» [1]. Очевидно отсутствие системного решения этой ситуации на уровне всей организации. Таким образом, «...в связи со сложным спектром задач, решаемых спортсменами в соревновательной деятельности, возникает проблема ее психологического сопровождения» [1].

«Психологическое сопровождение как основная форма деятельности психолога в спорте – это совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов» [3].

«В психологическом контексте современный спорт высоких и высших достижений и для тренера, и для спортсмена – это «преодоление себя», поиск потенциала и раскрытие ресурсов для дальнейшей ее актуализации и накопления с целью успешной самореализации в деятельности» [5]. Несмотря на это, в данный момент психологическое сопровождение спортсменов очень слабо представлено в ГБУ «МГФСО» Москомспорта. Спортивные психологи имеются в двух школах: по фехтованию и по художественной гимнастике. Таким образом, результаты SWOT-анализа позволили нам прийти к заключению о необходимости организации психологического сопровождения в объединении, что позволит предложить спортсменам дополнительные ресурсы, обеспечивающие возможность его успешной самореализации.

**Заключение.** Специфика деятельности спортивного менеджера заключается в обеспечении результативного функционирования физкультурных и спортивных организаций. Работа спортивного менеджера в спортивных организациях предполагает выполнение следующих управленческих функций: планирование, организация, мотивация, координация, контроль и учет; физическое воспитание учащейся молодежи; проведение спортивных соревнований и спортивно-зрелищных мероприятий; научное и программно-методическое обеспечение физического воспитания и развития спорта в стране. Управленческая деятельность востребует алгоритмизированные управленческие решения, которые включают следующие этапы: выявление проблемной ситуации; сбор, обработка и анализ информации; разработка альтернативных вариантов решения и выбор наиболее эффективного; организация выполнения принятого решения; контроль над ходом выполнения решения.

Итак, деятельность спортивного менеджера направлена на достижение целей и реализацию задач спортивной организации посредством планирования, организации и управления материальными, информационными, а также человеческими ресурсами. От стратегически грамотного и своевременно принятого управленческого решения зависит результативность работы спортивной организации.

Нам представляется, что представленный подход к анализу факторов, определяющих успех спортивной организации, а также менеджерские решения, направленные на определение дополнительных ресурсов объединения, делают данную работу востребованной в кругу управленцев и других специалистов (спортивных менеджеров разного уровня, тренеров и спортивных психологов), работающих в физкультурно-спортивных организациях разных регионов России и стран СНГ. На наш взгляд, данный подход позволит полноценно внедрить в работу Объединения систему пси-

хологического сопровождения спортсменов, что обеспечит возможность их успешной самореализации.

1. Багадирова, С. К. Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов) / С. К. Багадирова // Теоретические и прикладные проблемы психологии личности: сб. ст. VIII Всерос. науч.-практ. конф. – Пенза: Приволжский Дом знаний, 2010. – С.105–108.

2. Горская, Г. Б. Психологические ресурсы и барьеры самореализации спортсменов на разных этапах спортивной карьеры / Г. Б. Горская // Рудиковские чтения: материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта (11–12 мая 2017 г.) / под общ. ред. Ю. В. Байковского, А. В. Вощина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С.142–146.

3. Уляева, Л. Г. Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности: методические рекомендации: учеб.-метод. пособие / Л. Г. Уляева. – М.: Сов. спорт, 2020. – 176 с.

4. Фитина, Л. Н. Особенности разработки стратегической программы развития муниципальной системы физической культуры и спорта / Л. Н. Фитина, Т. К. Хозяинова // Управление экономическими системами: электронный науч. журнал. – 2015. – № 4.

5. Роль психологической работы в подготовки спортивного резерва и спортсмена-олимпийца / В. Б. Шумилов [и др.] // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: материалы IX Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / редкол.: С. М. Ахметов [и др.]. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С.380–383.

УДК 796

***Балнайте-Стонене Б.***

Клайпедский университет

***Авижонене Г.***, д-р соц. наук, доцент

Литовский бизнес-колледж

Литва, Клайпеда

## **ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА**

***Balnaitė-Stonienė B.***

Klaipėda University

***Avižonienė G.***

Lithuania Business University of Applied Sciences

Lithuania, Klaipėda

## **DETERMINANT FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF HIGH-CLASS ATHLETES**

ABSTRACT. The aim of the research is to identify the key determinant factors for the development of high-class athletes and their potential for improvement.

The research involved 5 high-class athletes from Klaipėda city and 5 coaches of Klaipėda high-class athletes (medal winners and participants of the Olympic Games, the World and European Championships).

The research showed that the most important factor for the development of a high-class athlete is the athlete himself/herself (athlete's talent, physical and psychological level of fitness and preparedness, and strong inner motivation). Another contributing factor, but somewhat falling behind the first ones, is the coach phenomenon. According to coaches of high-class athletes, the key and the most important factor is the athlete, however other very important factor – the coach. The importance of sports facilities and supporting staff is considered to be the least significant.

**KEYWORDS:** sportsmen; coaches, qualification; selection; preparation; motivation, municipality; Klaipėda

**АННОТАЦИЯ.** Цель настоящего исследования – выявить важнейшие факторы, определяющие подготовку спортсменов высокого класса, и возможности их усовершенствования.

В рамках исследования были опрошены 5 спортсменов высокого класса города Клайпеда и 5 тренеров спортсменов высокого класса (призеров и участников Олимпийских игр, чемпионатов Европы и мира) города Клайпеда.

При анализе результатов исследования выявлено, что наиболее важным фактором для подготовки спортсмена высокого уровня являются индивидуальные характеристики спортсмена (т. е. это талант, физическая и психологическая подготовленность и сильная внутренняя мотивация). Другой важный решающий фактор, но несколько уступающий первому – это роль тренера. По мнению тренеров спортсменов высокого класса, наиболее значимым и особенно ярким фактором является спортсмен, а следующим очень важным фактором – сам тренер. Наименее значимыми факторами считаются спортивные базы и обслуживающий персонал.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** спортсмены; тренеры, квалификация; отбор; подготовка; мотивация; муниципалитет; Клайпеда.

**Введение.** Одна из основных проблем подготовки спортсменов высокого класса – надлежащим образом оценить факторы, определяющие успешную подготовку спортсменов, и избежать неудач в сложном и целенаправленном процессе подготовки спортсменов (Лаздаускас, 2016). В стремлении к достижению высших результатов большое значение имеет множество факторов: отбор спортсменов, популярность вида спорта в стране, количество спортивных баз и их состояние, желание спортсменов достичь высоких результатов, а также финансирование и его распределение для подготовки спортсменов, медицина и доступность и эффективность услуг обслуживающего персонала (Ветков, 2017). Большую, может быть, даже самую основную роль играют сами тренеры, их способность довести спортсмена до побед на Олимпийских играх, чемпионатах мира (Тернер, 2008).

Лаздаускас (2016) предлагает не забывать, что за многолетний период подготовки спортсмена одновременно могут действовать разнообразные факторы. Взаимодействие этих факторов и характер их проявления обуславливают, насколько успешным может быть достигнутый спортивный результат. В контексте долголетней подготовки спортсмена необходимо оценивать не только спортивные факторы, которые проявляются непосредственным образом, но и неспортивные, которые могут нарушить системное и целенаправленное воспитание личности в долгосрочной перспективе.

**Цель исследования** – выявить важнейшие факторы, определяющие подготовку спортсменов высокого класса в Клайпеде, и возможности их усовершенствования.

**Методика исследования.** Путем анализа научной методической литературы выделены групповые критерии, соответствующие теоретической модели факторов, определяющих подготовку спортсменов высокого класса, и разработано практическое применение метода.

Метод практического образца: формализованный экспертный метод оценки разделения и отбора приоритетов (РОП), который позволяет оценить комплексно исследуемые факторы, определяющие подготовку спортсменов высокого класса, по каждому отдельному критерию и значению их важности, используя экспертную оценку групповых критериев. Благодаря такому способу решения достигается комплексная оценка факторов, определяющих подготовку каждого спортсмена высокого класса, с определением их рейтинга и выбором важнейшего (присваивая весовой коэффициент) (Жилинскас и др., 2012).

Для определения значения важности критериев групповой оценки создается система экспертного сравнения (таблица 1).

Таблица 1 – Экспертная оценка групповых критериев

Сравниваемые объекты	Эксперты											Модальная оценка	
	Спортсмены					Модальная оценка	Тренераи						Модальная оценка
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		6-й	7-й	8-й	9-й	10-й		
Y <sub>1</sub> и Y <sub>2</sub>	=	=	=	=	=	=	=	=	=	>	=	=	=
Y <sub>1</sub> и Y <sub>3</sub>	=	>	>	<	>	>	>	<	>	=	>	>	>
Y <sub>1</sub> и Y <sub>4</sub>	=	<	>	>	>	>	<	=	>	>	>	>	>
Y <sub>1</sub> и Y <sub>5</sub>	>	>	>	>	<	>	>	<	=	>	>	>	>
Y <sub>1</sub> и Y <sub>6</sub>	<	=	=	>	=	=	=	>	>	>	=	>	=
Y <sub>2</sub> и Y <sub>3</sub>	=	>	>	>	<	>	>	>	>	<	>	>	>
Y <sub>2</sub> и Y <sub>4</sub>	=	>	>	>	=	>	=	=	>	=	=	=	=
Y <sub>2</sub> и Y <sub>5</sub>	<	=	>	=	=	=	=	=	>	>	>	>	=
Y <sub>2</sub> и Y <sub>6</sub>	<	=	=	>	=	=	>	>	>	>	=	>	>
Y <sub>3</sub> и Y <sub>4</sub>	=	<	>	=	=	=	<	<	<	>	<	<	<
Y <sub>3</sub> и Y <sub>5</sub>	=	=	<	>	=	=	>	<	>	>	>	>	>
Y <sub>3</sub> и Y <sub>6</sub>	<	=	<	<	>	<	<	<	=	>	<	<	<
Y <sub>4</sub> и Y <sub>5</sub>	<	=	<	=	=	=	>	<	=	>	>	>	=
Y <sub>4</sub> и Y <sub>6</sub>	<	>	<	=	<	<	<	>	<	>	<	<	<
Y <sub>5</sub> и Y <sub>6</sub>	<	=	<	<	=	<	<	<	=	>	<	<	<

Источник: собственная разработка.

Групповые критерии отмечены следующим образом: Y<sub>1</sub> – спортсмен; Y<sub>2</sub> – тренер; Y<sub>3</sub> – спортивные базы; Y<sub>4</sub> – финансирование; Y<sub>5</sub> – обслуживающий персонал; Y<sub>6</sub> – программа подготовки. Каждый эксперт, выполняя экспертную оценку, не предоставляет исследуемым объектам (групповым критериям) какой-либо качественной оценки, а только попарно сравнивает объекты один с другим по каждому из групповых критериев, устанавливая отношение приоритета между их знаками первенства, которые выражены в качественной форме: важнейший (больше – >), равный (равно – =), менее важный (меньше – <).

Методом РОП, основываясь на представленной экспертами системе парного сравнения (таблица 2), по отдельным критериям устанавливается модальная оценка и создается матрица первенства  $A = (a_{ij})$ , на основании которой устанавливаются относительные приоритеты групповых критериев  $P_s i(j)$  между исследуемыми объектами (Жилинскас, 2004; Жилинскас и Заборова, 2010).

*Примечание:* элемент первенства  $a_{ij}$  матрицы  $A$  – это коэффициент первенства, который не является экспертной оценкой в баллах, а лишь числовой мерой – аналогом нашего восприятия приоритета (первенства) сравнения одного  $i$ -го объекта над другим  $j$ -м объектом по какому-либо групповому критерию. Сравнивая два каких-нибудь объекта  $i$  и  $j$  по конкретному признаку (групповому критерию), необходимо степень выражения оценки каждого объекта выразить коэффициентами первенства  $a_{ij}$  и  $a_{ji}$ , сумма которых, рассчитанная методом РОП, равна двум ( $a_{ij} + a_{ji} = 2$ ), и их значения расположены симметрично относительно единицы:

$$\sum 1+Z, \text{ когда } Y_i > Y_j$$

$$a_{ij} = \sum 1, \text{ когда } Y_i = Y_j$$

$$\sum 1-Z, \text{ когда } Y_i < Y_j$$

Здесь мы принимаем  $Z=0,5$  – любое рациональное число в заданном интервале  $0 < Z < 1$ .

Таблица 2 – Матрица первенства для определения значимости групповых критериев 10 экспертов

$\begin{matrix} j \\ i \end{matrix}$	$Y_1$	$Y_2$	$Y_3$	$Y_4$	$Y_5$	$Y_6$	$\Sigma a_{ij}$	$P_i$	$P_i^S$
$Y_1$	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	7,5	56,25	<b>0,250</b>
$Y_2$	1,0	1,0	1,5	1,0	1,0	1,5	7	49	<b>0,218</b>
$Y_3$	0,5	0,5	1,0	0,5	1,5	0,5	4,5	20,25	0,090
$Y_4$	0,5	1,0	1,5	1,0	1,0	0,5	5,5	30,25	0,134
$Y_5$	0,5	1,0	0,5	1,0	1,0	0,5	4,5	20,25	0,090
$Y_6$	1,0	0,5	1,5	1,5	1,5	1,0	7	49	<b>0,218</b>
$\Sigma$								225	1,000

Источник: собственная разработка.

Порядок расчета:

- для каждой из сравниваемых пар  $i$  и  $j$  на пересечении соответствующих строк и столбцов вместо знаков первенства ( $>$ ;  $=$ ;  $<$ ), полученных модальной оценкой, записываются числовые значения коэффициента первенства  $a_{ij}$  (1,5; 1; 0,5);

- значения коэффициента первенства  $a_{ij}$  суммируются по строкам:

$$\sum_{i=1}^m a_{ij} = b_i,$$

$$\sum_{i=1}^m 1;$$

- для нахождения приоритетов  $P_i$  в матрице каждая строка умножается на векторный столбец  $b_i$ , а полученные значения снова суммируются по строкам:

$$\sum_{i=1}^m a_{ik} \times b_k \sum_{i=1}^m 1.$$

- получаются нормализованные относительные значения приоритетов  $P_i^S$ :

$$P_i^S = P_i / \sum_{i=1}^m P_i = 1/m = 1/5 P_i.$$

- проверяется, равна ли сумма полученных значений единице:  $P_i^S = 1000$ .



**Углубленное полуструктурированное интервью.** В рамках эмпирического исследования был использован метод исследования качественных показателей – углубленное полуструктурированное интервью, в ходе которого были опрошены 10 респондентов: 5 спортсменов высокого класса, 5 тренеров спортсменов высокого класса.

**Результаты.** Программная цель технологии спортивной тренировки – это улучшение подготовленности спортсменов на основе практического опыта и теоретических научных знаний, включая методические, медицинские, биологические, психологические тренировки, основы соревнований и восстановления сил с целью достижения поставленной цели (Скернавичюс, 2008). Целесообразный объем и интенсивность тренировочной нагрузки определяют необходимые функциональные и морфологические изменения организма, те или иные особенности спортсмена. Вариативность тренировочной нагрузки – это изменение величины и интенсивности физических нагрузок во время занятий спортом, спортивно-тренировочного цикла. Односторонние стандартные упражнения – это тормоз прогресса. Способность достигать поставленной цели с помощью различных тренировочных мер, варьируя направленность, размер, интенсивность нагрузки, составляет сущность изменчивости (Кароблис, Петкус, 2014).

Согласно А. Лаздаускасу (2016), по мнению исследователей, факторы, влияющие на спортивный результат, формируются в средах разного уровня. Макросреда – это социальный и культурный контекст, в котором живут люди, где важны экономическое процветание, география и климат, уровень урбанизации, политическая и культурная система. В среде мезоуровня важна спортивная политика. Формируемая здесь такая политика может повлиять на долгосрочные спортивные результаты страны. Для микроуровня важны индивидуальные характеристики спортсмена, генетический потенциал (Малина и др., 2004), близкое окружение (Тиль и др., 2011). В среде на микроуровне можно контролировать технику и тактику тренировок, однако невозможно контролировать потенциальные возможности спортсмена. По мнению некоторых исследователей, именно неспортивные факторы могут стать решающей причиной стремления к сохранению высших спортивных результатов (Стамбулова и др., 2014).

С целью выяснения текущей ситуации с подготовкой спортсменов высокого класса в Литве и, в частности, в Клайпедском самоуправлении, а также с какими вызовами ежедневно сталкиваются спортсмены высокого класса и их тренеры, был проведен более подробный анализ ситуации с использованием метода интервью. При обобщении ответов респондентов в ходе интервью отчетливо просматривается схожий взгляд спортсменов и тренеров на проблемы, задачи и решения в подготовке спортсменов высокого класса и стремление к достижению продуктивных спортивных результатов. Однозначно, чаще всего упоминаемый фактор, который больше всего определяет результаты спортсменов высшего класса – это готовящий спортсмена тренер. Также очень важным фактором является сам спортсмен, и именно внутренняя мотивация, обретаемая им. «Прежде всего, между спортсменом и тренером должна быть гармония. Для достижения наивысших результатов спортсмен и тренер должны безоговорочно доверять друг другу; конечно, сам спортсмен должен излучать решительность, но важнейшим является союз тренера и спортсмена. Конечно, прочность этого союза иногда могут определять и другие факторы, такие как количество спортсменов, с которыми работает тренер. Если бы результат зависел исключительно от воли спортсмена, каждый стал бы чемпионом мира. Но с уверен-

ностью, настойчивостью, внутренней мотивацией и помощью тренера можно свернуть горы (S2)». Тренеры спортсменов высокого класса достижений также отмечают, что большое значение приобретает программа тренировок спортсмена и особенно индивидуальная программа тренировок спортсмена. «Иногда недостатка в квалифицированных тренерах нет, но нам не хватает “глины” (талантливых и отличающихся хорошими физическими данными спортсменов), из которых мы можем вылепить атлета высшего уровня (T5)».

Таблица 3 – Мнение респондентов о факторах, определяющих результат спортсмена

Факторы	Респонденты*	
Спортсмен	S1; S2; S3	T1; T2; T4; T5
Тренер	S1; S2; S3; S4; S5	T2; T3; T4; T5
Спортивная база	S1; S4; S5	T3; T4
Финансирование	S1; S3; S5	T1; T2;
Обслуживающий персонал	S3; S4	T1; T4
Программа подготовки	S5	T1; T3; T5

Примечание: \*S – спортсмен высокого класса; \*Т – тренер спортсмена высокого класса.

По мнению опрошенных спортсменов высокого класса, в Литве есть немало квалифицированных тренеров, но есть и иное мнение: «...Я бы выделил группу тренеров, которые работают по призванию и стремятся к высочайшим результатам, а другая группа просто выполняет работу тренера как обычную работу, не стремясь к высшим целям (S3)», «...Учитывая количество медалей, привезенных с Олимпийских игр, чемпионатов Европы и мира, видно, что тренеры работают успешно, только сектор видов спорта, из которых привозятся медали, к сожалению, довольно узок. Одни и те же люди год за годом привозят медали, не хватает все новых успехов от новых людей, только вопрос в том, это недостаточная квалификация тренеров или отсутствие самих спортсменов в определенном виде спорта? (S4)».

Сами тренеры признают, что в стране не хватает семинаров и конференций для повышения квалификации тренеров. «Новые знания необходимы. Не хватает вклада самоуправления в организацию таких семинаров и конференций (автор: по повышению квалификации и приобретению компетенций). Основной вклад в эту область вносят федерации видов спорта (T1)». «...Главным образом это зависит от возможностей для совершенствования, которые ищет сам тренер. Если вы сами находите семинары, то чаще всего их финансировать тоже должен сам тренер (T2)».

Надо отметить и то, что часть спортсменов, указавших, что удовлетворены состоянием спортивных баз, в основном использует зарубежные базы во время сборов. «Что касается Клайпеды, то их (спортивных баз), конечно, не хватает, их надо модернизировать. Также следовало бы увеличить количество самих баз. Я бы посоветовал создавать спортивные школы, присоединенные к спортивным базам – это создало бы детям условия для тренировок более одного раза в день и возможность качественно учиться и заниматься спортом. Чаще всего при такой системе тренировок, когда спортсмены занимаются спортом несколько раз в день, проявляются таланты. А когда талант раскрыт, важно приложить достаточно усилий, но, если для этого нет условий, добиться результата сложно. Я бы очень поддержал уже запланированные спортивные классы и обновление и модернизацию баз (T1)».



Важнейшим фактором при подготовке спортсмена высокого класса или достижении наивысшего спортивного результата спортсмены высокого класса и тренеры города Клайпеды считают индивидуальные характеристики спортсмена (25,0 %) – талант, физическая и психологическая подготовленность и внутренняя мотивация спортсмена. Также, как очень важные факторы они выделяют тренера, уровень его квалификации, опыт работы, знания в области подготовки спортсменов и программу подготовки спортсменов. Исследование показало, что эти два фактора имеют одинаковый весовой коэффициент приоритетов 0,218. По мнению экспертов, наименее значимыми факторами являются спортивная база и обслуживающий персонал, которые отметили как наиболее важные по отношению к другим факторам 9,0 % респондентов.

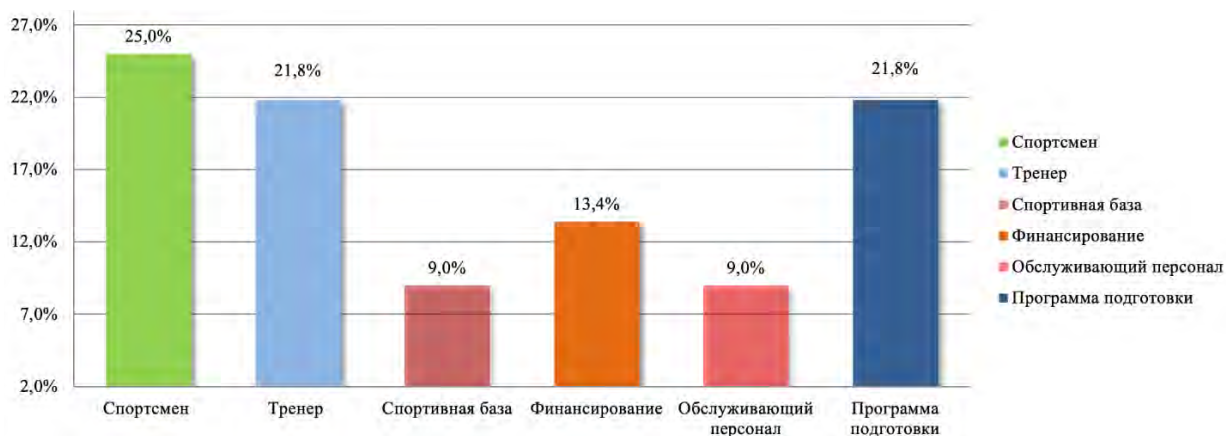


Рисунок – Результаты экспертного опроса по распределению и выбору приоритетов в оценке факторов, определяющих подготовку спортсменов высокого класса

При анализе результатов опроса спортсменов высокого класса и тренеров выявилось расхождение их взглядов на факторы, влияющие на спортивные результаты. По мнению спортсменов, одинаково и наиболее важными факторами являются индивидуальные особенности спортсмена и программа тренировок спортсмена (весовой коэффициент критерия – 0,248). То, что спортсмен и программа тренировок имеют наибольшее влияние на результат спортсменов, считают 24,8 % респондентов – спортсменов высокого класса (рисунок). Другой очень важный фактор – феномен тренера (21,6 %). По мнению спортсменов, наименее значимыми факторами являются спортивная база (8,9 %) и финансирование (8,9 %). При суммировании весовых коэффициентов факторов, определяющих подготовку тренеров и спортсменов и сравнении их с весовыми коэффициентами факторов, определяющими спортсменов, наблюдается наибольшая разница во мнениях по поводу финансирования (4,5 %). Мнения относительно важности других факторов разошлись незначительно.

Анализируя результаты опроса тренеров-респондентов, мы выяснили, что, по мнению тренеров, наиболее важным и особенно ярким фактором является спортсмен, весовой коэффициент которого достигает 0,277 и составляет 27,7 % выбора тренеров как наиболее важного фактора. Также как очень важный фактор целых 24,3 % тренеров выделили роль самого тренера в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов высокого класса. По мнению тренеров, наименее значимым фактором является обслуживающий персонал (лишь 5,3 %), что на целых 3,7 % ниже общего показателя, указанного спортсменами и тренерами. Для многих спортсменов обслуживающий персонал труднодоступен или очень редко доступен, поэтому

можно предположить, что спортсмены и тренеры, не получая ежедневно услуг обслуживающего персонала, но видя растущие результаты, считают этот фактор недостаточно важным для достижения высших результатов.

При суммировании весовых коэффициентов факторов, определяющих подготовку тренеров и спортсменов, и сравнении их с мнением тренеров, наибольшая разница во мнениях наблюдается относительно значения обслуживающего персонала (3,7 %) и программы тренировок (3,5 %).

Респондентов также спрашивали о необходимости общей системы отбора спортсменов в Литве при отборе наиболее перспективных спортсменов для отдельных видов спорта. Сто процентов принявших участие в опросе представителей спортсменов и тренеров высокого класса сошлись во мнении, что такая система Литве нужна: «Я думаю, что создание такой системы упростило бы жизнь спортсменам, это сэкономило бы время, и не было бы ненужного метания между видами спорта, а имя города и государства стало бы звучать на международных и мировых аренах раньше и чаще (S1)». Когда тренеры говорят о такой системе, они также выявляют еще одну щекотливую проблему, которая мешает стране воспитывать спортсменов высокого уровня. Это «подавление» потенциала спортсменов в конкретном виде спорта и «разрушение таланта» от «жадности». «Печально, что в Литве такой системы нет. Например, сейчас количество детей, занимающихся спортом, значительно сократилось, поэтому тренеры различных видов спорта берут любого ребенка, независимо, талантливого или нет, ради количества спортсменов в группе. Прекрасный пример – Китай, где детям проводят тесты, в ходе которых определяют, какими физическими характеристиками обладает ребенок, и направляют его в перспективные виды спорта, чего нет в Литве. Появление такой системы, на мой взгляд, решило бы многие проблемы и принесло бы отличные спортивные результаты (T1)». Ему вторит другой тренер, который также раскрывает проблему «сохранения группы»: «Такая система нужна. Спортсменами никто не делится – главное, сохранить количество спортсменов в своей группе (T5)».

Некоторые спортсмены высокого класса Клайпеды чувствуют, что самоуправление не уделяет им внимания: «Самоуправление не обеспечивает доступ ко всем спортивным базам. Например, другие виды спорта не могут посещать бассейн. Самоуправление не предоставляет обслуживающий персонал. Мы вообще не получали услуг кинезиотерапевта. Разве что тренер найдет, но финансирование идет из кармана тренера или самого спортсмена. То есть, если спортсмен получает стипендию от самоуправления, он должен ее потратить, сам заботясь о том, где взять обслуживающий персонал. Внимания недостаточно (S3)».

**Выводы.** Спортсмены и тренеры высокого класса города Клайпеды считают, что наиболее важными факторами для подготовки спортсмена высокого уровня или достижения наивысшего спортивного результата являются талант, физическая и психологическая подготовленность и внутренняя мотивация спортсмена. Также они выделяют в качестве важных факторов уровень квалификации тренера, его педагогическое мастерство и программу тренировок спортсмена. Наименее значимыми факторами считаются спортивные базы и обслуживающий персонал. Очень чувствуется нехватка обслуживающего персонала. Спортсмены высокого класса особенно нуждаются в кинезиотерапевте и финансировании вспомогательного персонала и средств восстановления. Часть атлетов и тренеров указывает на отсутствие

спортивных лагерей и семинаров по повышению компетенции тренеров. Респонденты также считают острой проблемой отсутствие финансирования (особенно при выделении стипендий или премий) и отсутствие системы мотивации (особенно для молодых спортсменов и тренеров) и достаточного количества вспомогательного персонала. Необходимо создать систему стипендий и премий для спортсменов как вспомогательное средство для обеспечения условий подготовки и внешней мотивации спортсменов, а также систему подготовки и поощрения смены спортсменов высокого класса с целью удержания талантливых спортсменов в спорте.

1. Ветков, Н. Е. 2017. Характеристика спортивной подготовки / Н. Е. Ветков. – М.: Физическая культура и спорт, 2017
2. Karoblis, P. Teorinis sportininkų rengimas olimpinėms žaidynėms / P. Karoblis, E. Petkus // Sporto mokslas. – 2014. – Nr. 1 (75).
3. Lazdauskas, A. Sportininkų daugiamečio rengimo veiksniai / A. Lazdauskas // Sporto mokslas. – 2016. – Nr. 2 (84).
4. Skernevičius, J. 2008. Sportas ir mokslas / J. Skernevičius // Treneris. – 2008. – Nr. 3–4.
5. Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes / N. B. Stambulova [et al.] // Psychology of Sport and Exercise. – 2014.
6. Malina, R. M. Growth, Maturation, and Physical Activity / R. M. Malina, C. Bouchard, O. Bar-Or. – Human Kinetics Publishers, 2004.
7. Turner I. The recipe for club success / I. Turner // Swimming Times (1750581X). – Dec2008, Vol. 85 Issue.
8. The German young Olympic athletes' lifestyle and health management study (GOAL Study): Design of a mixed-method study / A. Thiel [et al.] // BMC Public Health. – 2011. – № 11 (1).
9. Žilinskas, V. J. Alternatyvaus inovatyvaus sprendimo pasirinkimo modelis. Vadybos mokslas ir studijos – kaimo verslų ir jų infrastruktūros plėtra / V. J. Žilinskas // Mokslo darbai. – 2012. – Vol. 31, Nr. 2.

**УДК 796.032**

*Белюков Д.А.*, канд. ист. наук, доцент

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта  
Российская Федерация, Великие Луки

## **ОЛИМПИЙСКАЯ СЛАВА ПСКОВЩИНЫ: ОПЫТ РЕГИОНАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОЛИМПИЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ**

*Beliukov D.A.*

Velikie Luki State Academy of Physical Education and Sport  
Russian Federation, Velikie Luki

## **OLYMPIC GLORY OF PSKOV REGION: EXPERIENCE OF REGIONAL STUDIES IN OLYMPIC EDUCATION**

**АННОТАЦИЯ.** В изучении истории олимпийского движения и олимпийском образовании особое место занимают исследования, посвященные региональной проблематике. В полной мере это касается вопроса об участии спортсменов из разных

регионов России в международном олимпийском движении. Победителями, призерами и участниками крупнейших соревнований современности становились и спортсмены, представлявшие Псковскую область. Им посвящались отдельные публикации в словарях, справочниках, научно-популярной литературе, периодических изданиях. Однако до настоящего времени обобщающих исследований, посвященных этому направлению истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, не производилось.

Поэтому было предпринято исследование, которое впервые рассматривает вклад спортсменов Псковской области в международное олимпийское движение.

Монография включает в себя 30 биографических очерков о псковичах-олимпийцах – уроженцах Псковского края и тех, чей жизненный путь неразрывно связан с Псковщиной.

Особое внимание уделяется непосредственному участию псковичей-олимпийцев в главных стартах четырехлетия, начиная с Игр XV Олимпиады (г. Хельсинки, Финляндия, 1952 г.) и заканчивая XXIII Олимпийскими зимними играми (г. Пхёнчхан, Южная Корея, 2018 г.).

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** история; олимпийское движение; Олимпийские игры; региональный компонент; Псковский край; олимпийская слава Псковщины; олимпийское наследие; Музей спорта и олимпийского движения Псковского края.

**ABSTRACT.** In the study of the history of the Olympic movement and Olympic education, a special place is occupied by research on regional issues. This fully concerns the issue of the athletes participation from different regions of Russia in the international Olympic movement. Athletes from the Pskov region also became winners, prize-winners and participants in the largest competitions of our time. Separate publications in dictionaries, reference books, popular science literature, periodicals were devoted to them. However, to date, no generalizing studies devoted to this area of the history of physical culture, sports and the Olympic movement have been carried out.

Therefore, a study, which for the first time examines the contribution of athletes from the Pskov region to the international Olympic movement was undertaken.

The monograph includes 30 biographical sketches about the Pskov Olympians – the natives of the Pskov region and those whose life path is inextricably linked with the Pskov region.

Particular attention is paid to the direct participation of the Pskov Olympians in the main starts of the four-year period, starting with the Games of the XV Olympiad (Helsinki, Finland, 1952) and ending with the XXIII Olympic Winter Games (Pyeongchang, South Korea, 2018).

**KEYWORDS:** history; the Olympic movement; the Olympic Games; the regional component; the Pskov region; the Olympic glory of the Pskov region; the Olympic heritage; the Museum of Sports and the Olympic Movement of the Pskov Region.

Одной из актуальных проблем истории физической культуры и спорта является олимпийское наследие. Круг исследований по данной теме достаточно широк. Однако региональные аспекты этого явления представляются по-прежнему недостаточно изученными. В полной мере это касается вопроса об участии спортсменов из разных регионов России в международном олимпийском движении.

Россия стояла у самых истоков олимпийского движения. Российские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх 1908 и 1912 гг., выиграв восемь медалей –



одно золото, четыре серебра и три бронзы. В 1911 г. был создан Российский олимпийский комитет (РОК). Его председателем стал один из наиболее авторитетных деятелей российского спортивного движения Вячеслав Срезневский. Участие России в Играх 1912 г. взял под свое покровительство император Николай II. Российская делегация в Стокгольме была одной из самых представительных – 178 спортсменов и 50 официальных лиц.

После этих Игр спортсмены России лишь в 1952 г. вновь начали выступать на Олимпийских играх. Национальный Олимпийский комитет СССР был признан МОК в 1951 г. и страна получила возможность принять участие в Играх XV Олимпиады в Хельсинки.

Затем, вплоть до 1992 г., под флагом СССР спортсмены нашей страны выступали на всех Играх Олимпиад и зимних Олимпийских играх, за исключением Игр XXIII Олимпиады 1984 г. в Лос-Анджелесе. 473 раза они награждались золотыми медалями, 376 – серебряными и 355 – бронзовыми. 815 спортсменов бывшего СССР носят высокий титул олимпийского чемпиона.

После распада Советского Союза спортсмены Российской Федерации продолжают славные олимпийские традиции.

Победителями, призерами и участниками крупнейших соревнований современности становились и псковские спортсмены. Им посвящались отдельные публикации в словарях, справочниках, научно-популярной литературе, периодических изданиях. Однако до настоящего времени обобщающих исследований, посвященных этому направлению истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, не производилось[1].

Поэтому было предпринято исследование, которое впервые рассматривает вклад спортсменов Псковской области в международное олимпийское движение.

Монография включает в себя 30 биографических очерков о псковичах-олимпийцах – уроженцах Псковского края и тех, чей жизненный путь неразрывно связан с Псковщиной.

Особое внимание уделяется непосредственному участию псковичей-олимпийцев в главных стартах четырехлетия, начиная с Игр XV Олимпиады (Хельсинки, Финляндия, 1952 г.) и заканчивая XXIII Олимпийскими зимними играми (Пхёнчхан, Южная Корея, 2018 г.) [6, 10].

С 1952 по 2018 гг. представителями Псковского края были завоеваны 5 золотых, 7 серебряных и 12 бронзовых медалей.

Победителями Олимпийских игр становились пять спортсменов. Данилова Пелагея Александровна на Играх XV Олимпиады (Хельсинки, Финляндия) заняла 1-е место в командном первенстве в многоборье по спортивной гимнастике, 2-е место в командных вольных упражнениях, в упражнениях на брусьях заняла 4-е место, в многоборье – 7-е место.

Захарова Надежда Дмитриевна на Играх XXI Олимпиады 1976 г. в Монреале (Канада) в составе сборной СССР по баскетболу заняла 1-е место.

Чаплыгин Валерий Андреевич стал победителем Игр XXI Олимпиады 1976 г. в Монреале в командной шоссейной гонке на 100 км. (велосипедный спорт). В 1981 г. он окончил Великолукский филиал института физической культуры и спорта.

Балдычева Нина Викторовна стала обладательницей полного комплекта олимпийских наград в лыжном спорте. В 1976 г. она победила на XII Олимпийских зим-

них игр в г. Инсбрук (Австрия) в эстафете 4×5 км (в команде с Зинаидой Амосовой, Раисой Сметаниной и Галиной Кулаковой), заняла 3-е место в личной гонке на 5 км. В 1980 г. заняла 2-е место в эстафете 4×5 км. на XIII Олимпийских зимних играх в Лейк-Плэсиде (США). Кроме того, Н.В. Балдычева являлась участницей XI Олимпийских зимних игр 1972 г. в Саппоро (Япония).

Иванов Михаил Петрович в 2002 г. завоевал золотую медаль в лыжном спорте в гонке на 50 км классическим стилем на XIX Олимпийских зимних Играх в Солт-Лейк-Сити (США). М.П. Иванов – выпускник Великолукского государственного института (ныне – академии) физической культуры и спорта 2000 г. [3, 8]

Серебряные и бронзовые медали Олимпийских игр завоевывали 14 атлетов.

Эрдман Аллан Ричардович, Заслуженный мастер спорта по пулевой стрельбе, серебряный призер Игр XVI Олимпиады 1956 г. в Мельбурне (Австралия) в упражнении 3×40 выстрелов.

Каалесте (Столяров) Михаил Георгиевич, Заслуженный мастер спорта по гребле на байдарках и каноэ, серебряный призер Игр XVI Олимпиады 1956 г. в Мельбурне (Австралия) в гонке на дистанции 1000 м.

Черемисина Нина Викторовна, Заслуженный мастер спорта по академической гребле, серебряный и бронзовый призер Игр XXII Олимпиады в Москве (1980), выпускница 1985 г. Великолукского филиала института физической культуры.

Семенова Светлана Степановна, Заслуженный мастер спорта по академической гребле, бронзовый призер Игр XXII Олимпиады (1980), выпускница 1985 г. Великолукского филиала института физической культуры.

Советникова (Степанова) Галина Александровна, Студнева Марина Гурьевна, Фадеева (Алексашина) Мария Ивановна, Заслуженные мастера спорта по академической гребле, бронзовые призеры Игр XXII Олимпиады 1980 г. в Москве.

Александров Владимир Петрович, Заслуженный мастер спорта по бобслею, бронзовый призер XIV Олимпийских зимних игр 1984 г. в Сараево (Югославия).

Матвеев Сергей Юрьевич, Заслуженный мастер спорта по академической гребле, бронзовый призер Игр XXVI Олимпиады 1996 г. в Атланте (США), участник Игр XXVII Олимпиады 2000 г. в Сиднее (Австралия), Игр XXVIII Олимпиады 2004 г. в Афинах (Греция). Выпускник Великолукской государственной академии физической культуры и спорта (ВЛГАФК).

Федоров Сергей Викторович, Заслуженный мастер спорта по хоккею, серебряный призер XVIII зимних Олимпийских игр 1998 г. в Нагано (Япония), бронзовый призер XIX зимних Олимпийских игр 2002 г. в Солт-Лейк-Сити (США), участник XXI зимних Олимпийских игр 2010 г. в Ванкувере (Канада).

Степанова Мария Александровна, Заслуженный мастер спорта по баскетболу, бронзовый призер Игр XXVIII Олимпиады 2004 г. в Афинах (Греция) и Игр XXIX Олимпиады 2008 г. в Пекине (Китай), участник Игр XXVI Олимпиады 1996 г. в Атланте (США) и Игр XXVII Олимпиады 2000 г. в Сиднее (Австралия). Выпускница ВЛГАФК.

Карпова Елена Викторовна, бронзовый призер Игр XXVIII Олимпиады 2004 г. в Афинах (Греция). Заслуженный мастер спорта по баскетболу. Выпускница ВЛГАФК.

Дмитриева Елена Викторовна, Заслуженный мастер спорта по гандболу, серебряный призер Игр XXIX Олимпиады 2008 г. в Пекине (Китай) [1, 3, 5, 9]

Участниками Олимпийских игр становились 12 атлетов.

Слепнев Геннадий Павлович, участник Игр XV Олимпиады 1952 г. в Хельсинки (Финляндия) в эстафетном беге 4×400 метров. Участник Великой Отечественной войны. После окончания Ленинградского медицинского института был направлен в г. Великие Луки. С 1977 г. работал старшим врачом здравпункта Великолукского филиала института физической культуры.

Котырев Владимир Дмитриевич, в 1952 г. участвовал в Играх XV Олимпиады в Хельсинки (Финляндия) в соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ, где занял 8-е место. С 1976 г. жил в Пскове, с 1978 г. по 1987 г. был директором Псковской ДЮСШ по гребле.

Васильченко Лилия Александровна, участница XIV Олимпийских зимних игр 1984 г. в Сараево (Югославия) в лыжных гонках. Выпускница Великолукского государственного института физической культуры и спорта.

Яковлева Алла Александровна, Заслуженный мастер спорта (велоспорт), участница Игр XXIV Олимпиады 1988 г. в г. Сеул (Южная Корея). Выпускница ВЛГАФК.

Курач Вадим Викторович, мастер спорта международного класса по легкой атлетике (бег с барьерами), участник Игр XXV Олимпиады 1992 г. в Барселоне (Испания).

Забрускова (Антонова) Валерия Валерьевна, участница Игр XXVIII Олимпиады 2004 г. в Афинах (Греция). Мастер спорта международного класса (легкая атлетика, метание копья). Выпускница ВЛГАФК.

Мартисова Юлия Викторовна, участница Игр XXIX Олимпиады 2008 г. в Пекине (Китай). Мастер спорта международного класса по велосипедному спорту. Выпускница ВЛГАФК.

Бурченкова Александра Васильевна, участница Игр XXIX Олимпиады 2008 г. в Пекине (Китай). Мастер спорта международного класса по велоспорту. Выпускница ВЛГАФК.

Девятьяров Михаил Михайлович, участник XXI Олимпийских зимних игр 2010 г. в Ванкувере (Канада). Мастер спорта международного класса по лыжным гонкам. Выпускник ВЛГАФК.

Шабанов Константин Георгиевич, участник Игр XXX Олимпиады 2012 в Лондоне (Англия). Мастер спорта международного класса (легкая атлетика, бег с барьерами). Выпускник ВЛГАФК.

Чернецкий Сергей Витальевич, участник Игр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро в 2016 г. в групповой шоссейной гонке (велоспорт). Мастер спорта. Выпускник ВЛГАФК.

Марченков Владислав Игоревич, участник XXIII Олимпийских зимних игр 2018 г. в Пхёнчхане (Южная Корея) в соревнованиях по скелетону, выпускник ВЛГАФК [1, 3, 7].

При подготовке биографических очерков использовались архивные источники, документы личного происхождения, материалы Музея спорта и олимпийского движения Псковского края, научные публикации, материалы энциклопедий, справочников, воспоминания спортсменов, публикации в СМИ и электронных периодических изданиях.

Кроме того, в приложении монографии представлены два раздела: «Из истории олимпийского движения» и «Олимпийское наследие». Они посвящены разным периодам, событиям и фактам олимпийской истории, связанным с Псковским краем,



начиная с Российской Олимпиады 1914 г. и заканчивая участием псковичей в подготовке и проведении XXII Олимпийских зимних игр 2014 г. в г. Сочи.

Среди героев очерков Н.П. Гладильщиков – призер 2-й Российской Олимпиады 1914 г. в г. Рига, шестикратная чемпионка мира по велоспорту Г.Г. Царёва, двукратный чемпион мира по велоспорту А.М. Зиновьев, псковичи – участники соревнований «Дружба-84» и др.

Самостоятельный раздел посвящен истории создания и деятельности Музея спорта и олимпийского движения Псковского края как хранителя олимпийского наследия региона [2, 4].

Книга «Олимпийская слава Псковщины» – дань памяти и уважения тем, кто ковал спортивную славу нашей страны и Псковской области на олимпийских аренах, кто продолжает отстаивать честь своей малой родины в спортивных баталиях.

В подготовке книги к изданию автору оказывали помощь и поддержку Олимпийский комитет России, Великолукская олимпийская академия, ректорат, профессорско-преподавательский состав, сотрудники и студенты Великолукской государственной академии физической культуры и спорта, сотрудники Музея спорта и олимпийского движения Псковского края.

Издание книги было осуществлено в соответствии с Координационным планом основных мероприятий региональных олимпийских академий России (с участием Олимпийского комитета России) на 2019 г., как мероприятие Великолукской олимпийской академии, требующее финансирования Олимпийским комитетом России.

Монография предназначена для представителей широкой спортивной общественности (спортсменов, тренеров, ветеранов и руководителей спортивной отрасли, спортивных журналистов, любителей спорта), историков, краеведов, всех, кто интересуется спортивным и олимпийским наследием Псковской области и России.

Кроме того, монография позволяет оказать практическую помощь обучающимся в процессе освоения учебных дисциплин «История физической культуры и спорта», «История физической культуры и спорта Псковского края», «Россия в международном олимпийском движении» [10].

У каждой книги есть свое завершение. Но олимпийская история продолжается. Время назовет имена новых спортивных героев, которые приумножат олимпийскую славу Псковщины. Поэтому можно с уверенностью казать, что у этой книги обязательно будет продолжение.

1. Белюков, Д. А. Псковские спортсмены в международном олимпийском движении / Д. А. Белюков // Актуальные вопросы современной гуманитарной парадигмы: сб. материалов науч.-практ. конф. с междунар. участием 15 марта 2012 г. / сост.: Л. Ю. Дудченко [и др.]. – Псков, 2012. – С. 75–81.

2. Белюков, Д. А. Великолукская академия физической культуры и спорта и XXII Олимпийские зимние игры / Д. А. Белюков, Н. А. Кузьмина, А. Н. Медведев // Олимпийский бюллетень. № 15 / сост.: Н. Ю. Мельникова [и др.]. – М., 2014. – С. 288–294.

3. Белюков, Д. А. Олимпийская история регионов России / Д. А. Белюков // Олимпийский спорт и спорт для всех: сб. науч. тр. XIX Междунар. науч. конгр. (Ереван, Армения, 2015, 6–9 октября). – Ереван, 2015. – С. 84–87.

4. Белюков, Д. А. В духе олимпийских традиций: из истории соревнований «Дружба-84» / Д. А. Белюков, В. А. Иванова // Олимпийский бюллетень. № 16 / сост.: Н. Ю. Мельникова [и др.]. – М., 2015. – С. 7–13.

5. Белюков, Д. А. Уроженец Великих Лук А. Р. Эрдман – серебряный призер Игр XVI Олимпиады в Мельбурне (1956 г.) / Д. А. Белюков, Е. С. Сторокожева // Великолукский вестник. Краеведческий альманах. – № 5. – Великие Луки, 2015. – С. 149–152.

6. Белюков, Д. А. Олимпийская слава Псковщины / Д. А. Белюков // Олимпийский бюллетень. № 19 / сост.: Н. Ю. Мельникова [и др.]. – М., 2018. – С. 22–27.

7. Белюков, Д. А. Геннадий Слепнев – участник Великой Отечественной войны, участник Игр XV Олимпиады 1952 г. в городе Хельсинки / Д. А. Белюков, А. А. Шабанов // Традиции – Инновации – Развитие: сб. ст. кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин ВЛГАФК. – Вып. 14. – Великие Луки, 2018. – С. 6–8.

8. Белюков, Д. А. Олимпийский чемпион Валерий Чаплыгин – выпускник ВЛГАФК / Д. А. Белюков, А. И. Пастуховская // Традиции – Инновации – Развитие: сб. ст. кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин ВЛГАФК. – Вып. 14. – Великие Луки, 2018. – С. 8–10.

9. Белюков, Д. А. Уроженцы Псковской земли В. П. Александров и М. Г. Каалесте – призеры Олимпийских игр / Д. А. Белюков, Н. О. Иванов // Традиции – Инновации – Развитие: сб. ст. кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин ВЛГАФК. – Вып. 15. – Великие Луки, 2019. – С. 8–12.

10. Белюков, Д. А. Олимпийская слава Псковщины: псковичи – победители, призеры и участники Олимпийских игр: моногр. / Д. А. Белюков. – Великие Луки, 2020. – 266 с.: ил.

УДК 796:61:575:572.1/4

*Болтабаев М.Р.*, д-р экон. наук, профессор

*Сафарова Д.Д.*, канд. биол. наук, профессор

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Республика Узбекистан, Чирчик

## **НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ВЛИЯНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СКОРОСТНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

*Boltabayev M.R.*

*Safarova D.D.*

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Republic of Uzbekistan, Chirchiq

## **HEREDITARY INFLUENCES ON THE FORMATION OF CERTAIN TYPES OF BODY COMPOSITIONS IN SPORTSMEN SPECIALIZING IN SPEED SPORTS**

**ABSTRACT.** In this paper, a comparative analysis of the dominant somatotypes of athletes specializing in high-speed sports. Reliable relationships between the type of physique – the somatotype with genetically determined traits, in particular, the antigens of the HLA genetic system – have been established. The most common somatotype for the examined sample is the ecto-mesomorphic type of constitution, which is dominant and most relevant to the requirements of these specializations. There were endoectomorphic,

intermediate types, as well as a balanced or balanced type. Statistically significant differences were found between the associations of diagnosed ectomesomorphic somatotypes with Cw sublocus antigens, in particular, with Cw5 at  $\chi^2 = 7.013$ .

Statistically significant specific associations with HLA antigens – A3, A9, A11, sublocus B35, and also with HLA – Cw 4, Cw 6 were also revealed for endomesomorphic somatotypes. When comparing the antigenic composition of the HLA system in the diagnosed forms of somatotypes – ectomesomorphic and endomesomorphic types, differences  $\chi^2$  were revealed for the following sublocuses: A3 –  $\chi^2 = 10.421$ , A19 –  $\chi^2 = 4, 855$ , B8 –  $\chi^2 = 6.696$ , Cw 3 –  $\chi^2 = 5.113$ , Cw 6 –  $\chi^2 = 5.113$ .

**KEYWORDS:** genetic markers; body mass composition; physical development; somatotype; endomorphy; ectomorphy; mesomorphy; high-speed sports.

**АННОТАЦИЯ.** В данной работе проведен сравнительный анализ доминантных соматотипов спортсменов, специализирующихся в скоростных видах спорта. Установлены достоверные взаимосвязи между типом телосложения – соматотипом с генетически детерминированными признаками, в частности антигенами генетической системы HLA. Наиболее часто встречающимся соматотипом для обследованной выборки является эктомезоморфный тип конституции, который является доминантным и наиболее соответствующий запросам данных специализаций. Встречались эндоэкторморфный, промежуточные типы, а также уравновешенный или сбалансированный тип. Выявлены статические достоверные отличия ассоциации диагностированных эктомезоморфных соматотипов с антигенами сублокуса Cw, в частности по Cw5 при  $\chi^2=7,013$ .

Для эндомезоморфных соматотипов также выявлены статистические достоверные специфические ассоциации с антигенами HLA – A3, A9, A11, сублокуса B35, а также с HLA – Cw4, Cw6. При сопоставлении антигенного состава системы HLA в диагностированных формах соматотипов – эктомезоморфного и эндомезоморфного типов выявлены различия  $\chi^2$  по следующим сублокусам: A3 –  $\chi^2=10,421$ , A19 –  $\chi^2=4, 855$ , B8 –  $\chi^2=6,696$ , Cw3 –  $\chi^2=5,113$ , Cw6 –  $\chi^2=5,113$ .

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** генетические маркеры; состава массы тела; физическое развитие; соматотип; эндоморфия; эктоморфия; мезоморфия; скоростные виды спорта.

**Введение.** Начиная с момента расшифровки структуры молекулы ДНК в 1954 году, а также с 2001 года (расшифровки генома человека) начались широко-масштабные исследования в области медицины, антропологии, селекции, а также в спорте. В настоящее время в спортивной науке одним из перспективных направлений является генетическое направление, прогнозирующее предрасположенность человека к выполнению физических нагрузок. Идентификация генетических маркеров позволяет прогнозировать развитие физических качеств спортсмена, что имеет важное практическое значение для эффективного отбора спортсменов в избранные виды спорта.

Однако выявление факторов генетической предрасположенности и прогнозирования уровня развития двигательных качеств все еще остается нерешенной проблемой спортивной генетики. Довольно перспективным направлением в области спортивной генетики можно считать поиск генетических маркеров, которые могут ассоциироваться с изменением показателей иммунореактивности, влияющих на диа-

пазон адаптационных возможностей организма спортсмена, способности переносить экстремальные, специфические нагрузки, прогнозирование типа развития телосложения на основе темпов индивидуального развития. Основная сложность при решении этой проблемы связана с вовлечением в процесс двигательной деятельности, ассоциаций из множества генетических маркеров, а их различные сочетания могут принимать различное участие при развитии того или иного определенного фенотипического признака.

**Степень изученности проблемы.** Для оценки перспективности спортсменов в достижении наивысших спортивных результатов, изучения влияния целенаправленной спортивной деятельности на организм спортсмена представляется целесообразным использование комплекса морфологических показателей, характеризующих не только уровень физического развития, но и компонентный состав массы тела. Ведущими факторами в оценке телосложения, отражающими индивидуальные вариации формы и состава тела, являются такие компоненты, как эндоморфия, мезоморфия и эктоморфия. В ряде исследований показано, что продольные и широтные размеры тела обнаруживают жесткую генетическую детерминированность причем длиннотные размеры для ряда спортивных специализаций имеют селективное значение (В.В. Кузин, Б.А. Никитюк, 1996; Б.А. Никитюк, Б.И. Коган, 1998; В.Б. Шварц, 1991; Т.В. Панасюк, Р.В. Тамбовцева, 2003; Ж.А. Акрамов и др., 2008; Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов, И.А. Афанасьева, 2017). Возможность предварительного прогнозирования показателей физического развития уже с этапа начальной подготовки спортсменов позволит своевременно производить отсев неперспективных характеристик индивидуального развития, которые будут тормозить успешность проведения тренировочного процесса. По мнению В.А. Рогозкина, И.В. Астратенкова, 2006 [8], идентификация генетических маркеров позволит прогнозировать развитие физических качеств человека, что имеет большое значение для наиболее эффективного профессионального отбора в спорт и другие виды деятельности, связанные с экстремальными физическими нагрузками. Выявление частоты встречаемости генотипов и аллелей антигенов генетической системы HLA у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в скоростных, силовых и скоростно-силовых видах спорта позволит выявить факторы генетической предрасположенности к избранному виду спорта.

Выделяют абсолютные и условные генетические маркеры. К абсолютным генетическим маркерам относятся некоторые признаки дерматоглифики и одонтоглифики, группы крови, иммуногенетическую систему HLA, некоторые серологические показатели. К условным генетическим маркерам относят соматотип, темперамент, тип нервной деятельности, фенотип ацетилирования. Поэтому генетические маркеры считают наиболее точными и объективными критериями прогностического отбора как в оценке общего физического развития, так и в определении соматотипа, так как они позволяют выявить ассоциированность с отдельными параметрами организма, имеющими наследственную детерминированность.

Экстремальные нагрузки в современном спорте вызывают нарушения иммунологической реактивности, снижение сопротивляемости, существует вероятность срывов в состоянии здоровья спортсменов в момент ответственных соревнований (В.А. Рогозкин, 2001; Ж.А. Акрамов, Н.Г. Гулямов, Д.Д. Сафарова, 2008). Кроме того,

показано, что риск заболеваемости для ряда болезней связан с одними и теми же генетическими маркерами. Ценность проводимых исследований должна быть подтверждена статистически достоверными взаимосвязями между генетическими маркерами и интересующими физическими качествами, необходимыми для избранного вида спорта.

**Цель исследования:** провести сравнительный анализ компонентного состава морфотипов спортсменов специализирующихся в скоростных видах спорта, выяснить существуют ли достоверные взаимосвязи между типом телосложения – соматотипом с генетически детерминированными признаками, в частности антигенами генетической системы HLA.

**Материал и методы исследований.** У 156 спортсменов узбекской популяции, специализирующихся в скоростных видах спорта – легкоатлетов-спринтеров (76 чел.), велосипедистов (10 чел.) и пловцов (70 чел.) проведено сравнительное изучение антропометрических, соматотипологических показателей с выявлением ассоциативных взаимосвязей их с генетическими маркерами.

1. Антропометрические исследования проведены с использованием стандартного антропометрического инструментария согласно инструкциям и правилам, изложенным в руководстве Э.Г. Мартиросова, 1982 г.

2. Тип телосложения определялся по модифицированной методике Хит – Картера, 1986 г. Соматотип диагностировался на основании оценки трех компонентов: эндоморфии, мезоморфии и эктоморфии, которые рассчитывались по специальным формулам, учитывающим антропометрические показатели 7 размерных характеристик.

3. HLA-типирование проведено по методике, предложенной Ю.М. Зарецкой, В.Ю. Абрамовым, 1986 г. Типирование по антигенам HLA комплекса проведено у 76 спортсменов, специализировавшихся в скоростных видах спорта. Контрольную группу составили лица коренного населения Узбекистана, не занимающиеся спортом – 257 человек. Идентификацию HLA-антигенов проводили в лимфоцитотоксическом тесте с антисыворотками полученными из центра иммунологического типирования тканей при Санкт-Петербургском НИИ гематологии и переливания крови. Выявляли антигены локусов HLA – A, B, C, Cw, DR. Контрольную группу составили фенотипически здоровые юноши-узбеки, не занимавшиеся спортом.

4. Методы математической статистики.

**Результаты собственных исследований и их обсуждение.** Анализ тотальных размеров тела выявил, что по длине тела спортсмены всех обследуемых групп довольно однородны. При длине тела  $174,17 \pm 1,26$  см у велосипедистов,  $174,37 \pm 0,52$  см у легкоатлетов и  $175,98 \pm 0,91$  см у пловцов, отмечаются колебания по массе тела:  $68,17 \pm 1,58$ ,  $65,64 \pm 0,53$  и  $67,38 \pm 0,87$  кг соответственно. Наибольшие показатели обхвата грудной клетки выявлены у пловцов –  $96,50 \pm 0,45$  см, и наименьшие значения у легкоатлетов –  $91,62 \pm 0,36$  см. Анализ показателей парциальных размеров тела позволил выделить три наиболее значимых группы признаков. Первая группа признаков характеризуется относительной стабильностью значений. В рассматриваемых трех специализациях показатели таких признаков, как обхват головы, шеи, предплечья, бедра, толщины жировых складок на задней поверхности плеча, под лопаткой практически идентичны. Вторая группа признаков – это длиннотные размеры пле-



ча, предплечья; обхватные размеры плеча и голени характеризуются незначительными колебаниями в показателях средних арифметических величин и в значениях среднего квадратичного отклонения. Незначительная изменчивость отмечается и в показателях диаметров сагиттального грудинного, тазогребневого, дистальной части плеча, бедра, толщины жировых складок на боку и задней поверхности голени. Третья группа признаков характеризуется значительными колебаниями средних величин ряда признаков. Так, длина бедра у легкоатлетов и пловцов составляет соответственно  $45,65 \pm 0,41$  см, у пловцов  $45,53 \pm 0,68$  см, в то время как длина бедра у велосипедистов достигает  $54,33 \pm 0,65$  см. Обратное соотношение характерно для показателей длины голени: у пловцов и у легкоатлетов и пловцов составляет соответственно  $42,97 \pm 0,32$  и  $42,66 \pm 0,48$  см., а у велосипедистов значение этого показателя значительно меньше и составляет  $37,33 \pm 0,79$  см. Резкие различия выявлены и в показателях обхвата живота.

Путем сопоставления антропометрических показателей сильнейших спринтеров мира с показателями обследуемой выборки спортсменов выявлено, что по уровню физического развития легкоатлеты-спринтеры узбекской популяции относятся к «среднему» типу, причем с уменьшением уровня спортивного мастерства наблюдается тенденция к минимизации антропометрических показателей. Подтверждением являются результаты соматотипирования, позволившие установить наличие 4 разновидностей соматотипов среди обследованных спортсменов.

Компонентный состав тела выражался в баллах. Так, у спортсменов легкоатлетов они составили 2,4: 2,6: 2,9, т. е. 53,9 % из них относятся к эктомезоморфному типу. Остальная часть спортсменов-легкоатлетов являются эндомезоморфами, эктомезоморфами, мезоэкторморфами. Легкоатлеты эндоморфных типов телосложения с недостаточным развитием мезоморфного компонента представляются неперспективными, имеющими неперспективные характеристики для большого спорта.

В рассматриваемой выборке пловцов, специализирующихся на короткие дистанции, средние показатели компонентного состава выражаются в баллах как 3,2:3,7:2,8. 55,6 % пловцов по соматотипу относятся к категории эктомезоморфного типа. В литературе имеются данные о том, что по уровню физического развития у женщин-пловчих мышечный компонент развит ниже среднего, а жировой компонент имеет среднюю степень развития (В.М. Алашеева, 1997).

По сравнению с легкоатлетами и пловцами велосипедисты характеризуются большей массой тела, причем значительная разница выявляется по степени развития мышечного компонента. Так, компонентный состав у велосипедистов составляет 3,1:5,8:2,8, что позволяет предположить, что увеличение массы тела у них обусловлено увеличением мышечной массы.

Подтверждением полученных нами данных о более высоких показателях морфологического развития велосипедистов являются исследования, проведенные А.Г. Ждановой, Н.И. Кочетковой (1990 г.), в которых показано, что велосипедисты высокой квалификации – это лица мускульного либо грудно-мускульного типа. Причем в процессе роста спортивного мастерства соматотипы, имеющие элементы недостаточного развития мышечной и костной систем, практически не встречались.

Для более достоверного уточнения роли антигенов HLA в программе индивидуального развития были изучены ассоциации субблоков А, В, Сw, Dq с соматоти-

пом как интегральной характеристики морфологической организации спортсмена. Из указанных форм проявления изменчивости телосложения в обследуемой выборке спортсменов выделены 2 полярные или крайние формы соматитопологических типов телосложения – эктомезоморфия и эндомезоморфия. Затем изучались ассоциации субблокусов А, В, С комплекса HLA с указанными типами соматотипов. Наиболее часто встречающимся соматотипом для обследованной выборки является эктомезоморфный тип конституции, который является доминантным и наиболее соответствующим запросам данных специализаций. Встречались эндоэкторморфный, промежуточные типы, а также уравновешенный или сбалансированный тип. Выявлены статические достоверные отличия ассоциации диагностированных эктомезоморфных соматотипов с антигенами субблокуса Cw, в частности по Cw5 при  $\chi^2=7,013$ . Для эндомезоморфных соматотипов также выявлены статические достоверные специфические ассоциации с антигенами HLA – A3, A9, A11, субблокуса B35, а также с HLA – Cw4, Cw6. При сопоставлении антигенного состава системы HLA в диагностированных формах соматотипов – эктомезоморфного и эндомезоморфного типов выявлены различия  $\chi^2$  по следующим субблокусам: A3 –  $\chi^2=10,421$ , A19 –  $\chi^2=4,855$ , B8 –  $\chi^2=6,696$ , Cw3 –  $\chi^2=5,113$ , Cw6 –  $\chi^2=5,113$ .

**Заключение.** Полученные нами факты, свидетельствуют о связи антигенов генетической системы HLA с особенностями формирования типов телосложения, служат подтверждением суждения о существенном влиянии наследственности на становление соматического типа в процессе индивидуального развития организма. Установлены доминантные соматотипы у спортсменов, специализирующихся в скоростных видах спорта, имеющих достоверные взаимосвязи с определенными субблокусами А, В, С, Cw5 системы HLA

1. Алашеева, В. М. Особенности телосложения и физической работоспособности пловцов различного возраста / В. М. Алашеева // Современная морфология – физической культуре и спорту. – Л., 1987. – С. 110–111.

2. Жданова, А. Г. Соматитопологические особенности физического развития спортсменов в многолетней динамике исследования / А. Г. Жданова, Н. И. Кочеткова // Новости спорт. и мед. антропологии. – М., 1990. – Вып. 1. – С. 150–151.

3. Зарецкая, Ю. М. Введение в клиническую иммуногенетику / Ю. М. Зарецкая, В. Ю. Абрамов. – М., 1986.

4. Коган, Б. И. Старение скелета экс-спортсменов / Б. И. Коган // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 1.

5. Кузин, В. В. Интегративная биосоциальная антропология / В. В. Кузин, Б. А. Никитюк // Физкультура образование и наука. – М., 1996. – С. 154–160.

6. Мартиросов, Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов // Физкультура и спорт. – М., 1982. – С. 154.

7. Никитюк, Б. А. Адаптация скелета спортсмена / Б. А. Никитюк, Б. И. Коган. – Киев: Здоровья, 1989.

8. Панасюк, Т. В. Конституциональные особенности физической работоспособности подростков / Т. В. Панасюк, Р. В. Тамбовцева // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: сб. VII Междунар. науч. конгр. – М., 2003. – С. 135–137.

9. Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов, И. А. Афанасьева. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – 166 с.

10. Шварц, В. П. – Медико-биологические критерии спортивной ориентации и отбора детей по данным близнецовых и лонгитудинальных исследований: автореф. дис. ... д-ра / В. П. Шварц. – Л., 1991. – 53 с.

11. Акрамов, Ж. А. Восстановление организма спортсменов из состояния перетренированности: эффект лазеротерапии / Ж. А. Акрамов, Н. Г. Гулямов, Д. Д. Сафарова // Проблемы современной морфологии человека: материалы конф. – М., 2008. – С. 127–129.

12. Lindsay, J. E. Heath – Somatotyping – development and application / J. E. Lindsay, B. H. Carter. – Cambridge University press, 1989. – 256 p.

**УДК 81+808.5**

*Василенко С.А.*

*Шабловский А.И.*, канд. филол. наук

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ИЗ ОПЫТА ПРЕПОДАВАНИЯ РУССКОГО ЯЗЫКА КАК ИНОСТРАННОГО В УНИВЕРСИТЕТЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

*Vasilenko S.*

*Shablowski A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **THE EXPERIENCE OF TEACHING RUSSIAN AS A FOREIGN LANGUAGE AT A UNIVERSITY OF SPORTS PROFILE**

**ABSTRACT.** The article is devoted to the modern approach to the study of Russian as a foreign language at the sports university. Characteristic features of communicative-competent and vocational-oriented approaches in teaching the discipline have been identified. The authors of the article conclude that it is advisable to use active forms of integrated education.

**KEYWORDS:** Russian as a foreign language; communicative approach; vocational training.

**АННОТАЦИЯ.** Статья посвящена современному подходу к изучению русского языка как иностранного в университете спортивного профиля. Выявлены характерные особенности коммуникативно-компетентного и профессионально-ориентированного подходов в преподавании дисциплины. Авторы статьи приходят к выводу о целесообразности применения активных форм интегрированного обучения.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** русский язык как иностранный; коммуникативный подход; профессионально ориентированное обучение.

В Белорусском государственном университете физической культуры обучаются студенты из разных стран мира. У каждого из них своя ментальность, ранее

сформированное мировоззрение. Контингент студентов, с которыми ведется работа по изучению русского языка как иностранного, представлен следующим образом: граждане Китая – 70 человек; граждане Туркмении – 100 человек, Азербайджана – 2, Грузии – 2, Казахстана – 2, Узбекистана – 1, Ирана – 1, Японии – 1, Франции – 1.

Более 78 % иностранных студентов университета занимаются различными видами спорта и видят свою дальнейшую профессиональную деятельность в сфере развития физической культуры, оздоровительной индустрии и всевозможных направлениях спорта. Около 22 % решили связать свою жизнь с бизнесом в области туризма и гостеприимства.

Уровень владения русским языком у них также неоднородный, цели обучения в университете отличаются. Кого-то устроит навык регулярного бытового общения, кто-то стремится обучаться в магистратуре и аспирантуре, поэтому ориентирован на углубленное изучение русского языка.

Преподавателями кафедры предпринята попытка обосновать некоторые аспекты преподавания русского языка как иностранного для обучения профессиональной коммуникации студентов-спортсменов.

Учебный материал распределен с учетом вида спортивной деятельности иностранных граждан. Предлагаемый лексический и грамматический материал частотно маркирован. На первом этапе такой подход важен, так как является основой для выработки умений формулировать мысль в спортивном дискурсе.

Преподаватели кафедры используют разные дидактические приемы. Так, в ходе практических занятий на первом уровне обучения специальная терминология представлена через тексты комментаторов, которые ведут видеорепортажи с футбольных матчей, хоккейных поединков, кулачных боев, легкоатлетических соревнований и т. д.

Живая спортивная речь включает междометные глаголы, фразеологизмы, другую разноплановую ситуативную лексику. Отличается особой эмоциональностью и темпом. Обучающиеся легко встраиваются в подобный игровой контент.

Формированию профессионального словарного запаса способствует составление диалогов-инструкций, команд тренеров воспитанникам в ситуациях профессионального общения. Конструируются также возможные диалоги во время участия спортсменов в международных соревнованиях и другие творческие задания.

Для углубления знаний в области олимпийской и спортивной лексики нами предлагаются виртуальные экскурсии, что расширяет страноведческую компетенцию обучающихся. Среди заданий могут быть такие, как распределение слов по смыслу на летние и зимние виды спорта, запись названия городов – столиц Олимпийских игр с указанием года проведения международных соревнований, тексты-биографии об известных спортсменах.

На занятиях (там, где это возможно и уместно) сообщаются конкретные исторические факты, даты, события из истории античных и современных Олимпийских игр, чемпионах, деятелях науки, искусства, философах разных стран.

Значительный пласт в изучении лексики представляет медицинский блок, включающий термины по анатомии, физиологии, биомеханике, гигиене. Такой материал согласован с пониманием лекционного материала по указанным дисциплинам. Русский язык как иностранный выполняет в этом случае роль метапредмета. Кафедрой готовится к изданию учебное пособие «Русский язык как иностранный. Спортивный профиль».

Обращено внимание на некоторую универсальность спортивных терминов в разных языках, проводятся смысловые и функционально-стилистические параллели, разрабатываются упражнения и задания, связанные с потребностями обучаемых.

Активно применяется метод кейс-стади при изучении ценностей олимпийского движения. Например, преподаватель задает вопрос: «Используете ли вы понятие “фейр плей” в своих жизненных ситуациях?» Студенты разделяются на малые творческие группы и анализируют проблемный вопрос. Затем проходит обсуждение в рамках предложенной темы. Иностранные обучающиеся проводят тщательный отбор лексики для оформления высказывания на русском языке. Для этого используют мини-словари профессиональной спортивной терминологии. Некоторые предпочитают готовить видеопрезентации, рассказывающие о поведении атлетов в духе «фейр плей».

Еще одна востребованная в нашей студенческой аудитории аналитическая практика – коллективное осмысливание высказывания Пьера де Кубертена: «Спорт – это средство, с помощью которого можно вызвать как самые благородные, так и самые низменные страсти». Обучающиеся подбирают примеры этически конфликтного поведения спортсменов, когда для победы все средства хороши. Затем проходит дискуссия о том, чем объясняются трудности, связанные с реализацией принципов честной игры современной спортивной субкультуре. В конце занятия организовано анкетирование студентов. Результаты опроса показали, что только 23,6 % участников дискуссии реализуют принцип честной игры в повседневной жизни.

Воспитательная среда университета спортивного типа включает много компонентов: профессиональную направленность учебного и научного, воспитательного процессов, микросреды познавательно-творческой активности, самоменеджмент в социальной и соревновательной деятельности. Так, была организована работа по трансляции знаний, которыми обладают иностранные обучающиеся. Был поставлен вопрос: какой вы хотели бы провести урок, отражающий ценности олимпийского движения, для своих будущих воспитанников? Предложения были следующими:

– спортивно-театрализованная программа по мотивам «Оды спорту» Пьера де Кубертена;

– открытые уроки «Спорт и Олимпийские игры», «Гуманистические идеалы олимпизма», «Ритуалы и традиции Олимпийских игр»;

– лекции «Игры в духе “фейр плей” – занятие достойных людей», «Концепция “позитивного здоровья” Гиппократата», «Паралимпийское движение в мире»;

– диспут «Почему престижно, чтобы Олимпийские игры проводились в моей стране?»;

– психологический тренинг «Преодолей свои слабости и страхи»;

– виртуальная экскурсия «Путешествие в страну Олимпию».

Каждый из студентов представил свое видение будущего творческого образовательного проекта. В результате такого педагогического эксперимента была продемонстрирована степень профессиональной готовности будущих специалистов в области спорта и развития физической культуры разных стран к воспитательной деятельности в духе философии олимпизма.

Открытие и закрытие Олимпиады, соревнования, которые проходят на этом всемирном форуме, смотрят больше двух миллиардов человек. Это одно из самых



заметных событий на нашей планете, которое интересует практически все слои мирового сообщества, ведущие корпорации хорошо это понимают и используют в коммерческих целях. В ходе практических и семинарских занятий обучающиеся высказывают свои мнения по этим важнейшим вопросам современности. Они говорят о том, почему глобализация в современном обществе больше всего продвинулась в сфере спорта и олимпийского движения. В процессе обсуждения студенты формулируют «плюсы» и «минусы» таких явлений. Каждая из групп защищает свою точку зрения и побеждает та, которая сможет аргументированно отстоять свою позицию и наиболее точно сформулирует ее, говоря по-русски.

Так, на вопрос: «Какие ценности несет в себе олимпийское движение?», – наиболее полно ответили представители Франции и Японии, Грузии, Казахстана, перечислив следующие составляющие: мир, дружба и взаимопонимание, интернационализм, взаимоуважение, равноправие всех людей и народов, снятие расовых, религиозных и политических различий.

Магистранты же из Китайской Народной Республики под руководством преподавателя русского языка как иностранного решили дать ответ по-своему. Они организовали и провели масштабное семинарское занятие для студентов БГУФК из других стран, рассказав о Программе олимпийского образования «Пекин-2008», в реализацию которой были включены 420 миллионов детей, юношей и девушек из Поднебесной. Эта грандиозная система просвещения и вовлечения широких масс людей в круг ценностей олимпизма, включала 12 основных проектов, каждый из которых был ярко и досконально описан и показан в мультимедийных презентациях в ходе обсуждения темы. Китайские магистранты обратили особое внимание на продвижение олимпийских успехов своих соотечественников, отмечая особый вклад ведущих спортсменов КНР в создание позитивного имиджа страны как одной из ведущих спортивных держав планеты.

Была разработана медиастратегия, позволяющая не только представить достижения китайских спортсменов на мировом уровне, но и показать в выгодном свете провинции, где воспитали звезд спорта, представить культуру страны, ее самобытность и открытость.

Китайские магистранты отметили, что национальная система физической подготовки предполагает: каждый должен заниматься физической активностью ежедневно, овладеть двумя видами спорта; каждая семья обязана приобрести комплект спортивного оборудования; выписать журнал или газету по проблеме сохранения здоровья. В Китае, рассказывалось в ходе занятия, разработаны планы массовых мероприятий для молодежи, женщин, детей по привлечению к занятиям физической культурой и развитию интереса к олимпийскому движению.

46 из 50 опрошенных китайских студентов и магистрантов в возрасте от 22 до 25 лет отметили тот факт, что эмоциональное влияние Игр XXIX Олимпиады, которые проходили в 2008 году в Пекине, выразилось в ориентации на выбор профессий, связанных со спортивной деятельностью. Начали активно строиться многочисленные современные спортивные объекты. Большинство граждан Китая (87 % опрошенных) согласились с тем, что занятия спортом – это престижно. Потому что не только создает хорошую перспективу для длительного сохранения физиче-

ского и психологического здоровья, но и способствует установлению корпоративных связей, необходимых для дальнейшей профессионализации и карьерного роста.

Нам представляется, что учебную дисциплину «Русский язык как иностранный» необходимо наполнить общественно значимым материалом. Все, что связано с идеалами олимпизма, является, на наш взгляд, наиболее перспективным контентным решением. Идеалы олимпизма являются общими и важными для всех национальных сообществ и, как и тысячи лет назад, способствуют взаимопониманию людей.

1. Бубка, С. Н. Олимпийский спорт в XXI веке: новое социоэкономическое измерение / С. Н. Бубка // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 9. – С. 94–100.

2. Столяров, В. И. Гуманистическая культурная ценность современного спорта и олимпийского движения / В. И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура: сб. ст. – М.: Гуманитарный центр «СпАрт» РГАФК, 1998. – С. 141–314.

3. Круглик, И. И. Кубертеновский идеализм спорта и современные реалии спорта / И. И. Круглик, Ю. Ф. Курамшин, И. П. Круглик // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. ст. Всерос. с междунар. участием очно-заочной, науч.-практ. конф. – Воронеж: Научная книга, 2015. – С. 239–248.

4. Юань Шуйинг. Исследование положения дел с сохранением материального наследия Олимпийских игр 2008 года в Пекине / Юань Шуйинг. – Пекин: Пекинский спортивный ун-т, 2012.

УДК 796.526(476)

*Граменицкая И.Ю.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

*Gramenitskaya I.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **SPORTS ROCK CLIMBING IN THE REPUBLIC OF BELARUS: DEVELOPMENT AND MODERN PROBLEMS**

АННОТАЦИЯ. История развития скалолазания в Беларуси и современные проблемы этого вида спорта в стране.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: скалолазание; развитие скалолазания в Республике Беларусь.

ABSTRACT. The history of rock climbing and there are the current problems of this sport in Belarus.

KEYWORDS: rock climbing; the development of rock climbing in the Republic of Belarus.

Скалолазание как самостоятельный вид спорта начало развиваться в середине прошлого века. В настоящее время популярность скалолазания достигла олимпийского признания. 3 августа 2016 года на заседании МОК в Бразилии вид спорта «скалолазание спортивное» был включен в программу Олимпийских игр 2020 года в Токио [1].

Некоторые виды спорта сейчас испытывают переломные моменты своего существования. Наиболее зрелищные, динамичные, экспрессивные занимают высокие рейтинги посещаемости мероприятий и популяризации среди молодежи. Все больший интерес вызывают различные виды спортивного скалолазания, демонстрируя грацию и возможности человеческих способностей в способах и скорости преодоления разнообразных по сложности вертикальных маршрутов. Постоянно изменяются виды этой спортивной дисциплины, расширяя диапазон лазательных движений и формируя новые правила единоборств и парных выступлений. Классикой скалолазания считается лазание на трудность и на скорость, в которых проявляются силовая выносливость и скоростные способности спортсменов в лазании по вертикалям. Наиболее зрелищным и популярным видом скалолазания в настоящее время является боулдеринг. Из-за неограниченной вариативности маршрутов лазания, разнообразной техники выполнения сложнокоординационных движений, этот вид также был внесен в программу Олимпийских игр по скалолазанию.

Считается, что скалолазание как вид спорта начало свою историю в последней четверти девятнадцатого века в нескольких областях: на Эльбских Песчаниковых горах, в Саксонии близ Дрездена, на севере Англии (включая район Пик и Озерный край), а также в Долomitовых Альпах в Италии. Началом зарождения скалолазания принято считать соло прохождение Уолтером Пэрри Хаскеттом Смитом отдельной вершины Неаполитанской иглы в Англии в июне 1886 года [4]. Однако своя история есть и у белорусов-восходителей.

Развитие скалолазания в Беларуси можно разделить на несколько этапов, которые хронологически в какой-то степени соответствуют общеевропейским периодам становления этого спорта. В архивах французской Лионской академии хранится рукопись выступления представителя известного белорусского рода, ученого и естествоиспытателя Александра Сапеги на заседании от 3 июля 1804 г., где зафиксирован факт его восхождения на вершину Мон-Сени французских Альп. Не чужда была романтика восхождений Тадеушу Костюшко, который принимал участие в восхождениях в австралийских горах – ныне высшая точка Австралийского континента названа именем великого белоруса. Первые высотные экспедиции 30-х годов XX века в горы Тянь-Шаня, на пик Ленина, связаны с именем могилевчанина, советского полярника и первооткрывателя, профессора Отто Юльевича Шмидта [3]. Секция альпинизма еще до Великой Отечественной войны была создана при Минском медицинском институте. В послевоенные годы альпинистские секции возникли во всех крупных учебных заведениях – Белорусском государственном университете, Политехническом институте, институте Народного хозяйства. Практически одновременно были сформированы такие же спортивные секции и на больших предприятиях – Минском автомобильном заводе, Тракторном заводе, заводе Автоматических линий и т. д. В 1960 году была проведена первая Альпиниада на Кавказе, в которой

на Эльбрус поднялось более 60 альпинистов из всех областей БССР. Руководил альпиниадой Феликс Наркевич [3].

Покорение гор и скал белорусами активно продолжалось в середине 70-х годов двадцатого века. Наиболее близкими и родными были горы Кавказа, Тянь-Шаня, Памира и скалы Крыма, где систематически проводились спортивные сборы в альплагерях и соревнования по скалолазанию на естественном рельефе. Дома альпинисты и скалолазы совершенствовали технику лазания на современных исторических памятниках, поскольку они были построены из добротных валунов и булыжников, напоминающих по своей структуре естественные скальные монолиты. Наиболее популярными были: здание старой мельницы конца XIX века в Лошицком парке (г. Минск); католические костелы в городе Раков и поселке Раубичи; оборонительные форты и сооружения времен Первой и Второй мировых войн в Бресте, Бобруйске, Могилеве и т. д.

Во всем мире с середины 1970-х и в 1980-х наблюдался повышенный интерес к технически более сложным, неприступным горным и скальным маршрутам. Стали проводиться негласные соревнования за первые прохождения высших категорий сложности на естественном рельефе. Благодаря этому произошел беспрецедентный обмен идеями и новшествами среди европейских, российских, кавказских и американских скалолазов [2]. Именно в этот период наиболее активно белорусские альпинисты и скалолазы покоряют высочайшие пики Европы. Звание «Снежный барс», которое было учреждено в 1961 году и удостоверялось жетоном «Покоритель высочайших гор СССР», присваивалось спортсменам, зашедшим на все семитысячники Советского Союза: пики Коммунизма (7495), Победы (7439), Ленина (7134), Корженевской (7105), а с 1985 г. и пик Хан-Тенгри (6995) (эта гора шла в зачет вместо Победы, но с 1989 г., чтобы стать «Барсом» нужно залезть на все пять вершин выше 7000 м). В мире этого титула удостоены 658 человек, среди них 15 белорусов.

«Скалодромный» этап развития скалолазания в равнинной Беларуси можно соотнести с появлением первых в республике искусственных скальных тренажеров внутри помещений в конце 80-х годов. Он был связан с желанием белорусских спортсменов тренироваться независимо от природных особенностей и условий. Скалодромы были представлены комбинациями искусно выщербленных стен зданий и вмонтированными в несущие конструкции булыжников, которые имитировали естественный горный рельеф. Отсутствие единых требований к строительству, планирующей документации, паспортам объектов спортивных сооружений стимулировали полет фантазии по созданию рельефов, изобретению различных настенных и потолочных препятствий для лазания. Основной базой для совершенствования спортивного мастерства скалолазов и альпинистов на тот момент были скальные тренажеры в Республиканском центре туризма и краеведения учащейся молодежи в Минске и в Областном центре туризма в Гомеле. Лазание по вертикальным бетонным и кирпичным стенам постепенно заменялось фанерными щитовыми скалодромами с переменным расположением зацепов и разнообразием нависающих конструкций, карнизов и потолков. В 90-х годах появились скалодромы в Лиде, Пинске. Регулярно стали проводиться соревнования по двум дисциплинам лазания: лазание на сложность и лазание на скорость. Значительно поменялся возраст участников соревнований и были утверждены правила соревнований для детей, достигших одиннадцатилетнего возраста. В этот период во всех областных центрах начали формироваться кружки

по интересам «Юные скалолазы» и делались попытки создать детские спортивные школы по скалолазанию.

Новый, существенный толчок в популяризации лазания по стенкам пришелся на начало XXI века. Для скалолазания XXI века характерны точно поставленные цели и более структурированные подходы к тренировкам. Сформулированы и утверждены соревновательные правила для трех спортивных дисциплин: скоростное лазание, лазание на трудность и боулдеринговое лазание. Во всех развивающих этот вид спорта странах имеются свои федерации скалолазания, и в Беларуси так же был создан скальный комитет при Федерации альпинизма [2]. Регулярно проводятся международные соревнования, в которых принимают участие белорусские спортсмены. В 2005 году для ускорения включения скалолазания в программу летних Олимпийских игр была создана эталонная трасса для лазания на скорость, на которой проводится большинство международных соревнований. В 2015 году на скалодроме Центра дополнительного образования «Контакт» (г. Минск) была смонтирована первая в Беларуси эталонная трасса.

Однако основным видом скалолазания, развивающегося в Беларуси, стало боулдеринговое лазание. Оно привлекает своей кажущейся простотой и естественностью, для занятий лазанием необходим минимум снаряжения: специальная обувь (скальники), обеспечивающая большее сцепление с опорной поверхностью, и магнезия, которая предотвращает соскальзывание пальцев и ладоней с рельефов и зацепов. Отсутствие страховочных веревок и необходимости в партнере в этом виде скалолазания позволяет начать тренировочный процесс в любое удобное время. Боулдеринговое лазание открывает свободу действий, ощущение контроля над собственными усилиями и перемещениями и подходит даже тем, кто боится высоты. Легкость в возможности самостоятельно регулировать процесс тренировок путем создания трасс разного уровня сложности создает перспективы для успешного лазания людей с различными способностями и разного возраста.

В настоящее время основную спортивную подготовку для участия в соревнованиях получают в системе дополнительного образования. Тем не менее есть хорошие примеры участия и выступлений наших спортсменов на международной арене. Начиная с 2005 года, белорусские скалолазы появляются в мировых боулдеринговых рейтингах: Андрей Никифоровец (этапы Кубка мира 2005, 2007, 2010 гг.), Лариса Малыженкова (этапы Кубка мира 2008, 2010 гг.), Ольга Рак (Чемпионат мира 2014 год, этапы Кубка мира 2018, 2019 гг.), Валентина Чемякина, Александра Мисюкевич, Александр Иванов (этапы Кубка мира 2018, 2019 гг., чемпионат Европы 2019 г.), Юлия Никифоровец, Мария Верниковская (чемпионат Европы среди юниоров 2019 г., Первенство мира 2018 г.). В 2018 году сборная в составе Дениса Максимени, Никиты Логунова, Максима Никифоровца, Ильи Талдыкина выступила в чемпионате мира среди студентов в Братиславе по скалолазному многоборью, включавшему все олимпийские дисциплины этого вида спорта. Наибольшее представительство белорусских скалолазов было на этапе Кубка мира по боулдерингу в Москве в 2019 году – 16 спортсменов.

На протяжении последних нескольких лет отмечается быстрое увеличение количества скалодромов разной формы собственности в стране. Так, за последние три года, в Республике Беларусь построены и пользуются большой популярностью част-



ные боулдеринговые скалодромы «Трапедия» (Минск), «StarKids» (Минск), «Вертикаль» (Брест), «Plato» (Минск), «Геккон» (Минск) а также боулдеринговые и высотные скалодромы, относящиеся к системе образования в Центре дополнительного образования «Контакт» (Минск), реконструированные скальные тренажеры в Республиканском центре туризма и краеведения (Минск), Областном центре туризма и краеведения учащейся молодежи (Гомель). Активно строятся небольшие скалодромы в районных и областных центрах республики (Марьина Горка, Заславль, Бобруйск, Могилев, Витебск, Брест). В связи с этим скалолазание стало позиционироваться не только как самостоятельный вид спорта, но и как развлекательное времяпрепровождение релаксационной направленности.

В настоящее время в Республике Беларусь насчитывается более 20 спортивных помещений, переоборудованных под боулдеринговые скалодромы во всех регионах страны. Большой популярностью пользуется этот вид лазания в центрах активного отдыха и детских развлекательных центрах. Боулдеринг стал конкурентом в активности населения занятиям фитнесом из-за возможности нестандартного способа поддерживать основные мышечные группы в тонусе, а также компьютерным играм, в которых, так же, как и при лазании, нужно найти ключи к разгадке прохождения маршрута и определить оптимальные способы их преодоления.

Однако в Беларуси необходимо создать условия для осуществления тренировочного процесса по дисциплинам спортивного скалолазания – лазанию на трудность и лазанию на скорость. Перспективным объектом для этого является строящийся скалодром в олимпийском комплексе «Динамо» (г. Минск).

До настоящего времени наблюдается огромный спрос на специалистов, способных осуществлять тренировочный процесс и инструктировать обучающихся в технике лазания и правилах работы со снаряжением. В Белорусском государственном университете физической культуры пока только планируется открыть набор на специализацию для выпуска специалистов по направлению специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по скалолазанию спортивному)». В связи с этим возникают сложности в формировании детских спортивных школ по спортивному скалолазанию и осуществлению целенаправленной подготовки детей и молодежи для участия в рейтинговых международных соревнованиях.

Общественное объединение «Белорусская федерация альпинизма» более 50 лет уделяет внимание развитию скалолазания и 20 лет является членом Международной федерации спортивного скалолазания (IFSC). Чемпионаты, Кубки и Первенства республики по скалолазанию проводятся ежегодно с 70-х годов прошлого столетия. В личном первенстве на международных соревнованиях наши спортсмены неоднократно выходили в финальную группу, а среди паралимпийцев были призеры чемпионата Европы. Результаты, показываемые юными скалолазами в международных соревнованиях за последние три года, достаточно высокие: финалы чемпионата Европы, призовые места на первенствах России, Украины и Прибалтики, победы на чемпионатах в Москве. Актуальными для Белорусской федерации альпинизма и скалолазания остаются проблемы участия спортсменов в международных соревнованиях, выполнение календаря спортивных мероприятий, открытие СДЮШОР по скалолазанию, расширение сети скалодромов для проведения регулярных занятий с детьми и подростками.

Анализ существующего положения в спортивном скалолазании в Республике Беларусь свидетельствует о положительной динамике в популяризации и развитии этого олимпийского вида спорта, но также демонстрирует недостаточное внимание со стороны государственных структур в содействии развитию скалолазания спортивного в стране.

1. International Federation of Sport Climbing [Электронный ресурс] / Climbing Competitions' History. – Mode of access: <http://new.ifsc-climbing.org>. – Date of access: 21.12.2018.

2. Ворожко, Ю. В. История развития скалолазания в мире: историография [Электронный ресурс] / Ю. В. Ворожко // Спортивная наука – скалолазам: сб. материалов I Всерос. науч.-практ. конф. по скалолазанию с междунар. участием, 14–15 марта 2019 года / ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта; ред.-сост. Е. А. Тимме. – М., 2019 – С. 131–133.

3. Годлевский, А. Н. Белорусский альпинизм сегодня [Электронный ресурс] / А. Н. Годлевский. – 2008. – Режим доступа: <https://magadan.by/tours/mountains/beloruskij-alpinizm-segodnya>.

4. Джонс, Оуэн Глинн. Скалолазание в Английском Озерном крае / Оуэн Глинн Джонс. – Keswick: GP Abraham & Sons, 1900. – 250 с.

**УДК 796**

***Гуслистова И.И.***

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **СТРУКТУРА ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СРЕДНИХ ШКОЛАХ-УЧИЛИЩАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

***Guslistova I.***

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **THE STRUCTURE OF THE OLYMPIC EDUCATION IN SECONDARY OLYMPIC RESERVE SCHOOLS OF THE REPUBLIC OF BELARUS**

**ABSTRACT.** The article is devoted to the problem of the Olympic education development in secondary Olympic reserve schools and its structure. The main components of the structure are: methodological block, target block, content block, and effective block. Implementation of their content is aimed at achieving the following results: mastering knowledge, skills, and abilities as a system based on the unity of educational and training activities, achieving a high level of sports readiness, increasing the relevance of Olympism values in the system of value priorities of athletes, and the role of moral qualities in the personality structure of a student-athlete, the development of value-motivation and professional sphere.

**KEYWORDS:** Olympism; Olympic education structure; value relation; systemic approach.

**АННОТАЦИЯ.** Статья посвящена проблеме развития олимпийского образования в средних школах-училищах олимпийского резерва и его структуры. Основными компонентами структуры являются: методологический блок, целевой блок, содержательный блок, результативных блок. Реализация их содержания направлена на достижение результатов: овладение знаниями, умениями и навыками как системой на основе единства учебной, воспитательной и учебно-тренировочной деятельности, достижение высокого уровня спортивной подготовленности, возрастание актуальности ценностей олимпизма в системе ценностных приоритетов спортсменов и роли нравственных качеств в структуре личности учащегося-спортсмена, развитие ценностно-мотивационной и профессиональной сферы.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпизм; структура олимпийского образования; ценностное отношение; системный подход.

Система национального олимпийского образования включает очень важные в подготовке профессиональных кадров в сфере физической культуры и спорта со средним специальным образованием, учреждения образования – средние школы-училища олимпийского резерва. Задача формирования ценностного отношения учащихся к содержанию олимпийского образования в них вызвана рядом причин.

Средние школы-училища олимпийского резерва Республики Беларусь осуществляют подготовку специалистов в сфере физической культуры и спорта – тренеров по виду спорта, спортсменов высокого класса, и спортивного резерва в национальные команды страны. Усвоение учащимися содержания олимпийского образования создаст потребности и мотивацию на формирование качеств и мировоззрения, включающих олимпийские ценности, соответствующих целям олимпийского образования. Сформированное ценностное отношение выпускников впоследствии будет транслироваться на новое поколение детей и молодежи, чем создаст ситуацию преемственности и будет способствовать воспитанию личности с мировоззрением социально активного и ответственного индивида, целостно и гармонично развитой, с установками на здоровый образ жизни.

Ценностное отношение к содержанию олимпийского образования включает ряд аспектов. Первый означает признание ценностным, т. е. имеющим смысл и значение, содержания олимпийского образования как значимого общественного и личностного явления. Второй относится к категории сопричастности – выстраиванию отношений между личностью учащегося и содержанием олимпийского образования, что требует целенаправленной деятельности, творческой активности учащегося по его усвоению и интерпретации.

Ценностное отношение к содержанию олимпийского образования связано с процессом формирования конкретно-личностного и собственно духовного его уровней. Это означает, что ценности олимпизма, гуманистическое по содержанию социальное наполнение спорта приобретают характер избирательных, включенных в структуру жизнедеятельности личности, а также являются внутренними регулятивами жизни и поведения учащегося.

Содержание олимпийского образования в училищах олимпийского резерва определяется содержанием национальной системы олимпийского образования и теми целями, которые стоят перед средними школами-училищами олимпийского резерва. В качестве последних следует выделить: воспитание у учащихся граждан-

ской, патриотической ответственности перед собой и обществом, национального самосознания на основе государственной идеологии, трудолюбия, самостоятельности и творческой активности; формирование образованной, социально, духовно и морально зрелой творческой личности, способной к служению Отечеству, сохранению и приумножению нравственных и культурных ценностей общества; укрепление и сохранение здоровья учащихся, воспитание бережного и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью других граждан, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни; подготовка учащихся к осознанному профессиональному самоопределению, продолжению образования, трудовой и общественной деятельности, семейной жизни. Цели, стоящие перед училищами олимпийского резерва в виде подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса, получения учащимися базового и общего среднего образования, среднего специального образования в сфере физической культуры и спорта соответствуют, как очевидно, содержанию олимпийского образования.

Содержание олимпийского образования в средних школах-училищах олимпийского резерва включает: знания о цели и ценностях олимпизма, истории и сущности олимпийского движения и образования, социальной сущности спорта; умения и навыки применения на практике полученных знаний в результате учебного, тренировочного, воспитательного процесса; усвоение ценностей и принципов олимпизма и включение их в структуру мировоззрения личности; развитие разных сторон личности в единстве физического, интеллектуального, нравственного, социального и культурного развития.

В методологическом плане олимпийское образование в средних школах-училищах олимпийского резерва основывается на принципах системного и структурно-функционального подходов. Данные подходы позволяют рассмотреть олимпийское образование в училищах олимпийского резерва как часть национальной системы олимпийского образования, связанную с другими системами образования (мировой и национальной, системой физкультурного образования) и общества (социальной, духовной, экономической, политической). Структура олимпийского образования в них представлена в виде методологического, целевого, содержательного и результативного блоков.

*Методологический блок* включает научно-методические основы олимпийского образования, а именно, принципы и подходы, на основании которых оно функционирует, и аксиологический компонент олимпийского образования. К принципам следует отнести: проблемность, преемственность, непрерывность, единство теоретической и практической деятельности, интеграцию, взаимодополняемость. К подходам – индивидуально-личностный, деятельностный, культурологический.

Принцип проблемности предполагает выдвижение и решение самостоятельно или с помощью педагога, тренера задач в области учебной, воспитательной, учебно-тренировочной деятельности. Реализация данного принципа способствует личностно-профессиональному становлению и развитию, поскольку инициирует принятие учащимся-спортсменом самостоятельного наиболее оптимального решения проблемы при имеющихся альтернативных выборах. Принцип преемственности указывает на неразрывность и единство дисциплин профессионального (общепрофессиональный и специальный циклы: введение в специальность, педагогика, психология; история физической культуры и спорта, анатомо-физиологические основы физической

культуры, основы теории и методики спортивной тренировки, методика обучения избранному виду спорта, избранный вид спорта) и общеобразовательного (социально-гуманитарный цикл: основы социально-гуманитарных наук, основы экономической теории, основы права, права ребенка); компонентов уровней образования (базовой, общеобразовательной средней школой и средним специальным образованием); воспитания, обучения и учебно-тренировочного процессов.

Единство теоретической и практической деятельности полагает умение учащихся на практике применять полученные теоретические знания. Соблюдение данного принципа способствует формированию и развитию профессиональных качеств и умений, активизации познавательных действий.

Подготовка специалиста в сфере физической культуры и спорта, тренерско-преподавательского состава требует формирования интегрированной картины собственной профессии, включающей информацию метанаучного характера. Знания в области анатомии, психологии, педагогики, философии, истории спорта должны составлять единый ценностный блок, содержание которого обладает инновационным характером, направлено на создание и получение нового знания.

*Индивидуально-личностный подход* ориентирован на формирование и развитие здоровой физически и духовно, умеющей мыслить и действовать самостоятельно, стремящейся к самореализации и самоактуализации личности (К. Роджерс, А. Маслоу, К.Д. Ушинский, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов).

Он означает признание личности учителя и ученика субъектами образования, целью которого является развитие личности учащегося, его индивидуальности и неповторимости. Как указывает А. А. Плигин, в процессе обучения учитываются ценностные ориентации ученика, «структура его убеждений, на основе которых формируется его “внутренняя модель мира”, при этом процессы обучения и учения взаимно согласовываются с учетом механизмов познания, особенностей мыслительных и поведенческих стратегий учащихся, а отношения учитель-ученик построены на принципах сотрудничества и свободы выбора» [1].

Индивидуально-личностный подход нацелен на формирование и развитие нравственных и социально значимых качеств учащегося-спортсмена, его интеллектуальной, нравственной свободы, актуализации единства психической, физической сторон. Этот ряд продолжают педагогические знания об индивидуальных качествах каждого ученика, особенностях его личностного развития, отношения к миру, о характере и темпераменте, склонностях и возможностях. Именно синтез знаний об индивидуальных и возрастных особенностях учащегося дает результативность. Данный подход приобретает направленность своеобразного прогнозирования возможностей и перспектив жизни учащегося. Знания возрастных особенностей помогают педагогу скорректировать мотивацию применяемых способов учащегося к самостоятельной деятельности, к решению задач, связанных с проблематикой выбора.

Установки индивидуально-личностного обучения способствуют формированию положительной, устойчивой Я-концепции, выступающей в виде совокупности всех представлений человека о самом себе, сопряженной с их оценкой. Именно Я-концепция имеет определенное значение для личности и ее поведения (К. Роджерс, Л. Олпорт, С. Рубинштейн, Б. Ананьев). Мы полагаем, что успех в спортивной, эстетической, этической и иных сферах приводит, как правило, к повышению само-



оценки, к своеобразному «подтягиванию» Я-реального к Я-идеальному («каким бы Я хотел быть»), что дает возможность укрепить учащемуся-спортсмену позитивное восприятие самого себя.

Применительно к училищам олимпийского резерва деятельностный подход нацелен на формирование знаний, обучение способам спортивной деятельности, направленной на развитие физических свойств и качеств личности, наряду с интеллектуально-мыслительной, эстетической, социально ориентированной деятельностью. Олимпийское образование, аккумулируя позиции гуманизма, естественность красоты тела, праксеологическую составляющую спорта, способствует активизации учащегося как субъекта познания, труда и общения.

Формирование и развитие личности спортсмена как субъекта деятельности предполагают: развитие интеллекта, эмоциональной сферы; устойчивости к стрессам; уверенности в себе; позитивного отношения к миру и принятия других; самостоятельности, мотивации, самоактуализации, самосовершенствования духовного и физического (А.Н. Леонтьев, А.А. Реан, Я.Л. Коломинский).

Деятельностный подход учитывает специфику спортивной деятельности, которая, как отмечает российский исследователь Г.Н. Пономарев, связана «с большими затратами интеллектуальной, эмоциональной, мышечной и нервной энергии, присутствующими процессам труда, познания и общения как основным видам социальной активности человека. В результате систематических физкультурно-спортивных занятий шлифуются все процессы сознательной деятельности и вырабатываются важнейшие свойства личности: общая дееспособность, трудоспособность, работоспособность, самостоятельность, общественная активность, ответственность и др. Преобразующий характер этой деятельности обусловлен потребностью формирующейся личности, а результат удовлетворения этой потребности является первоосновой, фундаментом раскрытия творческого потенциала индивидуальности» [3]. Данный подход неразрывно связан с личностным измерением образовательного процесса.

Процессы самообразования, самопознания, самомобилизации, саморегуляции и самоконтроля являются ведущими направлениями в формировании и развитии учащегося-спортсмена как личности. Существенную роль здесь играют: самостоятельное пополнение знаний о закономерностях строения и развития организма, принципах, методах и средствах физического воспитания, условиях их применения; познание собственных двигательных возможностей, способов их использования и увеличения в интересах самосовершенствования; знание о методах и приемах самомобилизации, направленной на достижение сложно достигаемых целей и опирающейся как на «сформированные убеждения, мотивы, установки, так и на чувство долга, собственного достоинства, здорового честолюбия и самолюбия» (Л.П. Матвеев).

Эффективная самоорганизация учебной деятельности заключается в умении автономно, без внешнего систематического контроля, помощи и стимуляции рационально организовать свою учебную деятельность (Л.М. Фридман и М.Г. Гарунов). Владение учащимися теоретическими знаниями и практическими умениями в сфере физической культуры и спорта, осведомленность о специфике собственных индивидуальных особенностей дают возможность «строить» учащемуся занятия самостоятельно. В акценте на самостоятельность и осознанность необходимости развиваться физически и проявляются стратегическая важность и прикладное значение

эффективной реализации задач образовательной направленности физической культуры и спорта.

Индивидуально-личностный и деятельностный подходы соответствуют позициям культурологического подхода в современном образовании и науке. Сущность культурологического подхода состоит в понимании личности как субъекта культуры, создателя и носителя духовных ценностей. Это предполагает отношение к учащемуся как к «субъекту жизни, способному к культурному саморазвитию и самоизменению; отношению к образованию как культурному процессу, движущими силами которого являются личные смыслы, диалог и сотрудничество его участников в достижении целей их культурного саморазвития» [3]. Индивидуально-личностный подход в единстве с культурологическим, расширяет границы понимания личности в качестве духовного субъекта культуры, обладающего «такими свойствами, как понимание смысла жизни, ответственность, способность к саморегуляции» [3].

*Аксиологический компонент* включает несколько аспектов: философско-нравственный, социальный, спортивный, педагогический. Они взаимосвязаны и друг друга дополняют.

Философско-нравственный аспект проявляется в олимпизме с его установками на равенство, толерантность, взаимоуважение, духовное и физическое совершенство, предполагает высокий уровень общей культуры спортсмена, приоритет нравственного над материальным, стремление к честной победе. Данный аспект включает смысложизненные, витальные и демократические ценности.

Социальный аспект направлен на формирование и развитие ценностно-мотивационной системы, включающей достижение высокого социального статуса, успеха, самоактуализацию и самореализацию личности спортсмена, означает успешную социализацию, соответствующую требованиям общества и культуры. Ценности межличностного общения, общественного признания и самоактуализации составляют содержание социального аспекта.

Спортивный аспект отражает позитивный потенциал и содержание спорта, его функциональные характеристики, связанные с большими воспитательными возможностями спорта, агональностью, формированием и развитием волевых качеств, позитивных черт характера. Ценности самоутверждения и самоуважения, утилитарные и витальные ценности составляют круг спортивного аспекта аксиологического компонента системы.

Педагогический аспект предполагает формирование и развитие понятий о самоценности обучения и воспитания, личностных, индивидуальных качеств учащегося-спортсмена, способностей самостоятельно мыслить, принимать решения и нести за них ответственность и включает комплекс смысложизненных, витальных ценностей, ценностей самоактуализации. Он связан с реализацией содержания олимпийского образования в учебном, воспитательном и учебно-тренировочном процессах в училищах олимпийского резерва.

Аксиологический компонент олимпийского образования в училищах олимпийского резерва направлен на формирование всесторонне развитой личности, ценностная структура которой представляет собой синтез общечеловеческих и ценностей олимпизма, позволяющих достичь высоких результатов в спортивной, социальной, профессиональной, духовной деятельности.

*Целевой блок* составляют цели олимпийского образования, к которым следует отнести: формирование всесторонне и гармонично развитой личности; повышение уровня профессиональной подготовки как специалиста в сфере физической культуры и спорта; формирование и развитие системных знаний, творческих способностей, прикладных умений и навыков; повышение роли олимпийских ценностей в структуре мировоззрения; развитие профессиональной мотивационной сферы учащегося спортсмена.

*Содержательный блок* включает образовательную, воспитательную и учебно-тренировочную деятельность. Эти направления деятельности осуществляются в единстве и нацелены на получение учащимися спортсменами общего среднего и среднего специального образования, подготовку специалистов для осуществления педагогической, организационно-управленческой, тренерской деятельности, обладающих необходимыми социальными, духовно-нравственными, профессиональными компетенциями для подготовки спортсменов высокого класса.

*Результативный блок* отражает уровень овладения знаниями, умениями и навыками как системой, включающей единство образовательной, воспитательной, учебно-тренировочной деятельности; развитие ценностно-мотивационной и профессиональной сферы; возрастание актуальности ценностей олимпизма в системе ценностных приоритетов спортсменов высокого класса; возрастание роли нравственных качеств в структуре личности учащегося спортсмена.

Выводы:

1. Структура олимпийского образования включает содержание национального олимпийского образования и обладает собственной спецификой, которая обуславливается целями и задачами средних школ-училищ олимпийского резерва, а именно: подготовкой специалистов в сфере физической культуры и спорта, подготовкой спортсменов высокого класса и спортивного резерва в национальные команды страны, удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном, нравственном и физическом развитии.

2. Структура олимпийского образования средних школ-училищ олимпийского резерва, состоящая из методологического, целевого, содержательного и результативного блоков позволяет обеспечить формирование ценностного отношения к содержанию олимпийского образования в средних школах-училищах олимпийского резерва.

1. Плигин, А. А. Сущность системы личностно-ориентированного образования / А. А. Плигин // Из опыта построения системы личностно ориентированного образования школы № 504 / под ред. А. А. Плигина. – М.: ЮОУ ДО г. Москвы, 2004. – С. 20–21.

2. Пономарев, Г. Н. Личностно ориентированное обучение как фактор совершенствования подготовки специалиста по физической культуре / Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 12. – С. 31–35.

3. Педагогика гностическая: учеб.-метод. пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений: в 2 ч. / Н. А. Березовин [и др.]. – Минск: МГВРК, 2007. – Ч. 1. – 502 с.

4. Педагогика гностическая: учеб.-метод. пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений: в 2 ч. / Н. А. Березовин [и др.]. – Минск: МГВРК, 2007. – Ч. 2. – 502 с.

*Додонов О.В.*, канд. экон. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ЗНАЧЕНИЕ ИННОВАЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

*Dodonov O.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **VALUE OF INNOVATIONS IN DIFFERENT PREPARATION STAGES OF THE ATHLETE**

**ABSTRACT.** in the article the essence of the process of the long-standing training of athlete with the brief characteristic of each stage is refined; the need of introducing the innovations for each of the preparation stages of athlete is proven; is opened the essence of sport innovate; is developed the classification of innovations for the sphere of physical culture and sport on the basis of management of Oslo, also, in accordance with the legislation of Republic Belarus; are determined the basic directions of the forms of the innovation activity of the organizations of physical culture and sport of Republic Belarus with the isolation of the corresponding types of innovations (process, product, organizational and marketing) on the basis of theory and procedure of physical training for each organization; are selected the priority types of innovations for the organizations of physical culture and sport of Republic Belarus in accordance with the preparation stages of athlete.

**KEYWORDS:** high sport craftsmanship; innovation; primary training; training athlete; sport; sport innovate; sport improvement; training process; the deep sport specialization; physical culture; the preparation stage of athlete.

**АННОТАЦИЯ.** В статье уточнена сущность процесса многолетней подготовки спортсмена с краткой характеристикой каждого этапа; доказана необходимость внедрения инноваций на каждом из этапов подготовки спортсмена; раскрыта сущность спортивной инноватики; разработана классификация инноваций для сферы физической культуры и спорта на основе Руководства Осло и в соответствии с законодательством Республики Беларусь; определены основные направления видов инновационной деятельности организаций физической культуры и спорта Республики Беларусь с выделением соответствующих типов инноваций (процессных, продуктовых, организационных и маркетинговых) на основе теории и методики физического воспитания для каждой организации; отобраны приоритетные типы инноваций для организаций физической культуры и спорта Республики Беларусь в соответствии с этапами подготовки спортсмена.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** высшее спортивное мастерство; инновации; начальная подготовка; подготовка спортсмена; спорт; спортивная инноватика; спортивное совершенствование; тренировочный процесс; углубленная спортивная специализация; физическая культура; этап подготовки спортсмена.

Вопросы подготовки высококлассного спортсмена всесторонне исследованы в различном ракурсе: с учетом специфики вида спорта, с учетом паспортного и биологического возраста спортсмена и уровня его развития и способности увеличивать тренировочные и соревновательные нагрузки [1–3]. Данный процесс по разному трактуется авторами: у В.П. Губы это «многолетняя подготовка спортсмена» [1]; у А.В. Евтуха, П.В. Квашука и Б.Н. Шустина это «многолетняя спортивная подготовка» [2]; у А.А. Шомуратова это «многолетний тренировочный процесс» [3]. Но несмотря на различие понятий, по сути, объединяющим фактором является единство процесса с его разделением на этапы: у одних ученых таких этапов четыре [1, 3], у других – пять [2]. При этом В.П. Губа основным критерием перехода от этапа к этапу подготовки, наряду с возрастом, выделяет квалификационные показатели спортсмена [1]; А.В. Евтух, П.В. Квашук и Б.Н. Шустин наряду с возрастом определяющим критерием считают наивысший спортивный результат [2]; А.А. Шомуратов наряду с возрастом выделяет такие важные критерии перехода от этапа к этапу, как подготовленность и правильное формирование двигательных навыков спортсмена [3].

С учетом того, что при различных понятиях у всех авторов ключевым фактором является этапизация процесса в длительном периоде, логично просто говорить о подготовке спортсмена – как процессе доведения его формы до определенного уровня спортивного совершенствования, что позволяет переходить на более важный с точки зрения подготовленности этап. При этом, с нашей точки зрения, существенной научной проблемой является то, что при выделении различных критериев, характеризующих такой уровень подготовленности, ни одним из ученых не рассмотрены инновации в процессе подготовки как основной инструмент, применение которого в тренерской работе позволяет ускорить переход от этапа к этапу, с одной стороны, а с другой – сделать каждый этап более качественным и эффективным с точки зрения подготовленности спортсмена.

Таким образом, целью данного научного исследования является определение сущности инноваций на этапах подготовки спортсмена и разработка классификаций инноваций в спорте на каждом из них.

На основе проведенного контент-анализа [1–4], в таблице 1 представлена краткая характеристика этапов подготовки спортсмена.

Таблица 1 – Краткая характеристика этапов подготовки спортсмена

Этап подготовки	Характеристика этапа
Начальная подготовка	Общая физическая подготовка, укрепление здоровья, закладывание базиса здоровья и основ техники выбранного вида спорта. Особое значение придается разнообразию технических приемов и действий и развитию мотивации юных спортсменов. Развитие основных двигательных навыков. Адаптация к спортивному режиму дня и питания
Углубленная спортивная специализация (учебно-тренировочный)	Развитие основных двигательных качеств, технико-тактических действий, приобретение соревновательного опыта. Применение разносторонних тренировок и расширение арсенала технических действий. Применение широкого спектра восстановительных средств с целью оптимизации режима тренировок и отдыха



Продолжение таблицы 1

Этап подготовки	Характеристика этапа
Спортивное совершенствование	Рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок, дальнейшее совершенствование технико-тактических действий, развитие ведущих физических качеств. Повышение соревновательного опыта. Введение в тренировочный процесс специальных заданий и индивидуализация тренировок
Высшего спортивного мастерства	Максимизация в использовании тренировочных средств при повышении уровня адаптации организма спортсмена к увеличению тренировочных нагрузок. Возрастающая роль соревновательной практики. Комбинирование и оптимизация тренировочных нагрузок при увеличении их объема

Примечание: собственная разработка на основе анализа источников [1–4].

Очевидно, что каждый из этапов имеет свое предназначение в процессе подготовки спортсмена по мере роста его профессионального мастерства и результатов.

Эволюция развития любого вида спорта и рост спортивных результатов в нем не может происходить при использовании устаревших методик тренировки, что, по своей сути, указывает на необходимость применения инноваций в спорте. Как и любая другая социально-экономическая система, система физической культуры и спорта не может развиваться и обеспечить свою конкурентоспособность без внедрения инноваций. Однако, как показали результаты проведенных исследований [5], сегодня спортивная инноватика до конца не сформирована ни как научная школа, ни как научное направление, ни как учебная дисциплина.

Научной проблемой является то, что учеными до сих пор не разработана классификация инноваций в спорте, не изучены все субъекты и объекты, формирующие инновационную инфраструктуру сферы физической культуры и спорта, нет методик оценки инновационных процессов и инновационной деятельности в этой сфере – все то, что уже давно изучено в сфере материального производства.

С нашей точки зрения, исходным фундаментальным положением при обосновании методологии спортивной инноватики является понимание самой сути понятия «инноватика», которое формирует знания об организации и управления инновационными процессами в сфере физической культуры и спорта с целью получения как коммерческого результата, так и другого положительного результата от внедрения инноваций. Спортивная инноватика позволит моделировать инновационную деятельность, что упростит процесс организации и управления ею в сфере физической культуры и спорта.

Очевидно, что для внедрения инноваций на различных этапах подготовки спортсмена требуется их понимание и классификация.

В Законе Республики Беларусь от 10 июля 2012 г. за № 425-З «О государственной инновационной политике и инновационной деятельности в Республике Беларусь», инновация рассматривается как введенные в гражданский оборот или используемые для собственных нужд: новая или усовершенствованная продукция; новая или усовершенствованная технология; новая услуга; новое организационно-техническое решение производственного, административного, коммерческого или иного характера, способствующие продвижению технологий, продукции и услуг на рынок. В Ру-

ководстве Осло принципиального различия от понимания «инновация» от данного Закона нет, и она представлена как введение в употребление какого-либо нового или значительно улучшенного продукта (товара или услуги) или процесса, нового метода маркетинга или нового организационного метода в деловой практике, организации рабочих мест или внешних связях [6]. Таким образом, при классификации инноваций в сфере спорта приняты четыре классических типа инноваций, а именно: продуктовые, процессные, маркетинговые и организационные [6].

В соответствии с нормами Закона Республики Беларусь, где приведен перечень всех организаций в республике, относящихся к сфере физической культуры и спорта [7], считаем, что для каждой из них присущи свои виды инновационной деятельности [8] (таблица 2). Соответственно, каждая из спортивных организаций, являясь субъектом инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта, может на определенном этапе подготовки спортсмена в той или иной мере оказывать влияние на качество тренировочного процесса, внедряя инновации соответствующих типов.

Таблица 2 – Направления видов инновационной деятельности организаций физической культуры и спорта Республики Беларусь

Тип организации	Характеристика видов инновационной деятельности организации по типам инноваций
НОК Республики Беларусь; Паралимпийский комитет Республики Беларусь	<i>Маркетинговые инновации</i> – формирование брендинга, ценовой политики и стратегии в продвижении спортивных клубов на международной арене; <i>организационные инновации</i> – внедрение инновационных проектов в сфере олимпийского движения
Национальное антидопинговое агентство	<i>Организационные инновации</i> – совершенствование процесса предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним, организация допинг-контроля
Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта; республиканские государственно-общественные объединения	<i>Продуктовые инновации</i> – новые методы подготовки к спортивным состязаниям; <i>маркетинговые инновации</i> – участие в формировании брендинга и продвижении спортивных клубов, формирование ценовой политики и стратегии спортивных клубов; <i>организационные инновации</i> – новые формы построения занятий, методы в проведении планирования и контроля за тренировочным процессом по видам спорта, организации соревновательной деятельности, контроля в спортивных состязаниях
Специализированные учебно-спортивные учреждения	<i>Продуктовые инновации</i> – новые (усовершенствованные) технологии регламентирования упражнений, методы построения процесса подготовки спортсмена с соблюдением принципа цикличности построения системы занятий, способы структурирования тренировочного процесса в периоды микро-, мезо-, макроциклов, техники выполнения упражнений; <i>процессные инновации</i> – новые (усовершенствованные) средства и методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания и тренировочном процессе, методы варьирования нагрузки, методы идеомоторного и психорегулирующего воздействия на спортсмена, приемы; <i>организационные инновации</i> – новые

Продолжение таблицы 2

Тип организации	Характеристика видов инновационной деятельности организации по типам инноваций
	методы обучения специалистов (будущих тренеров, руководителей в области физической культуры и спорта), повышения их квалификации и переподготовки, формы построения занятий, методы в проведении планирования и контроля тренировки
Клубы по виду (видам) спорта	<i>Продуктовые инновации</i> – новые (усовершенствованные) технологии регламентирования упражнений, выполнения используемых упражнений; <i>процессные инновации</i> – новые (усовершенствованные) средства и методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания и тренировочном процессе, приемы, средства и методы спортивной тренировки
Учебно-методические центры физического воспитания населения	<i>Организационные инновации</i> – новые формы развития физической культуры и формы ее учебно-методического обеспечения
Центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов	<i>Маркетинговые инновации</i> – новый брендинг спортивной образовательной организации, ее символ (бренд), ее новая стратегия ценообразования; <i>организационные инновации</i> – новые методы обеспечения координации деятельности по физическому воспитанию обучающихся, развития школьного и студенческого спорта, организации и проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий для обучающихся; новые формы построения занятий и методы в проведении планирования и контроля тренировки
Спортивно-оздоровительные лагеря	<i>Продуктовые инновации</i> – новые методики реабилитации и оздоровления; <i>организационные инновации</i> – новые формы обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и оздоровления спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса

Примечание: собственная разработка автора с учетом норм Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» [4] и основ теории и методики физического воспитания.

Таким образом, с учетом представленной краткой характеристики этапов подготовки спортсмена и на основе определенных направлений видов инновационной деятельности организаций физической культуры и спорта Республики Беларусь по типам инноваций, для каждого из этапов подготовки спортсмена определены приоритетные типы инноваций (таблица 3).

Таблица 3 – Приоритетные типы инноваций для организаций физической культуры и спорта Республики Беларусь в соответствии с этапами подготовки спортсмена

Этап подготовки	Приоритетные инновации, внедряемые организациями физической культуры и спорта Республики Беларусь
Начальная подготовка	<p><i>Продуктовые:</i> новые (усовершенствованные) технологии регламентирования упражнений, средства и методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания и тренировочном процессе, приемы, средства и методы спортивной тренировки.</p> <p><i>Процессные:</i> новые (усовершенствованные) средства и методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания и тренировочном процессе, приемы, средства и методы спортивной тренировки. <u>Внедряют:</u> специализированные учебно-спортивные учреждения, клубы по виду (видам) спорта.</p> <p><i>Организационные:</i> новые формы построения занятий, формы развития физической культуры и формы ее учебно-методического обеспечения, методы обеспечения координации деятельности по физическому воспитанию обучающихся, развития школьного и студенческого спорта, организации и проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий для обучающихся. <u>Внедряют:</u> специализированные учебно-спортивные учреждения, клубы по виду (видам) спорта, центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов.</p> <p><i>Маркетинговые:</i> новый брендинг спортивной образовательной организации, ее символ (бренд), ее новая стратегия ценообразования. <u>Внедряют:</u> центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов</p>
Углубленная спортивная специализация (учебно-тренировочный)	<p><i>Продуктовые:</i> новые (усовершенствованные) методы построения процесса подготовки спортсмена с соблюдением принципа цикличности, способы структурирования тренировочного процесса в периоды. <i>Процессные:</i> методы варьирования нагрузки, методы идеомоторного и психорегулирующего воздействия на спортсмена. <u>Внедряют:</u> специализированные учебно-спортивные учреждения, клубы по виду (видам) спорта.</p> <p><i>Организационные:</i> новые методы в проведении планирования и контроля за тренировочным процессом по видам спорта, формы развития физической культуры и формы ее учебно-методического обеспечения. <u>Внедряют:</u> федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, республиканские государственно-общественные объединения, специализированные учебно-спортивные учреждения</p>
Спортивное совершенствование	<p><i>Продуктовые:</i> новые методы подготовки к спортивным состязаниям, методики реабилитации и оздоровления. <u>Внедряют:</u> федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, республиканские государственно-общественные объединения.</p> <p><i>Процессные:</i> новые (усовершенствованные) средства и методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания и тренировочном процессе, приемы, средства и методы спортивной тренировки. <u>Внедряют:</u> специализированные учебно-спортивные учреждения, клубы по виду (видам) спорта.</p> <p><i>Организационные:</i> новые формы построения занятий, методы в проведении планирования и контроля за тренировочным процессом по видам</p>

Продолжение таблицы 3

Этап подготовки	Приоритетные инновации, внедряемые организациями физической культуры и спорта Республики Беларусь
	<p>спорта, организации соревновательной деятельности, контроля в спортивных состязаниях. <u>Внедряют:</u> федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, республиканские государственно-общественные объединения, специализированные учебно-спортивные учреждения, клубы по виду (видам) спорта.</p> <p><i>Маркетинговые:</i> формирование брендинга, ценовой политики и стратегии в продвижении спортивных клубов. <u>Внедряют:</u> федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, Республиканские государственно-общественные объединения, специализированные учебно-спортивные учреждения, клубы по виду (видам) спорта, Центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов.</p>
Высшего спортивного мастерства	<p><i>Продуктовые:</i> новые методы подготовки к спортивным состязаниям.</p> <p><i>Процессные:</i> новые (усовершенствованные) средства и методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания и тренировочном процессе, приемы, средства и методы спортивной тренировки</p> <p><i>Организационные:</i> внедрение инновационных проектов в сфере олимпийского движения; совершенствование процесса предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним, организация допинг-контроля.</p> <p><i>Маркетинговые:</i> формирование брендинга, ценовой политики и стратегии в продвижении спортивных клубов на международной арене.</p> <p><u>Внедряют:</u> НОК Республики Беларусь, Паралимпийский комитет Республики Беларусь, федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, клубы по виду (видам) спорта.</p>

Примечание: собственная разработка на основе характеристик таблиц 1 и 2.

Очевидно, что сам подход к внедрению инноваций на различных этапах подготовки спортсмена предполагает тесное взаимодействие между всеми организациями физической культуры и спорта Республики Беларусь, что будет способствовать формированию инновационной инфраструктуры в данной отрасли экономики. При этом с нашей точки зрения этапизация внедрения инноваций различными организациями данной отрасли может быть составляющей управления многолетним процессом подготовки спортсменов, для чего принята разработка многолетних программ, которые ориентированы на определение преимущественной направленности учебно-тренировочных процессов, достижение конкретных намеченных результатов и показателей.

1. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: моногр. / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.

2. Евтух, А. В. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов / А. В. Евтух, П. В. Квашук, Б. Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2008. – С. 16–19.

3. Шомуратов, А. А. Содержание и структура многолетней подготовки спортсменов / А. А. Шомуратов // Молодой ученый. – 2017. – № 12 (146). – С. 592–596.

4. Буштрук, В. Д. Подготовка спортсмена в многолетнем аспекте: учеб. пособие / В. Д. Буштрук, В. Ф. Костюченко, Е. Г. Шубин. – СПб.: СПбГУАП, 2017. – 32 с.



5. Додонов, О. В. Генезис спортивной инноватики / О. В. Додонов // Экономика. Бизнес. Финансы: науч.-практ. журнал. – 2020. – № 1. – С. 7–11.

6. Руководство Осло: рекомендации по сбору и анализу данных по инновациям. – 3-е изд. – М.: Организация экономического сотрудничества и развития, 2010. – 107 с.

7. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3: принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г.: ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

8. Додонов, О. В. Инновационное проектирование как инструмент развития организаций физической культуры и спорта Республики Беларусь / О. В. Додонов // Экономика. Бизнес. Финансы: науч.-практ. журнал. – 2019. – № 10. – С. 26–30.

## УДК 796

*Долгополова Е.Ф.*, канд пед. наук, доцент

*Черняева А.В.*

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма

Российская Федерация, Москва

### **АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ ВЕЛОГОНЩИЦ НА ИГРАХ ОЛИМПИАД**

*Dolgopolova E.F.*

*Chernyaeva A.V.*

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism

Russian Federation, Moscow

### **THE ANALYSIS OF PERFORMANCES OF RUSSIAN WOMEN AT THE OLYMPIC GAMES**

**ABSTRACT.** The IOC included women's cycling in the Olympic program in 1984. The USSR team boycotted the Games of XXIII Olympiad and thus started to take part in women's cycling competitions only in 1988. In the article the performances of Soviet/Russian women cyclists starting from 1998 up to 2016 are analyzed. The countries that are leaders in every discipline are identified as well as the best women cyclists of the world and of Russia. Russian and Soviet women cyclists gained 13 medals (3 gold, 4 silver and 6 bronze) at the Olympic Games starting from 1988 and up to 2016 occupying the 7th place among all the countries as far as the total number of medals is concerned. The women's cycling program is expanding from one discipline in 1984 up to seven that were planned to be at stake at the next Olympics. The reasons of the backlog of development of women's cycling in Russian Federations are revealed. Namely: the lack of modern infrastructure available; the lack of sufficient financial support; ineffective system of the training process.

**KEYWORDS:** cycling; medals; Olympic Games; women; results; leaders; Olympic program, IOC (International Olympic Committee).

**АННОТАЦИЯ.** МОК включил женский велоспорт в олимпийскую программу в 1984 году. Команда СССР бойкотировала Игры XXIII Олимпиады и впервые выступила в женском велоспорте в 1988 году. В статье анализируются выступления российских велогонщиц на Играх Олимпиад, начиная с 1988 по 2016 годы, выявлены страны-лидеры в каждой дисциплине соревнований, а также лучшие велогонщицы мира и России. На Играх Олимпиад советские и российские велогонщицы с 1988 по 2016 годы завоевали 13 медалей (3 золотых, 4 серебряных, 6 бронзовых) и занимают 7-е место среди всех стран по количеству выигранных олимпийских наград. Программа женского велоспорта на Играх расширяется. Если в 1984 году была одна дисциплина, то на следующих Играх 2020 года планировалось уже 7 дисциплин. Раскрываются причины отставания развития женского велоспорта в РФ: отсутствие современной доступной инфраструктуры, недостаточное финансовое обеспечение, малоэффективная система тренировочного процесса.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** велоспорт; медали; Олимпийские игры; женщины; результаты; лидеры; олимпийская программа; МОК.

**Введение.** Велоспорт – один из немногих видов спорта, который входит в программу Игр, начиная с первой Олимпиады 1896 года. В велоспорте 5 дисциплин: шоссейные гонки, велокросс, трековые гонки, маунтинбайк и ВМХ; четыре из которых входят в программу Игр Олимпиад (все, за исключением велокросса). Сегодня велоспорт по числу разыгрываемых медалей (66) и по числу участников (528) занимает третье место среди всех видов спорта на Олимпийских играх. Женские дисциплины были включены в программу Игр в 1984 году в Лос-Анджелесе [3].

Цель данной работы – проанализировать программу олимпийских соревнований по велоспорту среди женщин и выступления российских велогонщиц на Играх Олимпиад.

Методы исследования: историко-логический, сопоставления.

**Основная часть.** 15 июля 1980 года на 83-й сессии Международного олимпийского комитета в Москве было принято решение о включении женского велосипедного спорта в программу Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе.

На Играх XXIII Олимпиады 1984 года женский велоспорт был представлен одной дисциплиной – шоссейной групповой гонкой на 79,2 км. Участие приняли 45 гонщиц из 16 стран. Команда СССР, как известно, бойкотировала данные Игры. Золото и серебро завоевали спортсменки США. На Играх XXIV Олимпиады в Сеуле (1988 год) программа соревнований расширилась. Помимо групповой шоссейной гонки женщины впервые в истории разыграли награды в спринте на треке, где олимпийской чемпионкой стала представительница СССР Эрика Салумяз. В шоссейной гонке на 82 км бронзовую медаль завоевала Лайма Зилпорите.[2]

В 1992 году на Играх XXV Олимпиады в Барселоне в программу соревнований была добавлена еще одна дисциплина – индивидуальная гонка преследования на треке. На этих Играх российской команде не удалось побороться за медали. Следует отметить, что Галина Енюхина в отборочном заезде на треке смогла установить мировой рекорд в спринте. Однако в финальном заезде она заняла лишь 5-е место, опередив Эрику Салумяз, представлявшую после распада СССР Эстонию. В новой дисциплине – индивидуальной гонке преследования лучшей из российских спортсменок стала Светлана Самохвалова (6-е место). Золотую медаль завоевала немец-

кая велогонщица Петра Росснер. В групповой шоссейной гонке на 81км медали разыграли спортсменки из Австралии, Франции и Нидерландов.[2]

В 1996 году на Играх XXVI Олимпиады в Атланте появляется новый вид соревнований – маунтинбайк (МТБ). Программа также расширилась за счет включения дисциплин в треке – гонка по очкам и в шоссе – гонка с отдельным стартом.

В гонках на треке российские спортсменки имели большие шансы на победу. Однако, Оксана Гришина стала лишь пятой в спринте, а Светлана Самохвалова – четвертой в гонке по очкам. В индивидуальной гонке преследования на 3000 метров российские спортсменки выступили неудачно. Золото завоевала итальянская спортсменка. В новом виде МТБ комплект медалей разыграли спортсменки из Италии, Канады, США. И лишь в индивидуальной гонке с отдельным стартом на 26,10 км золотую медаль выиграла россиянка Зульфия Забирова. Победу в гонке на 104,40 км одержала француженка Жанни Лонго [2].

На Играх XXVII Олимпиады в Сиднее, проходивших в 2000 году, женская программа была расширена за счет гонок на треке – гит с места 500 м. Из четырех гонок на треке наши спортсменки заняли призовые места в двух видах соревнований. Оксана Гришина завоевала серебро в индивидуальном спринте, Ольга Слюсарева стала третьей в индивидуальной гонке по очкам. В групповой шоссейной гонке лучший результат у Светланы Бубенковой (5-е место), Зульфия Забирова – 7-я. В гонке с отдельным стартом она 12-я. Впервые олимпийскую бронзовую медаль завоевала китайская спортсменка в соревновании гит – 500 м [2].

На Играх XXVIII Олимпиады 2004 года в Афинах программа соревнований осталась прежней. В индивидуальной гонке по очкам Ольга Слюсарева завоевала золотую олимпийскую медаль, оставив позади соперниц из Мексики и Колумбии. Слюсарева также выступала и в шоссейных гонках. В групповой гонке она стала бронзовым призером, а в индивидуальной гонке с отдельным стартом – 8-й. В гонке на треке Тамилла Абасова добилась бронзовой награды в спринте, Светлана Грановская стала 4-й. В гите на 500 м. Грановская и Абасова заняли 7-е и 8-е места соответственно. В индивидуальной гонке преследования победительницей стала представительница Новой Зеландии. в гонке МТБ – норвежская спортсменка. Российские спортсменки в этих соревнованиях выступили неудачно [2].

На Играх XXIX Олимпиады 2008 года в Пекине из трековых дисциплин исключен гит с места 500 м и добавлен новый вид – ВМХ. В новом виде программы ВМХ первые два места заняли француженки, бронза досталась американской спортсменке.

Российские спортсменки на этих Играх выступили также неудачно. Лучший результат у Ольги Слюсаревой – всего лишь 7-е место в гонке по очкам, и Светланы Грановской – 9-е место в спринте. В групповой гонке лучший результат у Зульфии Забировой – 10-е место, а в гонке с отдельным стартом 16-е место у Натальи Боярской [3].

Программа соревнований на Играх в Лондоне в 2012 году заметно расширилась, прибавилось сразу две дисциплины в треке – кейрин и омниум. Но ни в одной из этих гонок на треке российским спортсменкам не удалось завоевать награды. В групповой шоссейной гонке и в гонке с отдельным стартом Ольга Забелинская завоевала 2 бронзовые медали. Ирина Калентьева финишировала четвертой в соревнованиях по маунтинбайку. В ВМХ победу одержала спортсменка из Колумбии. Хорошо выступили китайские спортсменки, которые получили серебряную медаль в командном спринте, а также серебро в кейрине и бронзу в индивидуальном спринте.[3]

В 2016 году на Играх XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро никаких изменений в программе не произошло. В командном спринте на треке победили китайские спортсменки, серебряные медали достались Анастасии Войновой и Дарье Шмелевой. В кейрине Войнова стала четвертой. В гонке с раздельным стартом на шоссе Ольга Забелинская завоевала серебро, но в групповой гонке оказалась лишь на 16-й позиции. В соревнованиях ВМХ и МТБ российские спортсменки выступили неудачно, заняв 13-е и 17-е места соответственно [3].

В 2020 году на Играх XXXII Олимпиады в Токио программа соревнований вновь должна была расшириться за счет двух дисциплин: в треке – мэдисон, а в ВМХ – фристайл [3].

**Выводы.** Программа соревнований у женщин и мужчин на Играх Олимпиад, начиная с 2012 года, идентична. Первой дисциплиной, которую включили в программу Игр Олимпиад в 1984 году, была шоссейная гонка. На следующих Играх в 1988 году добавлена гонка на треке. В 1996 году программа расширяется за счет новой дисциплины – МТБ, а в 2008 году – за счет ВМХ. В шоссейных гонках с 1996 года два вида соревнований: групповая и индивидуальная гонки. С каждым Играми расширяется программа в гонках на треке. На Играх в Токио 2020 года планировались соревнования уже по 6 видам.

В велоспорте среди женщин по количеству завоеванных олимпийских медалей лидерами являются Нидерланды, США и Великобритания.

Таблица 1 – Страны-лидеры в каждой дисциплине соревнований на Играх Олимпиад

<b>Шоссейные гонки</b>	<b>Гонки на треке</b>	<b>МТБ</b>	<b>ВМХ</b>
Нидерланды (8)	Великобритания (13)	Канада (3)	Колумбия (2)
США (7)	Австралия (12)	Германия (3)	Франция (2)
СССР, Россия (6)	Нидерланды (8)	Россия (2)	США (2)
Германия (5)	Китай(8)	США (2)	Новая Зеландия (1)
Франция (4)	Франция (8)	Норвегия (1)	Нидерланды (1)
Великобритания (3)	Германия (6)	Франция (1)	Венесуэла (1)
Италия (3)	СССР, Россия (6)	Польша (1)	
Австралия (2)	США (6)	Австралия (1)	
Швеция (2)	Канада (3)	Швейцария (1)	
Канада (2)	Италия (2)	Испания (1)	

В таблице 1 представлены страны-лидеры на Играх Олимпиад в шоссейных гонках среди женщин. Первую позицию занимают Нидерланды, затем следует США, на третьем месте Россия (включая СССР).

В гонках на треке лидируют: Великобритания, Австралия и Китай. Россия на 7-й позиции.

В МТБ сборная России занимает третью позицию, лидеры Канада и Германия.

В соревнованиях ВМХ лидерами являются Колумбия, Франция и США, сборной России пока не удалось завоевать ни одной медали.

На Играх Олимпиад в велоспорте советские и российские спортсменки с 1988 по 2016 годы завоевали 13 медалей (3 золота, 4 серебра и 6 бронзовых наград). Последняя золотая олимпийская медаль завоевана в 2004 году. Россия занимает 7-е место

среди других стран по количеству выигранных медалей. Лидерами являются Нидерланды и США.

В таблице 2 представлены имена лучших велогонщиц мира. Среди них нет российской велогонщицы Зульфии Забировой – она выиграла олимпийское золото в 1996 году в индивидуальной шоссейной гонке. Олимпийской чемпионкой в 2004 году стала Ольга Слюсарева, выиграв индивидуальную гонку по очкам на велотреке.

Таблица 2 – Лучшие велогонщицы мира на Играх Олимпиад

Спортсменка	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
Леонтин ван Морсел	Нидерланды	4	1	1	6
Кристин Армстронг	США	3	0	0	3
Фелисия Баланже	Франция	3	0	0	3
Анна Мирс	Австралия	2	1	3	5
Кристина Фогель	Германия	2	0	1	3
Эрика Салумяэ	СССР/ Эстония	2	0	0	2
Антонелла Белутти	Италия	2	0	1	3
Марианн Вос	Нидерланды	2	0	0	2
Паола Пеццо	Италия	2	0	0	2
Лора Тротт	Великобритания	2	0	0	2
Кэтрин Уотт	Австралия	1	1	0	2
Жанни Лонго	Франция	1	2	1	4
Ольга Слюсарева	Россия	1	0	2	3
Юдит Арндт	Германия	0	2	1	3
Ольга Забелинская	Россия	0	1	2	3
Лайма Залпорите	СССР	0	0	3	3

Следует отметить советскую спортсменку Эрику Салумяэ, которая выиграла первое олимпийское золото в 1988 году – спринт (трек). После распада СССР она выступала за команду Эстонии.

Анастасия Войнова и Дарья Шмелева являются лидерами сборной России в гонках на треке. На их счету серебро Игр Олимпиады в 2016 году в командном спринте.

Развитие женского велосипедного спорта в России проходит неравномерно. Снижение показателей в ряде дисциплин связано, в первую очередь, с отсутствием современной тренировочной базы и доступной инфраструктуры, недостаточностью резерва команды, недостатками в организации соревнований и сокращением спортивных школ, в которых культивировался велоспорт. Многие спортсменки уезжают тренироваться за границу и выступают за иностранные команды, где им предоставлены необходимые условия. Любительский велоспорт, как и много лет назад, развивается благодаря усилиям энтузиастов, которые находят средства для организации и проведения соревнований.

В стране всего лишь 6 велотреков. При этом олимпийский велотрек в Крылатском и начавший работу в 2008 году велотрек в Санкт-Петербурге не являются государственными, что существенно затрудняет обеспечение подготовки сборной команды России. Велотреки в городах Тула и Пенза не отвечают требованиям, предъявляемым в настоящее время для подготовки спортсменов мирового уровня.



Велотреки в Ярославле и Ростове-на-Дону требуют значительных капитальных вложений для реконструкции.

После значительного сокращения числа занимающихся женщин и тренеров в 70–80-х годах, что произошло из-за прекращения финансирования как неолимпийских дисциплин, по-прежнему не удастся увеличить количество женского контингента в велоспорте, доля спортсменок составляет 17 % от общего количества велосипедистов, занимающихся в спортивных школах.

Принятая МОК «Повестка-2020», где пункт 38 говорит об «оптимальном гендерном соотношении», количество дисциплин по велоспорту будет уравниваться для мужчин и женщин. Также Международный Союз велосипедистов планирует в ближайшее время уравнивать призовой фонд для женщин с призовыми, вручаемыми мужчинам.

1. Анваер, А. Великие моменты великих Игр с 1896 года до наших дней / А. Анваер. – М.: Справочник, 2013. – 564 с.

2. Большая олимпийская энциклопедия: в 2 т. / В. Л. Штейнбах. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – Т. 1: С 1896 по 2006 год. – 1754 с.

3. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.olympic.org/>.

4. Международный союз велосипедистов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.uci>.

УДК 796.032:37.013.43

*Ермолова В.М.*, канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент

*Кроль И.Н.*, канд. наук по физ. воспитанию и спорту

*Мазюк В.Л.*

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
Украина, Киев

## МУЗЕЙНАЯ ПЕДАГОГИКА В СИСТЕМЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Ermolova V.M.*

*Krol I.N.*

*Mazyuk V.L.*

National University of Ukraine on Physical Education and Sport  
Ukraine, Kyiv

## MUSEUM PEDAGOGY IN THE SYSTEM OF OLYMPIC EDUCATION

ABSTRACT. The given article is devoted to the current problem of using museum pedagogy in the system of Olympic education. In modern conditions, special attention is paid to development of new educational technologies that ensure the formation and development at adolescents, especially their spiritual qualities as dominant and crucial in the building up of the human value system. The educational potential of museums, among which sports and

the Olympic ones can play an important role becoming one of the leading areas of Olympic education in bringing the younger generation to Olympic values, the cultural heritage of the Olympic movement, to become one of the key factors in the system on developing an active member of the society.

**KEYWORDS:** Olympism; Olympic Museum; Olympic values; harmonious development; cultural heritage; museum pedagogy; Olympic Charter; Olympic Agenda 2020, youth, schoolchildren.

**АННОТАЦИЯ.** Представленная статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме использования музейной педагогики в системе олимпийского образования. В современных условиях особое внимание обращается на разработку новых воспитательных и образовательных технологий, обеспечивающих формирование и развитие у подрастающей личности, в первую очередь, духовных качеств как доминирующих и имеющих решающее значение в развитии ценностной системы человека. Воспитательно-образовательный потенциал музеев, среди которых важное место принадлежит спортивным и олимпийским, может сыграть важную роль, став одним из ведущих направлений олимпийского образования в деле приобщения молодого поколения к олимпийским ценностям, к культурному наследию олимпийского движения, стать одним из ключевых факторов системы формирования гармонически развитого активного члена общества.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпизм; олимпийский музей; олимпийские ценности; гармоническое развитие; культурное наследие; музейная педагогика; Олимпийская хартия; олимпийская повестка 2020; молодежь; школьники.

**Введение.** Стратегия развития современного образования предусматривает построение эффективной системы национального воспитания на основе общечеловеческих, поликультурных, гражданских ценностей, обеспечения физического, духовно-нравственного, культурного развития ребенка, формирования социально зрелой личности, гражданина своей страны и мира, подготовки молодежи к осознанному выбору сферы жизнедеятельности. Цель исследования заключается в определении места музейной педагогики в системе олимпийского образования на основании анализа научно-методической литературы зарубежных и отечественных авторов, документальных материалов и сети Интернет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Приобретенные знания и умения, тесно взаимосвязанные с формированием ценностных ориентаций, формируют жизненные компетентности личности, необходимые для успешной самореализации в жизни, учебе и работе. Одной из основных позиций среди ключевых компетентностей занимают осведомленность и самовыражение в сфере культуры, обеспечивающие понимание произведений искусства, формирование собственных художественных вкусов, самостоятельное выражение идей, опыта и чувств с помощью искусства; предполагает глубокое понимание собственной национальной идентичности как основы открытого отношения и уважения к разнообразию культурного выражения других.

Музейное пространство, музейные экспонаты имеют уникальную способность влиять на интеллектуальные, волевые и эмоциональные стороны личности ребенка одновременно. Каждая выставка, каждая экспозиция является, собственно, программой передачи через экспонаты знаний, навыков, суждений, оценок, чувств. Именно музей

дает возможность донести до детей достояния культуры, формировать у них устойчивую потребность в получении эстетического наслаждения от произведений искусства, пополнения знаний о выдающихся личностях, исторических событиях и др. [6].

В процессе созерцания музейных экспонатов в сознании человека происходят изменения, проявляющиеся в возникновении новых для него чувств и понятий, приобретающих совершенно новое значение и смысл.

Музейное образование осуществляется через ценностное отношение личности к памятнику и расширение чувственного опыта в процессе общения с ним [7].

Не зря греческий исследователь С. Paleologos отмечает, что в Храме Зевса в Олимпии демонстрировалось хорошо тренированное тело Геракла, прекрасные особенности его рельефных мышц. «Это – правило ионийской школы, которая видит героя как представителя «kalos kagatos», где хорошо сформированное и гармоничное тело служит выражением красивой души и лицо излучает интеллект, доброту и честность» [9].

На этих процессах основывается музейная педагогика – область науки, изучающая историю, особенности культурно-образовательной деятельности музеев, методы воздействия музеев на различные категории посетителей, взаимодействие музеев с образовательными учреждениями и др., основная цель которой – приобщение к музеям подрастающего поколения, творческое развитие личности [2].

Исходя из определения понятия «музейная педагогика», она призвана решать ряд задач, основные из которых:

- содействовать формированию музейной культуры личности;
- пробуждать интерес к мировому и национальному культурному наследию и к деятельности выдающихся личностей, внесших значительный вклад в развитие науки, культуры, образования и др.;
- содействовать формированию коммуникативной компетентности;
- содействовать воспитанию бережного отношения к музейным экспонатам;
- вовлекать в творческую деятельность.

Родиной музейной педагогики считают Германию. Основываясь на теоретическом анализе практической музейно-педагогической деятельности, главный редактор журнала «Museumskunde» Карл Фризен в 1934 г. предложил ввести термин «музейная педагогика», предполагающий использование «традиций художественного воспитания музейными средствами, опирающимися на просветительскую работу и музейную дидактику» [1].

Музейная педагогика активно стала развиваться в 1940–1980 гг. Импульсом к этому послужила идея ЮНЕСКО о роли музеев в воспитательно-образовательном процессе подрастающего поколения, приобщении его к наследию мировой культуры.

Олимпийское движение как социокультурный феномен имеет свое олимпийское наследие. По определению участников Международного симпозиума по наследию Олимпийских игр, который состоялся в Лозанне в 2002 г., олимпийское наследие – это мультидисциплинарное и динамическое понятие, изменяющееся со временем [8]. Культурное наследие Олимпийских игр и всего олимпийского движения, являясь частью олимпийского наследия и составляющей общей культуры, входит в число экспонатов различных музеев.

Еще инициатор возрождения современных Олимпийских игр Пьер де Кубертен уделял особое внимание идее интеграции спорта с искусством и культурой. В этом

он видел важный аспект олимпийского движения и действенный фактор формирования олимпийской и общей культуры личности.

Седьмой президент Международного олимпийского комитета Хуан Антонио Самаранч, указывая на роль культуры и искусства, отмечал «многочисленные очень высокого качества художественные работы, созданные под влиянием спорта и олимпизма» [10].

Предметом постоянного внимания Международного олимпийского комитета является вопрос взаимосвязи спорта и искусства.

Пункт 2.15. главы 1 Олимпийской хартии (в действии с 26 июня 2019 г.) указывает, что в миссию Международного олимпийского комитета входят «поощрение и поддержка инициатив, объединяющих спорт с культурой и образованием».

Не остались в стороне от инициативы ЮНЕСКО и олимпийские музеи, о чем свидетельствует стратегический план развития Международного олимпийского движения до 2020 года («Олимпийской повестки 2020»), утвержденный на 127-й сессии МОК в 2014 г. Рекомендацией 26 определено «Продолжать объединять спорт с культурой. Продолжать укреплять связь между спортом и культурой во время Олимпийских игр и в промежутках между нами ... Изучить концепцию «Передвижной олимпийский музей» для ознакомления широкой общественности с олимпийской культурой в рамках эстафеты олимпийского огня, мест празднования Олимпийских игр и проведения культурной Олимпиады...».

Среди многочисленных музеев, имеющих различные направления, выделяется группа музеев физической культуры и спорта, и особое место среди них занимают музеи, хранящие культурное наследие олимпийского движения. Ведущая роль в реализации образовательной миссии среди олимпийских музеев мира, которых сегодня насчитывается 28, принадлежит Олимпийскому музею в Лозанне.

Идея коллекционирования предметов и реликвий, связанных с историей Олимпийских игр, принадлежит Пьеру де Кубертену, который начал создавать архив в мансарде Казино де Монтбенон в Лозанне после перемещения штаб-квартиры МОК в 1915 г. В 1922 г. коллекция была перенесена в уютный особняк в городском парке Мон-Репо, где продолжала постоянно расширяться благодаря дарам олимпийской семьи со всего мира. В 1970 г. постоянная выставка закрыла свои двери. С избранием на пост президента МОК Хуана Антонио Самаранча идея коллекционирования и организации выставок олимпийского наследия получила мощное развитие [3].

Музей насчитывает более 10 тысяч экспонатов, что делает его самым крупным олимпийским музеем в мире. Главной его задачей является донести до посетителей всю широту и значимость Олимпийского движения, корни которого уходят глубоко в историю, используя богатейший олимпийский архив и возможности современных технологий.

Особое внимание сотрудники музея уделяют образовательным программам с использованием новейших компьютерных технологий и аудио-визуальных средств для юных посетителей. Юным посетителям предлагается «Интерактивный тур с планшетами», а также музейные занятия по темам: «Олимпийские ценности», «Направление – Олимпия», «Все разные, все победители», «Создай свои игры» и др. Кроме образовательных программ для школьников, музей проводит семинары для учителей, а также предлагает методические материалы по олимпийскому образованию для использования в школах и учреждениях дополнительного образования.

Имеет свои образовательные программы и Норвежский олимпийский музей, находящийся в Лиллехаммере. Его сотрудники предлагают тематические экскурсии для школьников и студентов, ориентируясь на их возраст. Для младших школьников предлагается тема, раскрывающая роль Олимпийских игр в сохранении мира на нашей планете. Детям среднего школьного возраста предлагается тема «Lillehammer'94 – идея, видение и наследие» и «Быстрее, выше, сильнее». Вниманию старших подростков рекомендуются темы: «Женщины в спорте» и «Олимпийское наследие». Лекции состоят из трех частей: показ фильма, встреча с волонтерами и квеста с вопросами в музее под открытым небом, которые позволяют слушателям не только получить определенные олимпийские знания, но и обрести коммуникативные и социальные компетентности.

Среди значительного числа олимпийских музеев Олимпийский музей в Салониках (Греция) занимает ведущее место по внедрению музейной педагогики. Вниманию учащейся молодежи музей предлагает интерактивный тур с планшетами для разных возрастных групп, деятельность тематических мастерских с постоянными и временными программами, освещающими различные аспекты олимпийского движения и Олимпийских игр. Для младших школьников ежегодно организуется Рождественский лагерь, в программе которого присутствуют различные активности, посещение выставок музея, образовательные проекты, учебные театральные постановки и др. Музей в Салониках имеет большую методическую платформу для учителей и преподавателей различных образовательных предметов.

В Немецком музее спорта и Олимпийских игр, находящемся в Кёльне, наряду с образовательными экскурсиями юным посетителям предлагаются активности на таких станциях, как поединки на боксерском ринге, прыжки в длину, прохождение теста на реакцию и многое другое. В тесном сотрудничестве с Олимпийской академией Германии музей предоставляет учебно-методическую литературу учителям школ по различным направлениям олимпийского образования для детей разных возрастных групп.

Отличительной чертой образовательных программ представленных олимпийских музеев является активное использование игрового метода, участия в разнообразных активностях, а применение новейших технологий, близких нынешнему молодому поколению позволяет юным посетителям погрузиться в конкретные исторические события Олимпийских игр, почувствовать себя причастным к ним, ощутить олимпийский дух.

Значимость музейной педагогики в процессе олимпийского образования подтвердили участники (учителя и школьники) образовательного процесса из пяти областей Украины. Анализ ответов 148 учителей на вопрос «Как, на Ваш взгляд, посещение музеев с экспозициями на спортивную тематику может способствовать воспитанию у школьников бережного отношения к национальному и всемирному культурному наследию?», показал, что 91,22 % учителей дали положительный ответ, 4,05 % – отрицательный, 4,73 % – имели затруднения с ответом [4].

В то же время, анализ ответов 316 учеников 8–10-х классов на вопрос «Как ты считаешь, знакомство с произведениями различных жанров искусств, связанных с культурным наследием олимпийского движения, может способствовать появлению (или усилению) у тебя желание заниматься спортом?», выявил 60,57 % положительных ответов, 19,56 % – отрицательных, столько же – 19,56 % – не смогли дать ответ.



А на вопрос «Могут ли способствовать расширению твоего мировоззрения, повышению уровня знаний, общей культуры знакомство с мировыми культурными ценностями, связанными с олимпийским спортом?», положительный ответ дали 65,93 %, отрицательный – 9,78 %, 23,97 % имели затруднение с ответом [5].

Однако, не все желающие, к сожалению, имеют возможность посетить Олимпийский музей в Лозанне или другие национальные Олимпийские музеи и музеи спорта. Поэтому важной задачей педагогической общественности, причастной к олимпийскому образованию, является проявление инициативы по созданию олимпийских и спортивных музеев в учреждениях общего среднего и высшего образования. При этом очень важно, чтобы в процессе создания музея учебного учреждения принимали активное участие школьники и студенты. Приобщение их к поисковой работе, художественному оформлению и дизайну музея, наполнению его экспонатами станет хорошей основой для знакомства с олимпийским движением и его ценностями, а также для формирования жизненно важных компетентностей.

**Выводы.** Олимпийские музеи, обладая богатым социально-воспитательным потенциалом, позволяют осуществлять организованную познавательную, культурно-образовательную, творческую деятельность, связанную с международным олимпийским движением, а также создают благоприятные условия для осуществления патриотического, нравственного, эстетического воспитания подрастающего поколения.

1. Ахунов, В. М. Музейная педагогика как научная дисциплина: к истории становления / В. М. Ахунов // Вестник Моск. ун-та. Сер. 20. Педагогическое образование. – 2008. – № 4. – С. 36–44.

2. Бим-Бад, Б. М. Педагогический энциклопедический словарь / Б. М. Бим-Бад. – М., 2002. – С. 151.

3. Вакер, К. Роль олимпийских музеев в культуре и образовании / К. Вакер // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 26–30.

4. Кроль, І. М. Готовність учителів закладів загальної середньої освіти до впровадження культурної спадщини олімпійського руху в освітній процес / І. М. Кроль // Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. XI Міжнар. наук. конф. молодих учених [Електронний ресурс]; 2018 Квітня 10–12; Київ. – Київ, 2018. – С. 74–75. – Доступно: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk\\_tez\\_2018.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018.pdf).

5. Кроль, І. М. Обізнаність школярів закладів загальної середньої освіти з питань культурної спадщини олімпійського руху / І. М. Кроль // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 2:98. – С. 101.

6. Палийчук, О. В. Патриотическое воспитание средствами музейной педагогики [Електронний ресурс] / О. В. Палийчук. – Режим доступу: [imidg.ucoz.ua/elgurnal/vyp21/5/palijchuk\\_tezi.pdf](http://imidg.ucoz.ua/elgurnal/vyp21/5/palijchuk_tezi.pdf).

7. Столяров, Б. А. Музейная педагогика. История, теория, практика: учеб. пособие / Б. А. Столяров. – М.: Высш. шк., 2004. – 216 с.

8. McAloon, J. Cultural Legacy: The Olympic Games as “World Cultural Property” / J. McAloon // The Legacy of the Olympic Games 1984–2000 / eds.: M. de Moragas, C. Kennett, N. Puig. – Lausanne, 2003.

9. Paleologos, C. Heracles (Hercules), the Ideal Olympic Personality / C. Paleologos // IOA. Report of the 22nd Session. – Lausanne, 1985. – P. 67.

10. Samaranch, J. A. Sport, Culture and The Arts / J. A. Samaranch // Olympic message, N26, april 1990. – P. 7–13.

*Ефременков К.Н.*, д-р пед. наук, доцент

*Шукаева А.В.*, канд. пед. наук, доцент

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма  
Российская Федерация, Смоленск

## ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В МОДИФИКАЦИИ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Efremenkov K.N.*

*Shukaeva A.V.*

Smolensk state Academy of physical culture, sports and tourism  
Russian Federation, Smolensk

## OLYMPIC EDUCATION IN MODIFICATION OF PHYSICAL CULTURE HIGHER EDUCATION

**ABSTRACT.** The article deals with the problem of integration of modern physical culture education and world education. Concepts of the modern system of Olympic education, which involve the introduction of appropriate training modules of Olympic education of students, have been identified. The variant of the organization of the corresponding educational process in physical culture higher educational establishments is presented.

**KEYWORDS:** physical culture higher education; Olympic education; modernization of educational process in physical culture higher educational establishments.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматривается проблема интеграции современного физкультурного образования с мировым образовательным пространством. Определены концепции современной системы олимпийского образования, которые предполагают внедрение соответствующих образовательных модулей по олимпийскому образованию студентов. Представлен вариант организации соответствующего образовательного процесса в вузах физической культуры.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** высшее физкультурное образование; олимпийское образование; модернизация образовательного процесса в физкультурных вузах.

Целью высшего физкультурного образования, согласно национальной доктрине образования Российской Федерации, является удовлетворение интересов общества, государства и личности в получении качественного высшего образования. В связи с этим приоритетной задачей образования РФ становится обеспечение интеграции российской системы образования с мировым образовательным пространством [1, 2].

Недостаточное наличие широких международных связей и различия между системами высшего образования России и зарубежных стран затрудняют процесс вхождения отечественной системы образования в мировую образовательную систему. Необходимо отметить, что на сегодняшний момент российская спортивная школа все еще считается лучшей в мире по основным видам олимпийского спорта. Целесообразно, обращаясь к накопленному опыту предоставления образовательных услуг в сфере физического воспитания и спортивного обучения наиболее развитых европейских стран, использовать опыт олимпийского образования, имеющийся в

процессе сотрудничества олимпийского комитета и олимпийских академий России, созданных на базе спортивных вузов страны.

Значительным достижением в системе образования физкультурных вузов России является формирование олимпийского образования. Это положение способно помочь физкультурным вузам более продуктивно объединяться физкультурным вузам в европейскую систему образования, которая также имеет достаточный опыт в этом направлении.

Фундамент олимпийского образования и ее системы в нашей стране закладывался еще в СССР. В тот исторический период главное управление кадров и учебных заведений Госкомспорта РСФСР предложило на базе физкультурных вузов страны создать общественные объединения, олимпийские академии, что и было оформлено соответствующим приказом Госкомспорта РСФСР. На тот момент физкультурных вузов страны, которые практически сразу включились в разработку национальной программы, было семь. Это было то, что объединяло физкультурные вузы в их стремлении внести свой интеллектуальный вклад, обозначить имеющиеся возможности в части рационального использования ресурсов и образовательного потенциала в развитии олимпийского движения России. Благодаря чему были образованы следующие олимпийские академии – в Москве (Центральная олимпийская академия), в Санкт-Петербурге (Олимпийская академия Северо-Запада России), в Смоленске (Олимпийская академия Запада России) и др. [2].

Представление системы олимпийского образования «Сочи-2014» было проведено осенью 2009 года. В октябре этого же года на заседании Наблюдательного совета АНО «Оргкомитет “Сочи-2014”» она была одобрена, а уже в декабре документ утвердил Международный олимпийский комитет.

Предлагаемая концепция определяет внедрение специальных образовательных модулей по олимпийскому образованию для студентов.

Надо отметить, что использование средств, методов олимпийского образования в процессе подготовки бакалавров по физической культуре и спорту осуществляется уже давно. На современном этапе необходимо дальнейшее усовершенствование этого процесса, что связано, прежде всего, с недостаточным количеством разделов олимпийского образования, которые охватывали бы все курсы обучения студентов. Это будет, с одной стороны, способствовать более качественному профессиональному образованию бакалавров по обучаемым направлениям подготовки, а с другой – формировать способность будущих работников в сфере физической культуры и спорта к преподаванию олимпийского образования среди различных социально-демографических групп.

Технология, в которой используются формы олимпийского образования, является одним из вариантов организации данного процесса на практике:

1. Учебный курс «Олимпийское образование». Включает в себя разделы по олимпийскому образованию в содержании дисциплин: «История физической культуры и спорта», «ИВС» и др. (в зависимости от учебного плана). Также происходит углубленное изучение таких разделов, как история олимпийского движения, современные Олимпийские игры, история возникновения, развития и современного состояния избранного вида в системе олимпийского движения и т. д. Основная цель

данного курса – дать студентам основы знаний по олимпийскому движению в целом и олимпийскому образованию в частности.

2. В педагогической практике раздел «Олимпийское образование» направлен на практическое закрепление теоретических знаний, полученных ранее. Состоит из следующих форм заданий:

– подготовка и осуществление со студентами и спортсменами, педагогическим и тренерским коллективом бесед по олимпийской тематике;

– проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий по сценарию «Малых Олимпийских игр».

3. Основной целью дисциплины по выбору «Олимпийское образование» на выпускном курсе является ознакомление студентов с современным российским и зарубежным опытом олимпийского образования, имеющимися технологиями, а также с особенностями ведения данной работы с учетом избранной специальности;

4. В раздел «Научно-методическая деятельность» включены подготовка и выполнение курсовых и квалификационных работ (или отдельных их разделов) по олимпийской проблематике, рефератов и научных исследований для участия в научных конференциях.

Анализ опыта олимпийского движения свидетельствует о том, что есть достаточный круг проблем, решением которых могли бы заняться будущие специалисты в области физической культуры и спорта [1].

Магистратура в высшей школе предполагает более узкую специализацию, и на сегодня это направление подготовки является самым слабым по ряду причин в физкультурных вузах (в частности, достаточно мало качественно разработанных магистерских программ и т. д.). Заполнить это образовавшееся пространство могут магистерские программы, разрабатываемые в рамках деятельности олимпийских академий.

Содержание учебного издания для вузов «Твой олимпийский учебник», которое выпустил олимпийский комитет России, позволяет использовать его в качестве самостоятельного магистерского курса.

В вузовскую практику, имеющую аналогичную модульную структуру, вполне может быть перенесен опыт работы олимпийских академий по реализации олимпийского образования в школе. Как контекстное направление олимпийского образования может реализовываться в процессе преподавания на основе междисциплинарных связей большой группы предметов: «История физической культуры и спорта», «Экономика спорта», «Социология спорта», «Избранный вид спорта», и др., когда олимпийские знания передаются в конкретные дисциплины и трансформированы настолько, что не изменяют естественной органики преподавания.

1. Маресова, Н. В. Подготовка кадров высшей квалификации в России: болонский вызов / Н. В. Маресова // Высшее образование в России. – 2007. – № 5. – С. 80–83.

2. Пузанов, Д. Двухступенчатая система подготовки специалистов / Д. Пузанов, И. Федоров, В. Шадриков // Высшее образование в России. – 2004. – № 2. – С. 3–11.

*Захаревич А.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

**РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ  
ЗАНЯТИЙ С ВОСПИТАННИКАМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Zakharevich H.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

**DEVELOPMENT OF A METHODOLOGY FOR PHYSICAL TRAINING  
OF SENIOR PRESCHOOLERS BASED ON OLYMPIC EDUCATION**

**ABSTRACT.** In pre-school education institutions one of the priority directions of personality development of a pupil is physical development, social-moral and personal development, cognitive development, which are realized within the framework of educational area “Physical culture”. Previous research shows that the problem of formation of moral consciousness and personality qualities of older preschool children needs further study in the framework of physical education. The article presents the results of introducing the method of physical training “Who is a real sportsman?” on the basis of Olympic education into preschool educational institutions.

**KEYWORDS:** Olympic education; preschool education institutions; physical culture and health-improving work; physical culture classes; methods of physical culture classes; moral education; senior preschool age; personality qualities.

**АННОТАЦИЯ.** В учреждениях дошкольного образования одними из приоритетных направлений развития личности воспитанника являются физическое развитие, социально-нравственное и личностное развитие, познавательное развитие, которые реализуются в рамках образовательной области «Физическая культура». Проведенные ранее исследования показывают, что проблема формирования нравственного сознания и качеств личности воспитанников старшего дошкольного возраста именно в рамках физкультурных занятий нуждается в дальнейшем изучении. В статье представлены результаты внедрения в учреждения дошкольного образования методики проведения физкультурных занятий «Кто такой настоящий спортсмен?» на основе олимпийского образования.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпийское образование; учреждения дошкольного образования; физкультурно-оздоровительная работа; физкультурные занятия; методика проведения физкультурных занятий; нравственное воспитание; старший дошкольный возраст; качества личности.

**Введение.** Нравственное воспитание подрастающего поколения через общечеловеческие ценности является одной из приоритетных задач системы образования в Республике Беларусь. Данная задача отражена в нормативной и правовой доку-



ментации, такой как Кодекс об образовании Республики Беларусь, образовательные стандарты, учебные программы по учебным предметам и другие. Кроме того, задача нравственного воспитания отражена на всех уровнях образования в стране: дошкольный уровень образования, все ступени общего среднего образования, среднее специальное и профессионально-техническое образование, высшее образование.

Содержание учебной программы дошкольного образования определяется образовательным стандартом дошкольного образования. В данном нормативном документе отмечается, что содержание учебной программы дошкольного образования должно обеспечивать развитие личности воспитанника в различных видах деятельности и охватывать целый ряд направлений развития [7]. Следует отметить, что первым направлением развития личности воспитанника в образовательном стандарте дошкольного образования отмечается именно физическое развитие.

Физическое развитие как направление развития личности воспитанника предполагает обеспечение гармоничного физического развития, формирование первичных ценностных представлений о здоровье, здоровом образе жизни человека, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и личностных качеств, воспитание потребности в физическом совершенствовании [7].

Следующее направление развития личности воспитанника в образовательном стандарте дошкольного образования – социально-нравственное и личностное развитие. Данное направление развития личности воспитанника предполагает формирование стремления к самопознанию, позитивного отношения к себе, взрослым и сверстникам, воспитание нравственности, трудолюбия, приобщение к общечеловеческим ценностям, национальным культурным традициям [7].

Продолжая рассматривать приоритетные направления развития, отраженные в образовательном стандарте дошкольного образования, следует так же отметить такое направление, как познавательное развитие, которое в том числе предполагает воспитание качеств личности (самостоятельность, целеустремленность, инициативность и др.) [7].

Вышеперечисленные направления развития личности воспитанника реализуются посредством содержания целого ряда образовательных областей, в том числе образовательной области «Физическая культура».

Реализация приоритетных направлений развития личности воспитанника образовательного стандарта дошкольного образования на физкультурных занятиях является актуальной областью для научных разработок и исследований. Проблема формирования нравственного сознания качеств воспитанников старшего дошкольного возраста посредством устного народного творчества отражена в научных трудах О.М. Зиньковской и Е.В. Шопоняк Создание мини-музеев в учреждениях дошкольного образования, как средство нравственного воспитания дошкольников исследует Е.В. Перчихина; Е.С. Конохова рассматривает решение проблемы нравственного воспитания через образовательные ситуации.

Олимпийские ценности в системе образования, структура и уровни олимпийского образования, организационно-методические основы олимпийского образования в Республике Беларусь рассматривались в трудах И.И. Гуслистовой, которые подробно отражают систему олимпийского образования на всех образовательных уровнях в нашей стране [2–4].

Несмотря на имеющийся практический опыт и результаты научных исследований, проблема формирования нравственного сознания и качеств личности воспитанников старшего дошкольного возраста именно в рамках физкультурных занятий нуждается в дальнейшем изучении.

**Основная часть.** Реализация приоритетных направлений развития личности воспитанника в соответствии с образовательным стандартом и учебной программы дошкольного образования на физкультурных занятиях явилась основой для разработки в ходе нашего исследования методики формирования нравственного сознания и качеств личности воспитанников старшего дошкольного возраста на основе олимпийского образования. Методика «Кто такой настоящий спортсмен» включает в себя 10 тематических физкультурных занятий, тематика каждого физкультурного занятия в рамках разработанной нами методики по олимпийскому образованию на основе олимпийских ценностей включает в себя воспитательную и образовательную тематику [5].

Образовательная тематика связана с формированием представлений о тех видах спорта, которые указаны в учебной программе дошкольного образования для воспитанников старшей группы (футбол, баскетбол, бадминтон, плавание), а также ряд других видов спорта, формирование представлений о которых позволит расширить кругозор воспитанников и обеспечит преемственность с I ступенью общего среднего образования. [5].

Воспитательная тематика разработана на основании олимпийских ценностей, в частности, воспитательной ценности хорошего примера и принципа честной игры, указанных в Олимпийской хартии [8] и включает в себя следующие темы:

1. Кто такой настоящий спортсмен?
2. Как настоящий спортсмен должен себя вести?
3. Как настоящий спортсмен относится к своему сопернику?
4. Как настоящий спортсмен воспринимает победу и поражение?
5. Как настоящий спортсмен относится к правилам соревнований и решениям судей?
6. Как отличить «настоящего спортсмена» от «ненастоящего спортсмена»? [5].

Подробная структура физкультурного занятия в рамках разработанной нами методики изложена в ранее опубликованной статье «Формирование нравственно-волевых качеств воспитанников старшего дошкольного возраста на основе олимпийских ценностей» в журнале «Мир спорта» (2019).

В настоящее время методика «Кто такой настоящий спортсмен?» апробирована на базе государственных учреждениях образования «Учебно-педагогический комплекс детский сад – начальная школа № 31 г. Минска», «Ясли-сад № 12 г. Минска», «Ясли-сад № 298 г. Минска», «Ясли-сад № 48 г. Могилева». Полностью завершена диагностика контрольных и экспериментальных групп в Государственных учреждениях образования «Ясли-сад № 12 г. Минска» и «Ясли-сад № 298 г. Минска». Результаты проведенного исследования в данных учреждениях изложены ниже.

Исследование на базе учреждений дошкольного образования проводилось в три этапа: первый этап (конец января – начало февраля 2020 г.), второй этап (февраль – середина марта 2020 года), третий этап (середина марта – начало апреля 2020 года).

На первом этапе исследования сформирована группа экспертов на базе учреждений дошкольного образования, в которую входили руководитель физического воспитания, два ведущих воспитателя диагностируемой группы, психолог. Определены две контрольные (КГ) и две экспериментальные группы (ЭГ) воспитанников. Всего в исследовании приняли участие 60 воспитанников старшего дошкольного возраста (28 мальчиков и 32 девочки). В КГ входили 12 мальчиков и 18 девочек, в ЭГ – 16 мальчиков и 14 девочек. Средний возраст воспитанников КГ – 6,2 лет, ЭГ – 6,16 лет.

Далее экспертами проведена первичная диагностика следующих компонентов нравственного сознания: когнитивный компонент нравственного сознания (методика «Закончи историю»), эмоциональный компонент нравственного сознания (методика «Сюжетные картинки»), поведенческий компонент нравственного сознания (методика «Поделит игрушки») [9]. Для оценки эмоционально-волевых свойств личности детей 5–6 лет использовался модернизированный тест Г.М. Андреевой «ДНР» (духовно-нравственное развитие). В основе теста лежит метод независимых экспертных оценок следующих эмоционально-волевых свойств личности детей: решительность, целеустремленность, самостоятельность, настойчивость, организованность, инициативность [1, 5]. Также проведен опрос воспитанников по следующим вопросам: «Знаешь ли ты, кто такой спортсмен и чем он занимается?», «Знаешь ли ты какие-нибудь виды спорта?».

Диагностика когнитивного компонента нравственного сознания с использованием методики «Закончи историю» позволяет определить осознание детьми нравственных норм поведения. Ребенку предлагается послушать краткую историю, после чего ответить на четыре вопроса о рассказанной истории. По ответам на вопросы определяется, насколько ребенок осознает нравственные нормы поведения по шкале от 0 до 3 баллов, где 0 баллов – ребенок не может оценить поступки детей (не осознает нравственные нормы поведения), 3 балла – ребенок называет нравственную норму, правильно оценивает поведение детей и мотивирует свою оценку [9]. На первом этапе исследования были получены следующие результаты в КГ: 16 (53,3 %) воспитанников получили 3 балла (называют нравственную норму, правильно оценивают поведение детей и мотивируют свою оценку), 5 (16,7 %) воспитанников получили 2 балла (называют нравственную норму, правильно оценивают поведение детей, но не мотивируют свою оценку), 9 (30 %) воспитанников получили 1 балл (оценивают поведение детей как положительное или отрицательное, но оценку не мотивируют и нравственную норму не формулируют). Таким образом, только у 53 % воспитанников КГ осознание нравственных норм поведения для данного возраста сформировано, и у 47 % воспитанников осознание нравственных норм поведения сформировано частично.

Диагностика когнитивного компонента нравственного сознания на первом этапе исследования в ЭГ показала следующие результаты: 11 (36,7 %) воспитанников получили 3 балла, 8 (26,7 %) воспитанников получили 2 балла, 9 (30 %) воспитанников получили 1 балл, 2 (6,6 %) воспитанника получили 0 баллов (ребенок не может оценить поступки детей). Таким образом, только у 36,7 % воспитанников ЭГ осознание нравственных норм поведения для данного возраста сформировано, у 56,7 % воспитанников осознание нравственных норм поведения сформировано частично, 6,6 % не осознают нравственные нормы поведения.

Диагностика эмоционального компонента нравственного сознания с использованием методики «Сюжетные картинки» предназначена для изучения эмоционального отношения к нравственным нормам. Ребенку предлагают картинки с изображением положительных и отрицательных поступков сверстников. Необходимо разложить картинки так, чтобы с одной стороны лежали те, на которых нарисованы хорошие поступки, а с другой – плохие, объяснить, куда он положит каждую картинку и почему. По правильности распределения картинок и объяснению, определяется отношение воспитанника к нравственным нормам поведения по шкале от 0 до 3 баллов, где 0 баллов – ребенок неправильно раскладывает картинки, эмоциональные реакции неадекватны или отсутствуют, 3 балла – ребенок обосновывает свой выбор; эмоциональные реакции адекватны, ярки, проявляются в мимике, активной жестикуляции [9]. На первом этапе исследования по данной методике были получены следующие результаты в КГ: 11 (36,7 %) воспитанников получили 3 балла (обосновывает свой выбор, эмоциональные реакции адекватны), 15 (50 %) воспитанников получили 2 балла (правильно раскладывая картинки, ребенок обосновывает свои действия; эмоциональные реакции адекватны, но выражены слабо), 4 (13,3 %) получили 1 балл (правильно раскладывает картинки, но не может обосновать свои действия; эмоциональные реакции неадекватны). На первом этапе исследования по данной методике были получены следующие результаты в ЭГ: 9 (30 %) воспитанников получили 3 балла, 16 (53,3 %) воспитанников получили 2 балла, 5 (16,7 %) получили 1 балл. Таким образом, эмоциональное отношение к нравственным нормам на первом этапе исследования сформировано у 36,7 % в КГ и у 30 % в ЭГ, сформировано частично у 50 % КГ и у 53 % ЭГ, низкий уровень сформированности у 13,3 % КГ и у 16,7 % ЭГ.

Диагностика поведенческого компонента нравственного сознания с использованием методики «Подели игрушки» предназначена для исследования поведения ребенка в ситуации морального выбора. Ребенку предлагают поделить одежду для кукол (если это девочки) или военную технику (если это мальчики) между собой и еще двумя партнерами по игре, с которыми он незнаком и которых он не видит. Для трех участников игры экспериментатор предлагает всего пять предметов. Если ребенок делит игрушки в свою пользу, оставляя себе больше (себе три, другим по одной), считается, что моральный выбор он делает неправильно; если оставляет себе только одну игрушку, а остальные делит между другими участниками, считается, что моральный выбор сделан им правильно [9]. По результатам первого этапа исследования в КГ поведение в ситуации морального выбора сформировано у 73,3 %, в ЭГ у 86,6 %, не сформировано у 26,7 % в КГ и у 13,4 % в ЭГ.

Для оценки эмоционально-волевых свойств личности использовался модернизированный тест Г.М. Андреевой «Духовно-нравственное развитие» (ДНР). Экспертами заполняется карта оценки эмоционально-волевых свойств личности воспитанника, где 1 балл – не проявляет, 10 баллов – проявляет очень активно. На первом этапе исследования по тесту ДНР получены следующие результаты: решительность – 6,03 балла (КГ), 6,36 балла (ЭГ); целеустремленность – 6,64 балла (КГ), 7,1 балла (ЭГ); самостоятельность – 7,3 балла (КГ), 8,57 балла (ЭГ); настойчивость – 6,46 балла (КГ), 6,6 балла (ЭГ); организованность – 7,71 балла (КГ), 8,3 балла (ЭГ); инициативность – 5,14 балла (КГ), 6,8 балла (ЭГ).



Второй этап исследования длился 5 недель. В этот период в КГ руководитель физического воспитания занимался с воспитанниками по стандартному плану занятий. В ЭГ проводились тематические физкультурные занятия по разработанной нами методике «Кто такой настоящий спортсмен?». Физкультурные занятия по предложенной методике проходили 2 раза в неделю в спортивном зале, длительность занятия 30 минут. По окончании данного этапа исследования начался третий этап исследования, на котором была проведена повторная диагностика воспитанников и проведен анализ полученных результатов.

По итогам проведения третьего этапа исследования были получены следующие результаты диагностики когнитивного компонента нравственного сознания. В КГ 53,3 % воспитанников набрали 3 балла (прирост 0,0 %), 26,7 % воспитанников набрали 2 балла (прирост 10 %), 20 % воспитанников набрали 1 балл (снижение на 10 %). Таким образом, в КГ 10 % воспитанников смогли улучшить результат прохождения данной диагностики с 1 балла на 2 балла. В ЭГ 50 % воспитанников набрали 3 балла (прирост 13,3 %), 43,3 % воспитанников набрали 2 балла (прирост 16,6 %), 6,7 % воспитанников набрали 1 балл (снижение на 23,3 %). По результатам диагностики когнитивного компонента нравственного сознания в ЭГ после внедрения разработанной нами методики проведения физкультурных занятий «Кто такой настоящий спортсмен?» 13,3 % воспитанников смогли улучшить показатель первого этапа исследования и получить наивысший балл, 16,7 % воспитанников улучшили свой результат с 0 и 1 балла до 2 баллов, тем самым полностью исключив результат в 0 баллов. Таким образом, можно сделать вывод, что прирост результатов по когнитивному компоненту нравственного сознания по итогам третьего этапа исследования наиболее ярко выражен у воспитанников ЭГ.

Результаты диагностики эмоционального компонента нравственного сознания по итогам проведения третьего этапа исследования. В КГ 43,3 % воспитанников набрали 3 балла (прирост 6,6 %), 50 % воспитанников набрали 2 балла (прирост 0,0 %), 6,7 % воспитанников набрали 1 балл (снижение показателя на 6,6 %). В КГ по итогам третьего этапа исследования 6,6 % воспитанников улучшили свой результат прохождения диагностики с 1 и 2 баллов до 2 и 3 баллов. В ЭГ 53,3 % воспитанников набрали 3 балла (прирост 23,3 %), 46,7 % воспитанников набрали 2 балла (снижение показателя на 6,6 %). По результатам третьего этапа исследования 23,3 % воспитанников ЭГ смогли улучшить свой показатель прохождения диагностики с 1 и 2 баллов, до 2 и 3 баллов, тем самым полностью исключив результат в 1 балл. Таким образом, можно сделать вывод, что прирост результатов по эмоциональному компоненту нравственного сознания по итогам третьего этапа исследования наиболее ярко выражен у воспитанников ЭГ.

По итогам диагностики поведенческого компонента нравственного сознания на третьем этапе исследования в КГ у 70,0 % воспитанников сформировано поведение в ситуации морального выбора (снижение показателя на 3,3 %), не сформировано у 30 % воспитанников (прирост 3,3 %). В КГ наблюдается тенденция к снижению показателя сформированности поведенческого компонента нравственного сознания. В ЭГ по результатам диагностики 100 % воспитанников показали сформированность поведенческого компонента нравственного сознания, 13,3 % воспитанников улучшили результат прохождения данной методики.



На третьем этапе исследования по тесту ДНР получены следующие результаты: решительность – прирост результата в КГ составил 0,14 балла, прирост результата в ЭГ составил 0,6 балла; целеустремленность – прирост результата в КГ составил 0,14 балла, прирост результата в ЭГ составил 0,53 балла; самостоятельность – прирост результата в КГ составил 0,0 балла, прирост результата в ЭГ составил 0,53 балла; настойчивость – прирост результата в КГ составил 0,15 балла, прирост результата в ЭГ составил 0,4 балла; организованность – прирост результата в КГ составил 0,0 балла, прирост результата в ЭГ составил 0,6 балла; инициативность – прирост результата в КГ составил 0,0 балла, прирост результата в ЭГ составил 1,13 балла. По результатам проведенной диагностики ЭГ показала наибольший прирост по всем показателям, в то время как КГ по ряду показателей осталась на том же уровне.

По результатам опроса на вопрос «Знаешь ли ты, кто такой спортсмен и чем он занимается?» на первом этапе исследования 14,7 % воспитанников КГ не смогли дать никакого ответа, на вопрос «Знаешь ли ты какие-нибудь виды спорта?» в среднем называли от 1 до 4 видов спорта. Эти же результаты сохранились после повторного опроса на третьем этапе исследования. В ЭГ на первом этапе исследования 16,7 % воспитанников не смогли дать никакого ответа, на вопрос «Знаешь ли ты какие-нибудь виды спорта?» в среднем называли от 2 до 4 видов спорта. По итогам третьего этапа исследования 100 % воспитанников ЭГ смогли ответить на первый вопрос, и называли от 6 до 8 видов спорта.

**Заключение.** По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что разработанная нами методика проведения физкультурных занятий «Кто такой настоящий спортсмен?» с воспитанниками старшего дошкольного возраста на основе олимпийского образования позволяет повысить уровень сформированности когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов нравственного сознания. Кроме того, позволяет более продуктивно повышать уровень развития эмоционально-волевых качеств личности воспитанников. Таким образом, внедрение методики проведения физкультурных занятий «Кто такой настоящий спортсмен?» способствует более продуктивной реализации приоритетных направлений развития личности воспитанников учреждений дошкольного образования. Изучение на физкультурных занятиях различных видов спорта, используя такую форму проведения занятий, как тематические, позволяет формировать представление об многообразии спортивной специализации и стимулировать интерес воспитанников к занятиям спортом.

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учеб. для высш. учеб. заведений / Г. М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 363 с.

2. Гуслистова, И. И. Организационно-методические основы олимпийского образования в Республике Беларусь / И. И. Гуслистова // Университетский спорт в современном образовательном социуме: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г.: в 4 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2015. – Ч. 2. – С. 274–276.

3. Гуслистова, И. И. Структура и уровни олимпийского образования Республики Беларусь / И. И. Гуслистова // Мир спорта. – 2010. – № 2. – С. 70–74.

4. Гуслистова, И. И. Олимпийские ценности в системе образования Республики Беларусь / И. И. Гуслистова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 3. – С. 105–109.

5. Захаревич, А. А. Формирование нравственно-волевых качеств воспитанников старшего дошкольного возраста на основе олимпийских ценностей / А. А. Захаревич // Мир спорта. – 2019. – № 3. – С. 73–79.

6. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243>. – Дата доступа: 13.09.2020.

7. Образовательный стандарт. Дошкольное образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/10/obraz-standart-doshk-2019-rus.pdf>. – Дата доступа: 13.09.2020.

8. Олимпийская хартия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.olympic.org/olympic-studies-centre/collections/official-publications/olympic-charters/>. – Дата доступа: 13.09.2020.

9. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие / под ред.: Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002. – 694 с.: ил.

**УДК 796.03:373.3**

*Кобринский М.Е.*, д-р пед. наук, профессор

*Рудая Д.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь, Минск

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Kobrinsky M.E.*

*Ruda D.V.*

Belarusian State University of Physical Culture

Republic of Belarus, Minsk

## **IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN FIRST GRADE STUDENTS THROUGH THE IMPLEMENTATION OF OLYMPIC EDUCATION**

**ABSTRACT.** The ideas of Olympic education are currently in high demand. The role of Olympic education, carried out starting from the first grade of primary school, is increasing due to its moral and value content and orientation towards the physical development of schoolchildren. When implementing the ideas of Olympic education in the educational process of primary school, innovative educational technologies (sports quests, technology of problem-based learning and others) gain importance, which can increase the effectiveness of the development of physical qualities, maintain and strengthen health, form personal potential and the necessary skills in younger students successful study of subjects. In our study, we use a set of sports quest games, which are aimed at increasing the effectiveness of the development of physical qualities in first graders, enhancing independent learning

activities, realizing creative potential with the use of acquired knowledge in practical activities.

**KEYWORDS:** Olympic education; students; elementary School; sports quests; physical qualities.

**АННОТАЦИЯ.** Идеи олимпийского образования в настоящее время являются чрезвычайно востребованными. Роль олимпийского образования, осуществляемого, начиная с первого класса начальной школы, возрастает, благодаря его морально-ценностному содержанию и ориентации на физическое развитие школьников. При реализации идей олимпийского образования в образовательном процессе начальной школы приобретают значимость инновационные образовательные технологии (спортивные квесты, технология проблемного обучения и другие), которые могут повысить эффективность развития физических качеств, сохранить и укрепить здоровье, сформировать у младших школьников личностный потенциал и необходимые умения для успешного изучения предметов. В нашем исследовании мы применяем комплекс спортивных квест-игр, которые направлены на повышение эффективности развития физических качеств у первоклассников, активизацию самостоятельной учебной деятельности, реализацию творческого потенциала с применением приобретенных знаний в практической деятельности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпийское образование; учащиеся; начальная школа; спортивные квесты; физические качества.

В настоящее время появилось благоприятная возможность для проведения научных исследований по проблемам, связанным с олимпийским образованием в педагогическом процессе начальной школы учреждений общего среднего образования. Бесспорным свидетельством этому является политика государства, которая сосредоточена на формировании приоритетов, связанных с сохранением и укреплением здоровья, гражданским становлением личности и созданием условий для самореализации каждого школьника. В Республике Беларусь функционирует система олимпийского образования детей и молодежи на основе апробированного собственного и международного опыта.

В своих исследованиях ученые: С. Барбашов [1], В.В. Борисов [2], Я.Р. Вилькин [3], И.И. Гуслистова [4], М.Е. Кобринский [5], А.А. Кокашинский [6], А.С. Корневский [7], В. Кряж [8], В. Рыженков [9], П. Рябухин [10] и другие указывают на внедрение олимпийских знаний в образовательном процессе учреждений на всех уровнях системы образования. По мнению исследователей, возрастает потребность в гуманизации образовательной деятельности, что подчеркивает тенденцию на общечеловеческие идеи олимпизма. На первый план выдвигается аспект проблемы личности ученика, его гармоничное развитие и его позиция в образовательном процессе в качестве активного субъекта.

На сегодняшний день в начальной школе обозначен ряд проблем, указывающих на приоритет гуманизации общечеловеческих, духовных и моральных ценностей, гармоничного развития, равенства, сплоченности, дружбы, что способствует воспитанию у детей справедливости и доброжелательности. Потребность подрастающего поколения в популяризации идей олимпизма, регулярных занятиях физической активностью и спортом вызвана актуализацией к ведению здорового образа жизни [11].

Внедрение олимпийского образования в первые классы начальной школы учреждения общего среднего образования способно стать частью современной образовательной модели.

Актуальными являются проблемы физического здоровья и нравственной неустойчивости первоклассников, которые могут возникать в результате недостаточной информированности детей в области ведения ими здорового образа жизни, а также в связи с влиянием негативной стороны научно-технического прогресса [4, 5, 12]. Неблагоприятное воздействие на функциональное состояние организма первоклассников может оказать чрезмерное пребывание детей за экраном компьютера или телефона и бесконтрольный неограниченный доступ к ресурсам сети Интернет. Это может вызывать у учащихся расстройство нервной системы; способствовать развитию гиподинамии с последующим накоплением избыточной массы тела; снижению коммуникативной активности, в результате чего процесс общения приобретает опосредованный характер; духовной сфере отведена второстепенная роль: наблюдается утрата моральных и нравственных ценностей.

Олимпийское образование призвано приобщить подрастающее поколение к общечеловеческим ценностям и идеалам духовной красоты, развить мотивацию к регулярным занятиям физической активностью, детерминировать внутренние мотивы к самосовершенствованию.

Одной из задач в нашем исследовании является повышение эффективности развития физических качеств у учащихся первых классов. Экспериментальная работа проводилась на базах исследования: СШ № 18 и гимназии № 2 г. Барановичи, СШ № 47 г. Минска.

В результате осуществляемого педагогического эксперимента, мы оценивали уровни развития двигательных способностей учащихся первых классов на основе тестовых упражнений и шкалы оценки, установленной программой Министерства образования Республики Беларусь.

Тесты проводились нами и учителями физической культуры на экспериментальном и контрольном этапах по следующим тестовым упражнениям:

- прыжок в длину с места (см);
- челночный бег 4×9 м (с);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с), кол-во раз (для девочек) и вис на согнутых руках (с) (для мальчиков);
- наклон вперед (см);
- бег 30 м (с).

В зависимости от полученного результата, после выполнения каждым учащимся тестового упражнения был определен уровень развития двигательных способностей (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий).

Цель исследования заключалась в определении уровня развития двигательных способностей у первоклассников с последующей динамикой развития после внедрения в экспериментальную группу комплекса спортивных квест-игр.

На основе применения математического анализа мы рассчитали доленое значение в каждой из подгрупп, которые сформировались на основании соотношения учащихся по уровням развития двигательных способностей. Расчет долевого значения позволил рассчитать средневзвешенное значение по всем спортивным тестам на

основе отношения фактического показателя учащегося и фактического показателя количества учащихся в подгруппе для каждого ученика контрольной и экспериментальной групп.

В результате проведения тестового упражнения «Прыжок в длину (см)», учащиеся экспериментальной и контрольной групп после констатирующего и формирующего этапов тестирования были распределены по следующим уровням (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Результаты тестового упражнения «Прыжок в длину (см)» (экспериментальная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н	1	1	2			
Н/С	3	7	10	2	2	4
С	3	2	5	1	3	4
В/С	2	3	5	3	6	9
В	0	0		3	2	5
Всего учащихся	9	13	22	9	13	22

Таблица 2 – Результаты тестового упражнения «Прыжок в длину (см)» (контрольная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н	6	8	14	2	8	10
Н/С	3	4	7	3	5	8
С	1	2	3	5	1	6
В/С		2	2		2	2
В	6	8	14	10	16	26
Всего учащихся	3	4	7	2	8	10

По результатам проведения тестового упражнения «Челночный бег», учащиеся экспериментальной и контрольной групп после были распределены по следующим уровням (таблицы 3, 4).

Таблица 3 – Результаты тестового упражнения «Челночный бег 4×9 м (с)» (экспериментальная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н	1	1	2			
Н/С	4	8	12	1	1	2
С	4	3	7	2	2	4
В/С		1	1	5	9	14
В				1	1	2
Всего учащихся	9	13	22	9	13	22



Таблица 4 – Результаты тестового упражнения «Челночный бег 4×9 м (с)», (контрольная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н	1	1	2		1	1
Н/С	5	5	10		5	5
С	4	6	10	5	6	11
В/С		4	4	5	4	9
В						
Всего учащихся	3	4	7	2	8	10

Результаты проведения тестовых упражнений «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)» (для девочек) и «Вис на согнутых руках (с)» (для мальчиков) позволили распределить учащихся экспериментальной и контрольной групп по следующим уровням (таблицы 5, 6).

Таблица 5 – Результаты тестовых упражнений «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)» (для девочек) и «Вис на согнутых руках (с)» (для мальчиков), (экспериментальная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н						
Н/С	4	5	9			
С	4	5	9			
В/С	1	3	4	3	3	6
В				6	10	16
Всего учащихся	9	13	22	9	13	22

Таблица 6 – Результаты тестовых упражнений «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)» (для девочек) и «Вис на согнутых руках (с)» (для мальчиков) (контрольная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н					2	2
Н/С					1	1
С				2	3	5
В/С	3	3	6	8	7	15
В	6	10	16		3	3
Всего учащихся	9	13	22	10	16	26

Результаты тестового упражнения «Наклон вперед (см)» у учащихся экспериментальной и контрольной групп (таблицы 7, 8).

Таблица 7 – Результаты тестового упражнения «Наклон вперед (см)», (экспериментальная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н						
Н/С	2	4	6			
С	4	7	11	1	1	2
В/С	3	1	4	2	4	6
В		1	1	6	8	14
Всего учащихся	9	13	22	9	13	22

Таблица 8 – Результаты тестового упражнения «Наклон вперед, (см)», (контрольная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н		1	1			
Н/С	4	7	11			
С	3	8	11	4	10	14
В/С	3		3	5	3	8
В				1	3	4
Всего учащихся	10	16	26	10	16	26

Результаты тестового упражнений «Бег 30 м (с)» у учащихся экспериментальной и контрольной групп (таблицы 9, 10).

Таблица 9 – Результаты тестового упражнения «Бег 30 м (с)», (экспериментальная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н		1	1			
Н/С	7	9	15			
С	1	2	3			
В/С	1	1	2	6	6	12
В		1	1	3	7	10
Всего учащихся	9	13	22	9	13	22

Таблица 10 – Результаты тестового упражнения «Бег 30 м (с)» (контрольная группа)

Уровни	Констатирующий эксперимент			Формирующий эксперимент		
	1под	2под	общ	1под	2под	общ
Н	1	1	2			
Н/С	6	13	17	5	9	14
С	3	1	4	2		2
В/С	1	2	3	3	4	7
В					3	3
Всего учащихся	10	16	26	10	16	26

По итогам расчета удельного веса мы определили количество детей экспериментальной группы в подгруппе с низким уровнем развития двигательных способностей на констатирующем этапе эксперимента. Удельный вес составил 4,5 % от общего количества учащихся всей группы. После формирующего этапа эксперимента удельный вес в этой подгруппе детей сократился до значения «0» (таблица 11).

Таблица 11 – Показатели удельного веса экспериментальной группы

Уровень	Экспериментальная группа		
	Констатирующий эксперимент	Формирующий эксперимент	Отклонение
Н	4,5 %	0,0 %	4,5 %
Н/С	47,3 %	5,5 %	41,8 %
С	31,8 %	9,1 %	22,7 %
В/С	14,5 %	42,7 %	28,2 %
В	2,3 %	42,7 %	40,5 %

Удельный вес количества детей экспериментальной группы в подгруппе с уровнем развития двигательных способностей ниже среднего на констатирующем этапе эксперимента составил 47,3 % от общего количества учащихся всей группы. После формирующего этапа эксперимента удельный вес в этой подгруппе детей сократился до значения 5,5 %.

Удельный вес количества детей экспериментальной группы в подгруппе с уровнем развития двигательных способностей выше среднего на констатирующем этапе эксперимента составил 14,5 % от общего количества учащихся всей группы. После формирующего этапа эксперимента удельный вес в этой подгруппе детей возрос до значения 42,7 %.

Удельный вес количества детей экспериментальной группы в подгруппе с высоким уровнем развития двигательных способностей на констатирующем этапе эксперимента составил 2,3 % от общего количества учащихся всей группы. После формирующего этапа эксперимента удельный вес в этой подгруппе детей увеличился до значения 42,7 %.

В результате определения удельного веса количества детей в подгруппах мы можем отметить отрицательную динамику процентного соотношения учащихся в подгруппах с низким, ниже среднего и средним уровнем. Так же мы отметили положительную динамику процентного соотношения учащихся в подгруппах с уровнем развития физических качеств выше среднего и высокого.

Полученные результаты указывают на эффективность применения комплекса спортивных квест-игр в олимпийском образовании первоклассников для развития физических качеств учащихся. Регулярное проведение в течение учебного года спортивных квест-игр, а также подготовка к ним, способствуют развитию у детей скоростных и силовых качеств, развивают координационные способности, благоприятно влияют на общее состояние организма школьника.

Для обоснования эффективности полученных в результате тестирования физических качеств данных, мы исследовали уровни развития физических качеств у контрольной группы (таблица 12). С категорией детей контрольной группы не проводился комплекс спортивных квест-игр.

Таблица 12 – Показатели удельного веса контрольной группы

Уровень	Контрольная группа		
	Констатирующий эксперимент	Формирующий эксперимент	Отклонение
Н	8,5 %	2,3 %	6,2 %
Н/С	47,7 %	23,1 %	24,6 %
С	30,8 %	30,8 %	0,0 %
В/С	11,5 %	34,6 %	23,1 %
В	1,5 %	9,2 %	7,7 %

Проведение тестирования на уровень развития двигательных способностей в контрольной группе осуществлялся нами и учителями физической культуры до и после завершения формирующего эксперимента в экспериментальной группе.

В результате определения удельного веса количества детей в подгруппе с низким уровнем развития двигательных способностей контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента составил 8,5 % от общего количества учащихся всей группы. После повторного тестирования удельный вес в этой подгруппе детей сократился до значения 2,3 %.

В результате определения удельного веса количества детей в подгруппе с уровнем развития двигательных способностей ниже среднего, он составил 47,7 % от общего количества учащихся всей группы. При повторном исследовании удельный вес в этой подгруппе детей сократился до значения 23,1 %.

При определении удельного веса количества детей в подгруппе со средним уровнем развития двигательных способностей, он составил 30,8 % от общего количества учащихся всей группы. После повторного тестирования удельный вес в этой подгруппе детей остался на исходном уровне и составил 30,8 % учащихся.

Удельный вес количества учащихся в подгруппе с уровнем развития двигательных способностей выше среднего на констатирующем этапе эксперимента составил 11,5 %, а после повторного тестирования возрос до 34,6 %.

Удельный вес количества учащихся в подгруппе с высоким уровнем развития двигательных способностей на констатирующем этапе эксперимента составил 1,5 %, а после повторного тестирования составил 9,2 %.

По результатам определения удельного веса у учащихся контрольной группы, мы можем отметить прирост развития двигательных способностей в подгруппах с уровнем развития средним и выше среднего.

На констатирующем этапе эксперимента при определении уровня развития двигательных способностей в результате применения метода математической статистики мы получили схожие значения в обеих группах. Этот факт подтверждает однородность экспериментальной и контрольной групп. Затем, после внедрения в образовательный процесс экспериментальной группы интегрированного факультативного курса учащиеся не только получили информацию о спорте, спортсменах, спортивных достижениях, ведении здорового образа жизни, ценностях олимпизма и т. д., но и стали применять полученные знания в повседневной жизни. В результате активного участия в спортивных квест-играх учащиеся развивали физические качества, проявляли творческую активность и реализовывали физиологическую потребность в игре.

Комплекс спортивных квест-игр в олимпийском образовании младших школьников является реализацией наиболее доступной и актуальной технологии в связи с психолого-физиологическими особенностями развития детей и их возрастными потребностями в игре. Соревновательно-игровая деятельность, которая носит поисковый характер, способствует проявлению эмоциональной и интеллектуальной активности детей. Вариативность индивидуальной и коллективной деятельности дает возможность реализовать творческие, поисковые и познавательные особенности ребенка, способствует развитию физических качеств, раскрывает возможность внедрения содержания олимпийского образования на основе межпредметной интеграции в предметы учебного плана.

1. Барбашов, С. В. Методологические основы использования олимпийских знаний в практике физкультурного образования школьников / С. В. Барбашов // Олимпийское образование России (1998–2001). – С. 158–161.

2. Борисов, В. В. Мифы и реальность Олимпийских игр / В. В. Борисов. – Минск: РУМЦ ФВН, 2004.

3. Вилькин, Я. Р. Летопись физической культуры и спорта Беларуси / Я. Р. Вилькин // Вестник спортивной Беларуси. – № 1. – 1994. – С. 51–53

4. Гуслистова, И. И. Олимпийское образование и технология его внедрения / И. И. Гуслистова // Мир спорта. – 2007. – № 3. – С. 82–87.

5. Кобринский, М. Е. Методологические основы олимпийского образования / М. Е. Кобринский, И. И. Гуслистова // Мир спорта. – 2006. – № 2. – С. 94–97.

6. Кокашинский, А. А. На пути к олимпийскому образованию / А. А. Кокашинский // Мир спорта. – 2001. – № 1. – С. 46.

7. Корневский, А. С. Олимпийское образование и профессиональное становление выпускника физкультурного вуза / А. С. Корневский // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск, 1998. – Вып. 2. – С. 281–282.

8. Кряж, В. Гуманизация физического воспитания и олимпизм / В. Кряж, Е. Кулинкович // Олимпийский спорт и спорт для всех: тез. докл. V Междунар. науч. конгр., Минск, 5–7 июня 2001 г. / Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2001. – С. 80.

9. Рыженков, В. Н. Олимпийское движение Беларуси: Итоги, состояние, проблемы, перспективы / В. Н. Рыженков, В. И. Малашенко. – Минск, 1994. – 24 с.

10. Рябухин, П. Главные пути развития олимпизма на ближайшие годы (к итогам 112-й сессии Международного олимпийского комитета) / П. Рябухин // Мир спорта. – 2001. – № 3. – С. 4–6.

11. Кобринский, М. Е. Концептуальные подходы к становлению олимпийского образования / М. Е. Кобринский, Д. В. Рудая // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 27–28 апр. 2017 г. / редкол.: А. Н. Герасевич (гл. ред.), И. А. Ножка, А. В. Шаров. – Барановичи: БарГУ, 2017. – 114 с.

12. Рудая, Д. В. Олимпийское образование младших школьников в начальной школе / Д. В. Рудая // Мир спорта. – 2019. – № 3 (72). – С. 80–85.



*Кожокар М.В.*, канд. пед. наук, доцент

*Галан Я.П.*, канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

Украина, Черновцы

## **ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НОВОЙ УКРАИНСКОЙ ШКОЛЫ**

*Kozhokar M.V.*

*Galan Y.P.*

Yuri Fedkovych Chernivtsi National University

Ukraine, Chernivtsi

## **INNOVATIVE METHODS OF OLYMPIC EDUCATION AS A TOOL FOR TRAINING FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL**

**АННОТАЦИЯ.** Авторы статьи определили олимпийское образование как эффективный способ воспитания детей и молодежи и который может быть реализован для формирования активного гражданина своей страны. Кроме того, была выделена проблема уровня подготовки учителей физической культуры к такой деятельности, особенно в современных условиях. Подчеркнуто, что именно инновационные методики позволяют синтезировать олимпийское образование, патриотическое и физическое воспитание и их необходимо включать в подготовку будущих специалистов данной сферы. В статье проанализирован опыт организации тематического мероприятия «Общечеловеческие и олимпийские ценности» в контексте Всеукраинского проекта #OlympicLab для студентов факультета физической культуры и здоровья человека Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича специальности «Среднее образование (физическая культура)» (150 чел.). Опрос участников показал, что 52 % респондентов недостаточно осведомлены в данной тематике, но изъявили желание ознакомиться с мировыми культурным олимпийским наследием. Авторы выбрали методику круглого стола и поделили мероприятие на три части: информационную, практическую и брейн-ринг.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** высшие учебные заведения; учебный процесс; Новая украинская школа; олимпийское образование; олимпизм; подготовка студентов; спорт; специалисты.

**ABSTRACT.** The authors of the article identified Olympic education as an effective way of raising children and youth and can be implemented to form an active citizen of their country [10]. In addition, the problem of the level of preparation of physical education teachers for such activities was highlighted, especially in modern conditions. It is emphasized that it is precisely the innovative methods that make it possible to synthesize Olympic education, patriotic and physical education, and they must be included in the training of future specialists in this field. The article analyzes the experience of organizing the thematic event

“Human and Olympic values” in the context of the All-Ukrainian project #OlympicLab for students of the Faculty of Physical Culture and Human Health of the Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, specializing in Secondary Education (Physical Education) (150 people). A survey of participants showed that 52 % of respondents are not sufficiently aware of this topic, but expressed a desire to get acquainted with the world cultural Olympic heritage. The authors chose the methodology of the round table and divided the event into three parts: informational, practical and brain-ring.

**KEYWORDS:** institutions of higher education; learning process; New Ukrainian school; Olympic education; Olympism; preparation of students; sport; specialists.

**Introduction.** At the present stage of development of society issues the introduction of Olympic education in the educational process is quite pressing. In our opinion, it is especially important to study the issue of integration of Olympic education into the educational process by primary school teachers of the New Ukrainian School. After all, the task of these teachers is the implementation of all innovative technologies in practice. Therefore, the training of physical education teachers in the New Ukrainian School is relevant in higher education institutions.

The **purpose** of the article is to reveal and analyze innovative methods of Olympic education as the most effective innovative methods of teaching future physical education teachers in the new Ukrainian school.

The issue of preparation of future teachers and instructors of physical culture for the introduction of Olympic education is a process of mastering by students a holistic system of theoretical knowledge in the field of Olympic education, formation of professional skills based on them, formation of motivation system for mastering knowledge, skills in secondary schools.

A significant amount of research is devoted to the development of the content of Olympic education as a major factor in the humanization of physical culture of school and student youth. The most developed are the conceptual approaches to Olympic education in higher education institutions that train specialists in physical culture. However, the search for ways to improve the integration of Olympic education into the system of training specialists in the field of “Physical Culture and Sports” still remains a problem. In order to improve the implementation of the Olympic education system in the new Ukrainian school, we analyzed the process of training physical education specialists.

The experience of foreign countries shows that Olympic education programs, mainly developed by public organizations – National Olympic Committees and Olympic Academies – are of a recommendatory nature, are not mandatory for use in the educational process and do not provide large-scale involvement of children in the cultural heritage of the Olympic movement.

The task of teachers, coaches, organizers of the sports movement is not only to involve children in physical culture and sports, but also to encourage them to focus on learning the humanistic values of Olympism, in order to not just raise a high-class athlete, but, more importantly, a person, a citizen capable of defending sports honor, and to confront rudeness, aggression, violence, everything that destroys sports and personality. Thus, Olympic education is an effective means of raising children, which has deep roots and can be implemented to form an active civic position in the younger generation, a patriot ready to defend their homeland.

Recently, a significant number of scientific works have been devoted to this problem – Y. Galan, V. Yermolova, Y. Zoriy, M. Kozhokar, L. Radchenko. All authors note the importance and necessity of humanization of educational activities, draw attention to the humanistic nature of the ideas of Olympism, which is a serious factor in the comprehensive development of man.

Scientists and experts offer different options for Olympic education and upbringing, recognizing the objective need to solve priority pedagogical tasks. Emphasizing the role of physical education teachers in spreading knowledge about Olympism and the Olympic movement, a number of researchers emphasize the problem of continuing education throughout life, including the Olympic one [1]. S. Chen, I. Henry, I. Guslistova, V. Yermolova and Y. Shcherbashin singled out the problem of lack of qualified specialists capable of implementing Olympic education [3, 4, 5].

Ukrainian scientists on the problems of implementing Olympic education in the educational process (Bulatova, L. Kulikov, V. Stolyarov) note that one of the main forms of Olympic education in Ukraine is an effective system of training highly qualified personnel capable of implementing the ideology of Olympism in general secondary education. Such training work is provided by the faculties of physical culture of specialized institutions of higher education.

The unresolved problems identified in relation to the real possibility of their resolution in pedagogical technology have determined the relevance of our study, setting its goals and system of research objectives.

**Methods and organization of research:** historical method, analysis of special literature, periodicals, materials of the Internet, generalizations.

**Main part.** Modern technologies of the New Ukrainian School correlate not only with the best world practices, but also meet the needs of the international labor market voiced at the World Economic Forum (2016). Accordingly, in the 2020s, successful employment will require the ability to perform complex tasks, critical thinking, creativity, emotional intelligence, self-affirmation, self-expression, self-development, self-cognition, etc.

Olympic education is one of the factors of harmonious development and upbringing of the younger generation, and also serves as the main effective means of propaganda of Olympic models, popularization of knowledge about the Olympic movement, past and present, promotes the formation of a personality behaviors cultivated by Olympism and the principles of the Olympic Charter [6].

Such innovative forms of work of the New Ukrainian school as conducting quizzes, drawing competitions on Olympic subjects, Olympic weeks, Olympic lessons, educational hours, work on creation of exhibitions on Olympic subjects, registration of wall hangings, acquaintance with symbols of the Olympic movement, meetings with outstanding sportsmen allow to effectively synthesize Olympic education [7].

Another tool of Olympic education in the new Ukrainian school is the use of various modern educational publications, such as: “Olympic Games. Renaissance” (Bulatova, Yermolova, 2019), textbook “Games of the XXXII Olympiad. Tokyo 2020” (Bulatova et al., 2020) and materials for the dissemination of Olympic ideas.

However, the training of physical education teachers at this stage does not provide a full opportunity to implement Olympic education, and is characterized by the lack of a holistic system of theoretical knowledge and professional skills. In addition, the wide

range of opportunities for Olympic education and sports is not presented in the context of educational institutions in Ukraine and the world.

In order to achieve a high-quality level of integration of Olympic education into the educational process of the New Ukrainian School, gain experience in implementing such tools, bachelors of the Faculty of Physical Culture and Human Health of Yuri Fedkovych Chernivtsi National University majoring in “Secondary Education (Physical Education)” (150 students) became participants of the All-Ukrainian project #OlympicLab, took part in thematic events on the subject: “Universal and Olympic values” and “Volunteering”.

The event was organized by the head of the research project of young scientists of the Ministry of Education and Science of Ukraine “Innovative model of implementation and formation of patriotism of children through Olympic education”. Associate Professor, Candidate of Physical Education and Sports Yaroslav Galan, together with the NGO “Branch of the National Olympic Committee of Ukraine”, vice-president of the Athletics Federation of Ukraine, world champion in athletics Ivan Geshko. At the beginning of this event, we conducted a survey on the awareness of future physical education teachers on Olympic issues and their values as the most important components of the personality structure, which allow us to judge the level of moral development of the individual.

The study found that only 40 % of students who participated in the survey have knowledge of Olympic values, the history of the Olympic Games and others. However, 52 % of respondents are not sufficiently knowledgeable about Olympic education, but expressed a desire to learn about the world’s cultural values ?? related to Olympic sports and the literature on the Olympic Games, and 8 % said that such knowledge is irrelevant.

That is why the main goal of this project is to master the knowledge, skills and abilities of future physical education teachers to implement Olympic education in the New Ukrainian School, promote a healthy lifestyle, spread the ideas of Olympism, the development of the Olympic movement in Ukraine.

Given the position of the learning pyramid (a person memorises 50 % of what they see and listen to at the same time, 70 % of what they discuss and record, 80 % of what they do themselves, 90 % of what they do and discuss at the same time), in order to effectively implement the theme “Universal and Olympic values”, the methodology of the round table was chosen. The event was divided into three parts: informational, practical and brain-ring.

The first part of the presentation presented a brief description of the history of the Olympic movement, the Olympic Games of today, information about famous figures, politicians and athletes who contributed to the development of international sports. A separate thesis was the discussion of Olympic values and possible ways to implement them in the daily lives of children and youth.

This topic became the content of the practical part. Participants of #OlympicLab were given a creative task to create their own presentation of Olympic values. The task was limited in time, but allowed the use of any technology, material and form. The use of the “Vernissage” technique allowed to show one’s own creative abilities on the basis of already acquired knowledge, skills and abilities. The result was the presentation of 2 models of the Olympic lesson, 1 set of general developmental exercises with language support, 2 thematic info-pauses for viewing during breaks and 10 indicative models of various physical culture and sports events.

The online Brain ring consisted of 10 thematic questions of varying difficulty. This form got the listeners' interest, they were actively involved in the competition. However, there were questions to which none of the participants could give the correct answer: "When will the next Olympic Games take place?"

The idea of an interactive conversation about the development of the volunteer movement in the Olympic movement aroused great interest of the audience. Presentational distinguishing of the periodization of Olympic volunteering (I. Kohut, O. Goncharenko) successfully realized the task to make students interested in the idea of the volunteer movement, contributed to the desire to learn more about the principles of activity, the system of training volunteers and ways to involve them [9].

We want to emphasize the activity of the participants in the discussion of regulatory and legal support of voluntary activities in the field of physical culture and sports of Ukraine. Analysis of the laws "On Social Services" and "On Volunteering" and "On Social Work with Children and Youth", orders of the Cabinet of Ministers of Ukraine, etc., conducted in the form of brainstorming, led to the desire to study the regulatory framework in further independent study.

The participants of the conversation recognized the problem of attracting, determining the conditions and developing training programs for volunteers of sports events, in particular in the Bukovyna region. Generalization of the published material, experience of specialists, the main trends of Olympic volunteering were highlighted: increase in the number of people willing to help in organizing sports events; expanding the scope of their functional responsibilities; increasing the role of technology in all aspects of working with volunteers; a new level of selection criteria; diversification of the content of volunteer training programs.

After the event, students showed great interest in the discipline "Olympic Sports". For example, the number of students who understood and felt that Olympic values have a positive effect on expanding their worldview, general culture, motivation to play sports increased by 41 %, and only 4 % did not show much activity to reach the top in education and future professional activity.

**Final part.** The reform of the New Ukrainian School, although fundamentally important, is only a fragment of the general picture of changes in the education system of our state. Teachers who shape the educational trajectory of our children for years to come should be the first to understand the full range of processes taking place in this area.

The role of a physical education teacher is to introduce the basic values of physical culture into the general culture of the school and to form the leading competencies of the graduate of the New Ukrainian School. Therefore, in accordance with the demands of modern life, ways to improve the professional level of a physical education teacher and the conditions of their effective work are formulated.

That is why, in the system of training future physical education teachers, there is a need to use non-traditional teaching methods, among which the method of problem-based learning, the method of professional situations of physical education teachers are of paramount importance. We consider it necessary to create scientific and practical problem groups of students, the main purpose of which is the development of pedagogical skills, involvement of physical education teachers in the implementation of the ideals of Olympism in the educational process in secondary schools.



Thus, in our study, we came to the conclusion that such innovative forms of work as thematic events, webinars, round tables, problem-solving in sports and everyday practice, small Olympic Games, meetings with prominent athletes, volunteering, allow one to effectively integrate Olympic education in the educational process by primary school teachers of the New Ukrainian School.

1. 25 years together. Olympic education / ed.: S. N. Bubka, M. M. Bulatova. – Kyiv, 2017. – 128 p.

2. Yermolova, V. M. Origins of Olympic education, its place in the areas activities of the International Olympic Committee and other interstate organizations / V. M. Yermolova // Theory and methods of physical education and sports. – 2009. – № 1. – P. 70–71.

3. Chen, S. Schools' engagement with the Get Set London 2012 Olympic education program: Empirical insights from schools in a non-hosting region / S. Chen, I. Henry // European Physical Education Review. – 2019. – 25 (1). – P. 254–272.

4. Guslistova, I. The content of Olympic education in secondary schools – schools of the Olympic reserve / I. Guslistova // The world of sports. – 2019. – № 1. – P. 79–83.

5. Yermolova, V. Olympic education in the system formation of humanistic values of schoolchildren / V. Yermolova, Y. Shcherbashin // Science in Olympic sports. – № 1. – P. 21–28.

6. Kostrikova, K. The impact of Olympic education on the personality of students / K. Kostrikova // Physical education, sports and health culture in modern society. Lesia Ukrainka East European National University. – № 3 (43). – 2018. – P. 20–25.

7. Kozhokar, M. V. Olympic education as a core of implementation methods, forms and means of patriotic education in the new Ukrainian school / M. V. Kozhokar, Y. P. Galan // Current issues of the humanities: interuniversity collection of scientific works of young scientists of Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University. – Drohobych: Helvetica Publishing House. – 2020. – Issue 27, Vol. 2. – P. 300–304.

8. Kozhokar, M. V. Olympic education as a component of patriotic education of children and youth / M. V. Kozhokar, I. G. Vaskan, Ya. P. Galan // Innovative pedagogy. – Issue 18, Vol. 2. – 2019. – P. 180–183.

9. Matveev, S. Volunteer movement in sports: problems and prospects / S. Matveev, I. Kohut, E. Goncharenko // Nauka v Olympic sports. – 2011. – № 1/2. – P. 111–121.

10. Pedagogical conditions for the formation of physical culture in first grade school students by means of olympic education in the New Ukrainian School: Collective monograph / ed.: Ya. Galan [et al.]. – Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2020. – 118 p.

*Коренева М.В.*, канд. пед. наук, доцент

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
Российская Федерация, Краснодар

*Мельников В.В.*, канд. пед. наук, доцент

*Мельников Д.В.*

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

Российская Федерация, Москва

**РОССИЙСКИЕ СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ  
КАК ИНСТРУМЕНТ ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ  
К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ И ОЛИМПЕЙСКОМУ ДВИЖЕНИЮ**

*Koreneva M.V.*

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism  
Russian Federation, Krasnodar

*Melnikov V.V.*

*Melnikov D.V.*

Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism  
Russian Federation, Moscow

**RUSSIAN SPORTS AND MASS EVENTS  
AS A TOOL TO ATTRACT THE POPULATION  
TO PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND OLYMPIC MOVEMENT**

**ABSTRACT.** This study focuses on the Russian sports and mass events as a tool to attract the population to physical education, sports and Olympic Movement. The work considers the history of organization, number of participants, geography of the events, their role, purpose and objectives. Among other things, the Program of the Russian Olympic Committee to promote the development of mass sports the «Olympic country», «All-Russian day of walking», «Olympic Patrol», «Winter Sports Day», «All-Russian Olympic Day» have been described, which, in addition to the participation in competitions, relay races, contests are also aimed at promotion of a healthy lifestyle among residents of the country, rejection of bad habits, familiarization of different age groups with Olympic values, tolerant attitude and respect for representatives of different nationalities with the help of master classes, Olympic lessons, meetings with Olympic champions.

**KEYWORDS:** sports and mass events; attraction tool; physical education; sports movement; Olympic Movement.

**АННОТАЦИЯ.** Настоящее исследование посвящено российским спортивно-массовым мероприятиям как инструменту привлечения населения к физкультурно-спортивному и олимпийскому движению. В работе рассматриваются история создания, количество участников, география проводимых праздников, их роль, цель и задачи. В том числе, описывается Программа Олимпийского комитета России содействия развитию массового спорта на период 2019–2022 гг. «Олимпийская страна», проведение «Всероссийского дня ходьбы», «Олимпийского патруля», «Дня зимних

видов спорта», «Всероссийского олимпийского дня», которые, помимо участия в соревнованиях, эстафетах, конкурсах направлены также на пропаганду здорового образа жизни среди жителей страны, отказ от вредных привычек, приобщение различных возрастных групп к олимпийским ценностям, толерантному отношению и уважению к представителям различных рас посредством подготовки мастер-классов, олимпийских уроков, встреч с олимпийскими чемпионами.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** спортивно-массовые мероприятия; инструмент привлечения; физкультурно-спортивное движение; олимпийское движение.

**Введение.** Как известно, в настоящее время помимо острой проблемы привлечения различных слоев населения к физкультурно-спортивному и олимпийскому движению, пропаганде здорового образа жизни, отказа от вредных привычек остается открытым вопрос приобщения населения нашей страны к олимпийским ценностям, мирному сосуществованию различных национальностей внутри страны (учитывая широкий национальный состав Российской Федерации), толерантному отношению и уважению к представителям различных рас. В данном случае таким инструментом могут послужить всероссийские спортивно-массовые мероприятия [1–3].

**Основная часть.** С целью привлечения населения к физкультурно-спортивному и олимпийскому движению была разработана Программа Олимпийского комитета России содействия развитию массового спорта на период 2019–2022 гг. «Олимпийская страна».

В свою очередь в 2014 году в Сочи прошли XXII Олимпийские зимние игры и XI Паралимпийские зимние игры, которые стали ярким мировым спортивным событием и дали мощный импульс развитию всего российского спорта [1–3]. Так, занятия спортом и активный образ жизни стали одним из ключевых моментов наследия Игр 2014 года. С целью сохранения его синергического эффекта, увеличения числа людей, занимающихся физической культурой и спортом, ведущих активный образ жизни, Олимпийский комитет России (ОКР) разработал Программу содействия развитию массового спорта «Олимпийская страна».

Первая программа «Олимпийская страна» на 2015–2018 гг. была разработана во исполнение поручения Президента Российской Федерации В.В. Путина и утверждена на заседании Исполнительного комитета ОКР 21 мая 2015 года.

В Программе особое внимание было уделено развитию в России международного движения «Спорт для всех», которое путем привлечения населения к массовым занятиям физической культурой было призвано способствовать систематической двигательной активности, формировать жизненную позицию, опирающуюся на требуемые культурные и оздоровительные навыки, поддерживать мирные отношения среди населения посредством спорта.

В рамках Программы ОКР содействия развитию массового спорта «Олимпийская страна» в 2015 году впервые был организован новый спортивный праздник – «Всероссийский день ходьбы» по всей территории Российской Федерации от Петропавловска-Камчатского до Калининграда, охвативший все часовые пояса России. Посредством телемоста «эстафетная палочка» передавалась по городам России, с востока на запад. Таким образом, мероприятие состоялось в одно и то же время в 11 городах и длилось 11 часов.

С 2015 года ОКР совместно с региональными олимпийскими советами проводит «Всероссийский день ходьбы» как часть «Международного дня ходьбы», который проходит под патронажем Международной ассоциации спорта для всех – «TAFISA».

Данное мероприятие, согласно его Положению, проводится с целью привлечения населения Российской Федерации различных возрастных категорий к регулярным занятиям физической культурой и спортом; продвижения и пропаганды олимпийского движения, фундаментальных принципов и ценностей олимпизма; популяризации ходьбы как наиболее доступного вида физической активности; пропаганды массового спорта и здорового образа жизни среди населения Российской Федерации; совершенствования форм организации массовой физкультурно-спортивной работы.

Помимо пешеходного маршрута участникам мероприятия предлагается обширная культурная программа, включая зарядки с чемпионами, фото- и автограф-сессии, выступления творческих коллективов, спортивные конкурсы и викторины.

Согласно статистическим данным ОКР, за период с 2015 года по 2018 год в мероприятиях приняли участие около 1,2 млн человек.

В 2019 году мероприятие состоялось в следующих городах и регионах нашей страны:

- в Чувашии в Чебоксарах (почти 1200 человек в областном центре и около 2600 жителей региона);

- в Астрахани и 7 муниципальных образованиях сельских районов Астраханской области. Общее количество участников празднования составило более 3000 человек;

- в Севастополе приняли участие более 500 человек;

- в Белгороде на праздник приехали участники из 15 муниципалитетов Белгородской области;

- в Кабардино-Балкарской республике приняло участие более 1500 человек;

- в Ставропольском крае прошли мероприятия в 20 муниципальных районах и городских округах. Всего приняли участие около 15000 человек;

- в Тамбовской области приняли участие более 4000 человек;

- в Магадане приняли участие жители областного центра и Магаданской области – всего более 2000 человек;

- в Ивановской областной участниками стали более 5000 детей;

- в городе Биробиджане Еврейской автономной области в мероприятии приняло участие 2000 человек;

- в Вологодской области участниками стали 2200 человек;

- в Пензенской области на территории города Пензы в мероприятии приняли участие 1000 человек из городов и районов Пензенской области;

- в Воронежской области приняли участие не менее 1500 человек;

- в Ямало-Ненецком автономном округе приняли участие 2400 жителей разных возрастных и социальных групп;

- в Ульяновской области всего собралось около 1000 человек. В муниципальных образованиях Ульяновской области – более 3000 человек;

- в Псковской области приняли участие более 1600 человек из 19 муниципальных образований области;

- в Башкирии в праздничных мероприятиях приняли участие 66 375 человек, что почти на 12 000 больше, чем год назад;

- в Калининградской области более 1000 калининградцев;
- в Республике Карелия приняли участие около 4000 жителей региона;
- в Саратове спортивный праздник объединил 317 городских участников и более 3000 жителей Саратовской области;
- в Иркутской области были организованы и проведены мероприятия в 14 муниципальных образованиях. В областном центре приняли участие более 2000 человек. По всей Иркутской области приняло участие около 10 000 человек;
- в Липецкой области в мероприятиях приняло участие более 1000 человек разных возрастных категорий;
- в Челябинске на старт вышли 350 любителей здорового образа жизни;
- в Алтайском крае в Рубцовске на старт вышли более 2000 горожан. В Барнауле приняли участие 10 000 человек;
- в Кировской области мероприятие прошло в 15 муниципальных образованиях. В областном центре приняли участие около 700 человек. Общее количество участников в Кировской области составило около 4000 человек;
- в Красноярском крае в областном центре приняло участие более 1000 человек;
- в Ростове-на-Дону приняли участие более 500 жителей города;
- в Смоленской области на маршруты по всей области вышли 318 человек;
- в Чеченской Республике основной площадкой мероприятия стал Грозный, собравший и объединивший более 7500 зрителей и участников разных национальностей, конфессий и возрастов.

Также «Всемирный день ходьбы» прошел в Тверской, Нижегородской, Костромской, Самарской областях и в Республике Мордовии.

Не менее интересным проектом в рамках Программы «Олимпийская страна» является «Олимпийский патруль», который был разработан и реализован после проведения XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в Сочи. Данный проект за годы своего существования привлек детей по всей России. Его участниками за неполные шесть лет стали около 200 тысяч человек.

«Олимпийский патруль» стартовал на территории крупнейших детских центров России, среди которых: ВДЦ «Орленок», ФДЦ «Смена» в Краснодарском крае; МДЦ «Артек» в Крыму, а также на базе 6 крупных лагерей Подмосковья, Ленинградской области и во Всероссийском спортивно-оздоровительном детском центре в городе Сочи. В сентябре 2014 года «Олимпийский патруль» начал работу в школах России и к маю 2015 года вовлек 60 общеобразовательных школ 24 регионов России и более 45000 новых участников.

В октябре 2015 года в проекте принял участие президент Международного олимпийского комитета, олимпийский чемпион по фехтованию Томас Бах.

В октябре 2017 года «Олимпийский патруль» был реализован в рамках «Всемирного фестиваля молодежи и студентов» в г. Сочи, представлен в «Международной детской социальной программе ПАО «Газпром» – «Футбол для дружбы» и был успешно интегрирован в спортивную программу «Восточного экономического форума» в г. Владивосток.

Так, в период с 2015 по 2018 год в проекте приняли участие около 150 000 человек из более чем 60 регионов Российской Федерации и не менее 200 знаменитых спортсменов – олимпийских чемпионов, чемпионов Европы и мира.



Программа проекта включает в себя встречу олимпийских чемпионов и выдающихся спортсменов, проведение «Олимпийских уроков», рассказ об олимпийских ценностях, истории олимпийского движения, тренировках и секретах успеха, проведение игр-квезтов «Олимпийские надежды», «Олимпийских квизов», посещение мастер-классов.

В 2019 году проект был реализован в различных городах Российской Федерации, в том числе в Екатеринбурге, Норильске, Калининграде, Красноярске, Санкт-Петербурге, Москве и других, а первой остановкой проекта в 2020 году стал Воронеж.

Еще одним всероссийским спортивно-массовым мероприятием является «День зимних видов спорта». С 2015 года этот праздник проходит во всех регионах нашей страны в первые выходные после даты начала XXII Олимпийских зимних игр 2014 года в Сочи. Его цель – привлечь население к здоровому образу жизни.

В празднике принимают участие чемпионы и призеры Олимпийских игр. В его рамках проходят массовые катания на коньках, мастер-классы по фигурному катанию, скоростному бегу на коньках, хоккею, устраиваются автограф-сессии и выступления известных фигуристов.

За период с 2015 по 2018 годы в мероприятиях приняли участие около 4,5 млн человек.

В 2020 году Россия отметила очередной «День зимних видов спорта», посвященный годовщине с момента проведения Игр в Сочи, 11 регионов стали обладателями гранта на проведение мероприятия, а главной площадкой стал город Воронеж.

В мероприятии также приняли участие следующие регионы нашей страны:

– Красноярский край – провел праздник в Канске и в 59 муниципальных образованиях региона. Всего в празднике приняло участие 18 000 человек;

– Ханты-Мансийский автономный округ (ХМАО) – мероприятие прошло в 15 муниципалитетах: на старт вышли 1431 жителей и гостей города. Всего Югре в мероприятиях, посвященных «Дню зимних видов спорта», приняли участие более 9000 человек;

– в Кабардино-Балкарской республике приняли участие более 400 человек;

– в Калининградской области на праздник собрались более 220 000 человек;

– в Магаданской области участниками стали более 5500 человек;

– в Ростове-на-Дону мероприятие собрало 9100 человек;

– в Московской области участниками «Дня зимних видов спорта» стали свыше 2,5 тысяч человек всех возрастов;

– в Калужской области приняло участие около 33 000 человек, из них 11 000 человек – в муниципальных образованиях;

– в Удмуртии мероприятие было организовано в каждом муниципальном образовании, а на Центральной площадке приняли участие 14 500 человек;

– в Еврейской автономной области всего приняло участие более 1500 человек;

– в Вологодской области праздник посетило более 23 000 жителей области;

– в Оренбургской области в массовых спортивных мероприятиях на открытом воздухе приняли участие порядка 6,5 тысяч человек;

– в Иркутской области праздник прошел в 25 муниципальных образованиях на 108 площадках, где приняли участие более 7700 человек;

– в Псковской области всего в мероприятиях приняло участие более 3000 человек и 1000 зрителей;

- в Усть-Абаканском районе «День зимних видов спорта» посетило 144 участника;
- в Республики Карелия были проведены более 100 физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. Их участниками стали около 8000 жителей региона;
- в Саратове частью спортивного праздника стали около полутысячи жителей региона, а 326 любителей активного образа жизни непосредственно вышли на лыжню. Всего в рамках «Дня зимних видов спорта» на территории региона прошло более 300 мероприятий, участие в которых приняло 25 530 человек;
- в Республике Бурятия всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России» собрала около 2500 людей разных возрастов. Итого в мероприятиях «Дня зимних видов спорта» в республике приняло участие около 8000 человек разных возрастов и слоев населения, из них 5000 в г. Улан-Удэ и 3000 человек в муниципальных образованиях;
- в Тамбовской области праздник прошел в 23 муниципальных районах и 7 городских округах, проведено 90 спортивных и физкультурных массовых мероприятий, общее количество участников составило более 14 000 человек.

В том числе, «День зимних видов спорта» был проведен: в Омске, в Новосибирской, Брянской, Пензенской, Ульяновской, Рязанской, Ивановской областях, в Республиках Калмыкия, Марий Эл, Мордовия, в Камчатском крае и в Кузбассе.

Особое внимание заслуживает и празднование «Всероссийского олимпийского дня», который традиционно проходит в первые выходные после 23 июня, как правило, во всех субъектах Российской Федерации с общим количеством участников более 2 млн человек.

В нашей стране «Всероссийский олимпийский день» традиционно посвящается главным государственным или спортивным событиям года.

Общероссийские и региональные спортивные федерации, которые организуют свои площадки и соревнования, принимают активное участие в организации мероприятия. Почетными гостями праздника являются олимпийские чемпионы и призеры по летним и зимним видам спорта, а также кандидаты в олимпийскую команду России на предстоящие Игры.

В рамках «Всероссийского олимпийского дня» проходят мастер-классы, показательные выступления, автограф- и фотосессии, гала-матчи по футболу между командами олимпийских чемпионов по зимним и летним видам спорта.

Центральной площадкой Всероссийского олимпийского дня, как правило, становится один из парков Москвы (Сокольники, ВДНХ, ЦПКиО), в котором на него собираются от 20 до 50 тысяч человек.

За период с 2015 года по 2018 год в мероприятиях приняли участие более 7 млн человек.

В 2020 году в связи с началом пандемии коронавируса Covid-19, вышеперечисленные мероприятия были организованы и проведены в дистанционном формате с возможностью просмотра онлайн-трансляций на сайте и на странице Instagram Олимпийского комитета России, а также на платформе Zoom.

**Заключение.** Таким образом, проведение всероссийских спортивно-массовых мероприятий призвано решать вопросы вовлечения в спортивные программы и мероприятия людей различного возраста, национальностей, религиозных конфессий, направлены на популяризацию здорового образа жизни, а также способствуют сохранению мира через спорт.

1. Роль комплексных международных спортивных соревнований в развитии детско-юношеского спорта / А. С. Слаутин [и др.] // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере. – 2018. – С. 176–179.

2. Koreneva, M. V. All-Russian sports and mass events as a sports diplomacy tool / M. V. Koreneva, D. V. Melnikov // Olympic bulletin № 21. – Moscow, 2020. – P. 168–173.

3. Melnikova, N. Y. Sports Issues in the Modern World / N. Y. Melnikova, A. V. Treskin, V. V. Melnikov // Olympic bulletin № 19. – Moscow, 2018. – P. 210–215.

**УДК 378.147+796.032**

*Круглик И.И.*, канд. пед. наук, доцент

Российский государственный социальный университет (филиал в г. Минске)

Республика Беларусь, Минск

## **ЭВОЛЮЦИЯ ОЛИМПИЗМА В СИСТЕМЕ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

*Kruglik I.I.*

Russian State Social University (branch in Minsk)

Republic of Belarus, Minsk

## **EVOLUTION OF OLYMPISM IN THE SYSTEM OF INTERNATIONAL OLYMPIC MOVEMENT**

**ABSTRACT.** The article presents a comprehensive analysis of the evolutionary and historical features of the evolution of the ideas of Olympism in the International Olympic Movement, describes the identified evolutionary trends that influence factors on their formation, identifies the main features of the evolution of the Olympic Games in the system of international sports relations, describes for the first time the author's periodization of the International Olympic Movement from antiquity to of the present on the basis of Nationality in the Republic of Belarus, integration processes and cause-effect relationships in the International Olympic Movement have been established, a statistical description of quantitative and qualitative criteria for the effectiveness of Olympic training based on the performance of the National Team of the Republic of Belarus at the Olympics (from Atlanta-1996 to Rio de Janeiro-2016) and the Olympic Winter Games (from Lillehammer-1994 to Pyeongchang- 2018).

**KEYWORDS:** International Olympic movement; Olympic Games; Olympism, Republic of Belarus.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлен комплексный анализ эволюционно-исторических особенностей эволюции идей олимпизма в международном олимпийском движении, описаны выявленные эволюционные тенденции, влияющие факторы на их формирование, определены основные особенности эволюционирования Олимпийских игр в системе международных спортивных отношений, впервые описана авторская периодизация международного олимпийского движения от античности

до современности на основе национальной принадлежности к Республике Беларусь, установлены интеграционные процессы и причинно-следственные взаимосвязи в международном олимпийском движении, дана статистическая характеристика количественно-качественных критериев эффективности олимпийской подготовки, основанной на выступлении национальной команды Республики Беларусь на Играх Олимпиад (от Атланты-1996 до Рио-де-Жанейро-2016) и зимних Олимпийских играх (от Лиллехаммера-1994 до Пхёнчхана-2018).

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** международное олимпийское движение; Олимпийские игры; олимпизм; Республика Беларусь.

Актуальность темы обусловлена большой социально-политической значимостью Международного олимпийского движения (МОД). Олимпийские игры являются крупнейшими международными соревнованиями, важным событием в жизни профессиональных спортсменов и мирового культурного сообщества, частью мировой культуры. Олимпийское движение, в которое вовлечены спортсмены, судьи, зрители со всего мира является самым массовым социокультурным феноменом современности. В период проведения Олимпийских игр, тысячи людей съезжаются в город, где их проводят, миллионы следят за олимпийскими соревнованиями в различных средствах массовой информации (СМИ). Олимпийский спорт, привлекает внимание огромного числа международных СМИ, которые создают образ олимпийскому движению, об Олимпийских играх пишут журналисты, историки, писатели, ученые и др. Миллиарды людей собираются у телеэкранов и следят за выступлениями спортсменов, газеты и журналы, миллионными тиражами освещают борьбу спортсменов-олимпийцев на беговых дорожках и велотреках, в плавательных бассейнах и гимнастических залах. Олимпиады становятся грандиозным спортивным событием и приобретают все большее значение в системе ценностей мировой культуры. Результаты многочисленных исследований (**украинская школа исследователей:** С.Н. Бубка, В.Н. Платонов, М.М. Булатова; **молдавская школа исследователей:** В.Г. Манолаки, Н.Н. Визитей; **российская школа исследователей:** В.С. Родиченко, В.И. Столяров, В.В. Столбов, Л.И. Лубышева, Н.Ю. Мельникова; **белорусская школа исследователей:** М.Е. Кобринский, Е.К. Куликович, И.И. Гуслистова, И.И. Круглик и др.) подтверждают интерес к изучению вопросов связанных с олимпийской проблематикой. Однако, проанализировав многочисленные работы перечисленных выше лидеров научных направлений в сфере олимпийской проблематики, можно отметить недостаточное освещение эволюционно-исторических особенностей эволюции идей олимпизма в системе МОД. Работы вышеназванных авторов, кроме представителей украинской научной школы, преимущественно связаны с изучением олимпийского образования (олимпизма) и внедрением различных его технологий в педагогический процесс, от детских садов до УВО и спортивных школ. В зарубежной литературе наиболее часты публикации, посвященные анализу Кубертеновской концепции олимпизма (работы И. Андонова, П. Грехема, Дж. Мануэлуна, М. Мзали, Х. Юберхорста), нравственных идеалов и ценностей олимпийского движения, вопросы олимпийского образования (В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова, Ж. Атанасова, Х.М. Кахигала, К. Хенилы, И.И. Круглик и др.). Однако следует отметить отсутствие научных работ обобщающего и систематизирующего характера, изучающих эволюцию идей олимпизма в системе МОД, на разных исторических эта-

пах его формирования под воздействием различных факторов и времени и влияние этого на общество [1–5].

Таким образом, исследование эволюционно-исторических особенностей эволюции идей олимпизма в МОД позволяет выявить тенденции, влияющие на их формирование, определить особенности эволюционирования Олимпийских игр в системе международных спортивных отношений (МСО), осуществить периодизацию МО (с учетом эволюции олимпизма) от античности до современности, открывает возможности установить интеграционные процессы и причинно-следственные взаимосвязи в МОД, проанализировать эволюционные особенности олимпийского движения в Республике Беларусь, наметив пути его развития на основе олимпийской идеологии олимпизма.

**Цель исследования** – провести комплексный анализ эволюционно-исторических особенностей эволюции идей олимпизма в МОД, выявить тенденции, влияющие на их формирование, определить особенности эволюционирования Олимпийских игр в системе международных спортивных отношений, осуществить периодизацию международного олимпийского движения от античности до современности, установить интеграционные процессы и причинно-следственные взаимосвязи в международном олимпийском движении, проанализировать эволюционные особенности олимпийского движения в Республике Беларусь наметить пути его развития на основе олимпийской идеологии олимпизма.

Достижение цели осуществлялось решением следующих **задач исследования**:

1. Определить и исследовать основные этапы эволюции идей олимпизма в международном олимпийском движении.

2. Выявить и обосновать кризисы олимпизма военного периода, вошедшего в историю международного олимпийского движения.

3. Разработать социальную модель олимпийца разного периода формирования идей олимпизма.

4. Выявить предпосылки и основные пути разрушения олимпийского движения как социокультурного явления под влиянием вызовов в международном олимпийском движении и наметить пути борьбы с вызовами олимпийскому движению.

5. Установить роль и место олимпийской педагогики (олимпийского образования) как социально-культурного явления в международном олимпийском движении.

6. Осуществить периодизацию международного олимпийского движения от античности до современности.

7. Установить интеграционные процессы и причинно-следственные взаимосвязи в международном олимпийском движении.

8. Проанализировать эволюционные особенности олимпийского движения в Республике Беларусь, наметить пути его развития на основе олимпийской идеологии олимпизма.

**Объект исследования** – эволюционные особенности олимпизма в системе международного олимпийского движения.

**Предмет исследования** – эволюции идей олимпизма в международном олимпийском движении на разных исторических этапах.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

1. Определены и изучены основные этапы эволюции идей олимпизма. Установлено изменение идеалов и ценностей олимпизма под влиянием времени.



2. Установлены и описаны этапы кризисов олимпизма военного периода, вошедшего в историю Международного олимпийского движения.

3. Впервые разработана социальная модель олимпийца разного периода формирования идей олимпизма.

4. Выявлены предпосылки и основные пути разрушения олимпийского движения как социо-культурного явления под влиянием вызовов в международном олимпийском движении на основе популяризации олимпийских вызовов вместо олимпийских идеалов.

5. Впервые введен и обоснован термин «олимпийская политика».

6. Намечены пути борьбы с вызовами олимпийскому движению.

7. Определены возможности олимпийской педагогики на основе укрепления социально-педагогических взаимосвязей в системе международного олимпийского движения.

8. Осуществлена периодизация международного олимпийского движения от античности до современности (с учетом эволюции олимпизма).

9. Установлены интеграционные процессы и причинно-следственные взаимосвязи в системе международного олимпийского движения как части спортивно-дипломатических отношений.

10. Выявлены эволюционные особенности олимпийского движения в Республике Беларусь и намечены пути его развития на основе идеологии олимпизма.

**Теоретическая значимость исследования.** Результаты исследования свидетельствуют о получении новых знаний об эволюции идей олимпизма в международном олимпийском движении. В ходе исследования определены, изучены и описаны этапы эволюции идей олимпизма. Теоретически описаны этапы кризисов олимпизма военного периода, вошедшего в историю международного олимпийского движения. Введен и теоретически обоснован термин «олимпийская политика» в международном олимпийском движении. Разработана социальная модель олимпийца разного периода формирования идей олимпизма. Описаны возможности олимпийской педагогики по возможности укрепления социально-педагогических взаимосвязей в системе международного олимпийского движения. Осуществлена периодизация международного олимпийского движения от античности до современности. Выявлены и описаны интеграционные процессы и причинно-следственные взаимосвязи в международном олимпийском движении. Описаны эволюционные особенности олимпийского движения в Республике Беларусь намечены пути его развития на основе олимпийской идеологии олимпизма.

**Практическая значимость исследования.** Заключается во внедрении в практику спорта, международного олимпийского движения, практических рекомендаций по реализации и внедрении в систему спорта идей олимпизма через олимпийское образование и проведение олимпийской политики. Внедрение в деятельность НОК Республики Беларусь научно-методических рекомендаций по совершенствованию работы в сфере олимпийского движения в Республике Беларусь.

**Основная часть.** По результатам исследования можно сделать следующие умозаключения:

Олимпизм как основа олимпийского образования в историческом аспекте имеет 3 этапа: античный (культура Древней Греции, религия и религиозная аскеза, эллинская система физического воспитания, античный спорт), кубертеновский (прин-

ципы и идеи) и посткубертеновский (профессионализация и коммерциализация, рост рекордов, привлечение научно-методического обеспечения). Концепция кубертеновского олимпизма за время развития спорта значительно видоизменилась, потеряли свое значение многие ее стержневые положения (принцип любительства, кубертеновский идеал атлета и др.). Олимпийское движение столкнулось с массой современных проблем (вызовов) (политизация Олимпийских игр, национализм, расизм, коммерциализация и профессионализация, допинг, маскулинизация, насилие, дискриминации в спорте и др.). Данные вызовы олимпийскому движению интегрировались в единое целое, хотя на протяжении эволюции олимпийского движения они встречались как часть целого. Многие положения Олимпийской хартии остаются декларируемыми, однако современные реалии спорта показывают другую картину.

В результате проведенных исследований изучения кризисных явлений при эволюционировании идей олимпизма были выделены следующие кризисные этапы:

- 1) кризис античного олимпизма;
- 2) кризис кубертеновского олимпизма;
- 3) кризис посткубертеновского олимпизма.

Кризисом античного олимпизма можно считать период упадка Олимпии (III–IV века н.э.), когда в качестве новой идеологии в античном обществе утвердилось христианство и многие идеалы античного олимпизма были под запретом, считались пережитком прошлого.

В связи с Первой и Второй мировыми войнами были выделены три этапа изучения кризисного военного периода, вошедшего в историю международного олимпийского движения: 1) предвоенный; 2) военный; 3) послевоенный. В ходе исследования рассмотрено основное содержание данных этапов и их периодов, приведены цитаты Пьера де Кубертена.

Игры XIV Олимпиады, 1948 года (Лондон, Великобритания) стали первыми послевоенными играми, проходили они в период послевоенной разрухи и получили название «Суровые игры», так как новых сооружений практически построено не было. Однако, как отмечали участники, там царила дружелюбная благоприятная обстановка.

Разработана социальная модель олимпийца разного периода эволюционирования идей олимпизма. Построены модели олимпийцев трех этапов эволюционирования идей олимпизма: 1) социальный портрет олимпийца времен античности; 2) кубертеновская идеализированная модель олимпийца; 3) социальный портрет современного спортсмена-олимпийца. К данным социальным моделям были подобраны критерии описания: культурно-социальная среда в которой существует олимпиец; социальный статус / образ олимпийца; мировоззрение олимпийца отношение к религии; прикладные навыки и всесторонняя подготовка.

Под влиянием событий олимпийской истории (имеется в виду «столкновение» идеологии олимпизма с вызовами олимпийскому движению), произошла трансформация основных олимпийских идеалов, реалии спорта противоречат принципам олимпизма. Олимпийское движение имеет массу современных проблем (вызовов) (политизация олимпийских игр, национализм, расизм, коммерциализация и профессионализация, допинг, маскулинизация женского спорта, насилие, дискриминации в спорте, терроризм, СМИ и др.), они находятся за пределами олимпийского движения и противоречат идеологии олимпизма, что «разрушительно» влияет на олимпийское

движение в целом. Стоит отметить, что олимпийская идея мира, принцип интернационализма в олимпийском движении практически никогда не рекламировался, не внедрялся в сознание массы людей через систему образования, СМИ больше интересуют вызовы олимпийскому движению, чем его гуманистические идеи. Идет навязывание неправильной идеологии. СМИ являются современными учителями жизни, они так же, как и учителя в школе, осуществляют образовательную функцию для различных слоев населения. Однако эти учителя не всегда могут повести человечество в правильном направлении. Через СМИ ежедневно вы слышите о вызовах олимпийскому движению (политизация Олимпийских игр; допинговые войны и скандалы; различного рода дискриминации политические, расовые, религиозные, по признаку пола; национализм; расизм; маскулинизация женского спорта и др.), однако мало кто слышал и понимает олимпийские идеалы, идеи и принципы олимпизма. Все эти вызовы, так ярко пропагандируемые различными СМИ, находятся за пределами олимпийского движения и всегда находятся в противоборстве с идеологией олимпизма. Они не совместимы с принадлежностью к олимпийскому движению. На протяжении многих лет СМИ при освещении Олимпийских игр и прочих соревнований международного уровня создавалась неправильная система воспитания, а вернее антивоспитания. Данная система была основана на пропаганде олимпийских вызовов и проблем вместо того чтобы пропагандировать и внедрять гуманистические идеалы олимпизма в жизнь (миролюбия, дружбы народов и др.), воплощать в жизнь декларируемую Олимпийской хартией цель олимпийского движения – поставить спорт на службу человечеству; велась пропаганда не того чего надо, которая привела к разрушению многих олимпийских идей и созданию негативного общественного образа олимпийского движения.

Под олимпийской политикой как новым термином в олимпийском движении следует понимать распространение, продвижение и внедрение в жизнь олимпийских идеалов через соединение системы олимпийского спорта и образования, пропаганду через систему СМИ. Олимпийская политика должна стоять на защите основных идей, принципов и ценностей олимпизма, должна отвечать вызовам олимпийскому движению и реализовывать главную идею олимпийского движения – объединение людей различных культур, национальностей, вероисповеданий в духе дружбы и мира. СМИ должны понимать, что они выполняют не только информационную функцию, но и образовательную. Олимпийскому образованию не хватает продвижения своих идей в практическую деятельность олимпийского спорта. Хорошей основой этому может послужить деятельность по продвижению олимпийских идеалов через проведение олимпийской политики.

На основе анализа научно-методической литературы установлено, что впервые термин «олимпийское образование» появился в XX веке. Его автор – основоположник современного олимпийского образования барон Пьер де Кубертен. Методическую базу, закладываемую Пьером де Кубертенем в основу будущего олимпийского образования, можно представить в виде трех последовательных этапов:

- 1) истоки идеи олимпийского образования;
- 2) формирование основ олимпийского образования;
- 3) становление и развитие олимпийского образования.

Анализ специальной литературы свидетельствует о том, что значительная работа по внедрению олимпийского образования проводится в таких странах, как Греция, Россия, Австралия, Украина, Беларусь и др. Во многих странах (Беларусь, Украина, Россия) олимпийское образование студентов включает различные аспекты системы знаний в области олимпийского движения и олимпийского спорта как базовой основы для освоения системы знаний по избранному профилю. Также это способствует расширению общего кругозора будущих специалистов. В настоящее время во многих странах мира подготовлены разнообразные методические материалы, написано множество научно-методической литературы, проводятся различные конгрессы, международные конференции – все это способствует продвижению идей олимпизма среди подрастающего поколения. Характерной особенностью олимпийского образования в России выступает глубокая разработанность гуманистических проблем и внедрение олимпийского образования в массы людей. Украина нацеливалась на фундаментальные, методологические исследования по теории и практике олимпизма. Олимпийское образование в Беларуси выступает как общечеловеческая ценность, как существенный элемент культуры, основанный на внедрении идеалов и ценностей олимпизма в процесс образования. Олимпизм является особой духовной доктриной, которая берет свое начало в Древней Греции. Если рассматривать олимпизм в историческом аспекте, можно выделить 3 его этапа: античный, кубертеновский, посткубертеновский. Под влиянием времени от античного и кубертеновского олимпизма до современного понимания спорта меняется его мировоззренческий смысл под влиянием различных эпох. Концепция кубертеновского олимпизма за время развития спорта значительно видоизменилась, потеряли свое значение многие ее стержневые положения (принцип любительства, кубертеновский идеал атлета и др.). Однако такое феноменальное явление, зародившееся еще в античные времена, не теряет своей актуальности и в современное время. Проблема культурного воспитания и образования в современное время является одной из актуальнейших в любом государстве. Олимпизм и его философия имеют огромный гуманистический потенциал и способны оказывать воздействие на каждого человека, а через призму человека – соответственно и на все общество в целом.

Результаты многочисленных исследований по олимпийскому образованию (В.И. Столяров, И.В. Барина, К.Н. Ефременков и др.), проведенных среди различных слоев населения, свидетельствуют о том, что наряду с растущим интересом молодежи к спорту, Олимпийским играм, наблюдается слабое усвоение ими идеалов, ценностей и традиций олимпизма.

**Периодизация Игр Олимпиад на основе эволюции идей олимпизма и выступления спортсменов БССР и Республики Беларусь на Играх Олимпиад:**

**Первый период** (возрождения/становления): 1894–1912 годы.

**Второй период** (предвоенный/военный/послевоенный): 1913–1920 годы.

**Третий период** (межвоенный): 1921–1936 годы.

**Четвертый период** (предвоенный/военный/послевоенный): 1937–1948 годы.

**Пятый** (БССР и СНГ): 1952–1992 годы.

**Шестой** (Республика Беларусь): 1993–2022 годы.

В основу данной периодизации (в особенности первых четырех периодов) положен военный фактор как главный кризис олимпизма в системе МОД. Мы считаем, что



нет более существенного кризисного периода в истории МОД, чем военный, так как в это время Игры Олимпиад вообще не проводились, все участвующие спортсмены в том или ином качестве участвовали в военных действиях, страны были массово втянуты в мировой военный конфликт, была разрушена инфраструктура для проведения Олимпийских игр, но самое значительное – гибли люди, потенциальные спортсмены, судьи, зрители. Пятый период периодизации основан на критерии участия БССР (1952–1988) и объединенной команды СНГ (1992). Последний период связан с признанием Национального олимпийского комитета Республики Беларусь (НОК Республики Беларусь) и участием суверенной Республики Беларусь в Олимпийских играх.

**При построении периодизации Олимпийских зимних игр нами предлагается следующая:**

*Первый период* (Возрождения/Становления): 1924–1936 годы.

*Второй период* (предвоенный/военный/послевоенный): 1936–1948 годы.

*Третий период* (без участия СССР): 1948–1956 годы.

*Четвертый период* (СССР и БССР-1964 на Олимпийских зимних играх): 1956–1992 годы.

*Пятый период* (Республика Беларусь на Олимпийских зимних играх): 1994–2018 годы.

Международное олимпийское движение на протяжении всей своей истории сталкивалось с различными политическими явлениями. Олимпийские документы и политика Международного олимпийского комитета должны бороться с политизацией как вызовом для олимпийского движения. Однако отрицать, что политика и спорт тесно связаны, бессмысленно. В подтверждение тому история олимпийского движения просто изобилует такими примерами. Политика в виде протестов и бойкотов вмешивалась в историю международного движения, оказывая на него социальное давление. Взаимосвязь спорта и политики подчеркивают и многие мировые деятели – участники международного олимпийского движения.

**Эволюционные особенности Игр Олимпиад (БССР, СССР, СНГ) (1952–1992 годов)** характеризуются ступенчато-возвышаемым изменением количества участников от Игр к Играм (1952–1992). Положительная динамика имеется и по показателю, характеризующему соотношение мужчин и женщин, минимальное значение было 6 участников (Игры XV Олимпиады), максимальное – 52 участника (Игры XXV Олимпиады). Наибольший скачок произошел между Играми XXI и XXII Олимпиады, это может охарактеризовать Олимпиада-80, прошедшая в Москве, в Играх XXIII Олимпиады, 1984 года, прошедших в Лос-Анджелесе, участники СССР и БССР участия не принимали, на Играх XXIV и XXV Олимпиады, количество участников только увеличивалось. На всех Играх Олимпиад отмечалось преобладание мужчин над женщинами, установлено положительное влияние на показатель по количеству участников от города проведения Олимпийских игр. Количество видов спорта на каждой Олимпиаде постепенно увеличивалось, стабилизируясь, начиная с Олимпиады-80. **Эволюционные особенности зимних Олимпийских игр (1952–1992 годов):** в период с 1964–1988 годов зимние виды спорта на территории БССР практически не культивировались. Только на ЗОИ в Альбервиле, Беларусь выставила 4 участника – это можно связать с окончанием периода СССР и созданием независимых республик, где спорт является хорошим политическим средством про-



движения национальных интересов государства. Количество видов спорта, меняется незначительно, так как на территории БССР данного исторического промежутка времени культивировались только лыжные гонки и биатлон.

**Эволюционные особенности Игр Олимпиад (1996–2016 годов)** характеризуются следующим образом: Графики, показывающие динамизм по показателю количества участников и видов спорта, можно охарактеризовать волнообразностью по Олимпиадам от Игр к Играм (1996–2016 годов). Национальная команда Республики Беларусь по летним видам спорта, начиная от Игр XXVI Олимпиады 1996 года, прошедших в Атланте (США) до Игр XXXI Олимпиады, 2016 года, прошедших в Рио-де-Жанейро (Бразилия), завоевала 77 медалей (12 золотых, 27 серебряных, 38 бронзовых). **Эволюционные особенности зимних Олимпийских игр (1994–2018 годов)**. Национальная команда Республики Беларусь, по зимним видам спорта впервые выступила на XVII Олимпийских зимних играх 1994 года, прошедших в Лиллехаммере (Норвегия). Начиная с Игр в Лиллехаммере до XXIII Олимпийских зимних игр 2018 года в Пхёнчхане (Южная Корея) белорусами было завоевано в неофициальном командном зачете 18 медалей (8 золотых, 5 серебряных, 5 бронзовых). За все это время выступили 292 спортсмена, на всех Играх от 1994–2018 года в программе было 46 видов спорта, 15 спортсменов завоевали медали различного достоинства [2, 3].

1. Бубка, С. Н. Олимпийский спорт: древнегреческое наследие и современное состояние: дис. ... д-ра наук по физ. воспит. и спорту / С. Н. Бубка. – Киев, 2013. – 498 с.

2. Круглик, И. И. Проблема периодизации Международного олимпийского движения на основе эволюции Олимпизма / И. И. Круглик // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – № 15 (1). – С. 127–134.

3. Kruglik, I. I. The problem of periodization of the International Olympic movement on the basis of Olympism evolution / I. I. Kruglik // Russian Journal of Physical Education and Sport. 2020. – № 15 (1). – С. 104–109.

4. Круглик, И. И. Республика Беларусь на Олимпийских зимних играх исторического периода 1994–2018 годов / И. И. Круглик, Ю. Ф. Курамшин // Modern Humanities Success. – Успехи гуманитарных наук, 2019. – № 9. – С. 94–97.

5. Мельникова, Н. Ю. История Игр Олимпиад (1896–2012 гг.): моногр. / Н. Ю. Мельникова. – 2014. – 152 с.

6. Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т. Т. 2 / Междунар. олимп. комитет, Нац. ун-т физ. воспитания Украины; под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 583 с.

*Куликович Е.К.*, канд. пед. наук, доцент  
Академия управления при Президенте Республики Беларусь  
Республика Беларусь, Минск

## **ЕВРОПЕЙСКИЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ МЕРОПРИЯТИЙ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

*Kulinkovich E.K.*

Academy of Public Administration under the aegis of the President of the Republic of Belarus  
Republic of Belarus, Minsk

## **THE PLACE OF THE EUROPEAN GAMES IN THE SISTEM OF THE OLIMPIC MOVEMENT**

**ABSTRACT.** This article presents the analysis of the history and place of the European Games in the system of the Olympic movement.

**KEYWORDS:** European Games; system of the Olympic movement; olympism.

**АННОТАЦИЯ.** В статье анализируется история и место Европейских игр в системе мероприятий олимпийского движения.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** Европейские игры; олимпийское движение; олимпизм.

Проведение Европейских игр требует изучения и анализа исторических, культурологических, организационно-управленческих и других аспектов этих крупномасштабных комплексных состязаний. Наше исследование посвящено изучению роли и места Европейских игр в системе мероприятий олимпийского движения.

Раскрывая заявленную тему, следует определиться, что мы имеем в виду под понятием «система мероприятий олимпийского движения».

В Олимпийской хартии подчеркивается, что олимпийское движение представляет собой согласованную, организованную, универсальную и постоянную деятельность всех лиц и организаций, входящих в это движение.

В Олимпийской хартии также указывается, что олимпийское движение включает в себя Международный олимпийский комитет (МОК), международные спортивные федерации (МСФ), национальные олимпийские комитеты (НОК), организационные комитеты Олимпийских игр (ОКОИ), национальные ассоциации, клубы и лиц, принадлежащих к ним, в частности спортсменов. Кроме того, олимпийское движение включает в себя другие организации и учреждения, признанные МОК. Все эти организации и учреждения проводят свои мероприятия по развитию спорта, его популяризации и изучению, освещению в средствах массовой информации.

Ежегодно в мире проходят многочисленные мероприятия в соответствии с принципами олимпизма, которые имеют патронаж МОК и в организации которых принимают участие НОКи и их региональные ассоциации. К таким соревнованиям можно отнести Панамериканские, Азиатские, Всеафриканские, Средиземноморские, Балканские и другие региональные игры. Как отмечает Ю.П. Симаков, эти игры следует рассматривать как составную часть современного олимпизма, как подразделения ре-

гионального олимпийского движения, хотя еще недавно в этих играх усматривалась попытка утверждения гегемонии ведущих империалистических стран [1]. Следует отметить, что региональные игры в большей мере чем Олимпийские подвержены политическим и экономическим проблемам, что зачастую приводит к их срыву, нарушению систематичности.

В перечисленных соревнованиях принимают участие сильнейшие спортсмены. Однако идеи гуманизации спорта через олимпийские идеалы, «воспитание молодежи занятиями спортом без какой-либо дискриминации и в олимпийском духе, что включает в себя взаимопонимание, дух дружбы, солидарности и честной игры», предусматривают организацию соревнований для всех групп населения, в том числе и не имеющих шансов на участие в официальных соревнованиях. В связи с этим МОК активно участвует в организации комплексных мероприятий для таких категорий населения:

- Паралимпийские игры (для людей с ограниченными физическими возможностями);
- Специальные Олимпиады (для людей с особенностями психического развития);
- Всемирные юношеские Олимпийские игры (для юных спортсменов).

Организации, входящие в олимпийское движение, проводят не только спортивные соревнования, но и спортивно-массовые мероприятия типа Олимпийских дней молодежи, олимпийских фестивалей.

Для совершенствования теории и методики спортивной тренировки, организации спортивно-массовой и соревновательной деятельности проводятся научные конгрессы по спортивной и олимпийской тематике.

Международная и национальные олимпийские академии проводят сессии для студентов, спортивных журналистов, спортивных функционеров по пропаганде олимпийских идеалов и достижений олимпийского движения.

Таблица – Система олимпийских мероприятий

Уровень	Спорт высших достижений	Массовый спорт	Олимпийская теория и спортивная наука
Всемирный	Олимпийские игры, Паралимпийские игры, Специал Олимпикс, Универсиады, Всемирные юношеские Олимпийские игры		Олимпийский научный конгресс, Сессии МОА. Международные научные конференции
Региональный	Азиатские, Африканские, Панамериканские, Европейские и др. игры	Олимпийские дни молодежи, фестивали	Региональные научные конференции, конгрессы
Национальный	Отборочные соревнования	Олимпийские дни	Сессии НОА, Национальные научные конференции

Олимпийские игры являются лишь вершиной этой разноплановой деятельности. Если систематизировать мероприятия, проводимые в рамках олимпийского движения, мы получаем следующую систему мероприятий олимпийского движения, представленную в таблице.

Таким образом, в систему мероприятий, проводимых в рамках олимпийского движения, органично вписываются Европейские игры как европейские региональные соревнования комплексного характера, соответствующие олимпийским принципам и положениям Олимпийской хартии.

С инициативой провести Европейские игры выступил президент Европейского олимпийского комитета Патрик Хики в апреле 2011 года. Предложение П. Хики поддержал также президент Международного олимпийского комитета Жак Рогге. В случае успеха Игры планировалось проводить либо в дополнение к отдельным событиям, таким как чемпионат Европы по легкой атлетике и чемпионат Европы по водным видам спорта, либо даже заменить их. П. Хики сказал, что 47 из 49 европейских национальных олимпийских комитетов поддержали его решение. Первоначальный же интерес спонсоров П. Хики охарактеризовал как «колоссальный». Тогда же было запланировано проведение I Европейских игр в июне 2015 года в Баку.

Однако изучение литературных источников по теме показывает, что попытки организации Европейских игр предпринимались и ранее. В частности, после Олимпийских игр 1936 года. Игры в Берлине отчетливо продемонстрировали возросшее социальное значение Олимпийских игр и возможность их использования в политических и идеологических целях. Фашистские идеологи и в дальнейшем стремились продемонстрировать идеи расового превосходства через спорт и вынашивали планы организации Европейских игр с участием присоединенных и союзных стран. Только в феврале 1943 г. в условиях резкого ухудшения ситуации на Восточном фронте руководство Германии отказалось от этих планов [2].

Опыт проведения игр в Баку показал целый ряд организационных проблем, связанных с поиском места этого мероприятия в плотном календаре европейских соревнований, оптимизацией программы, привлечением стабильных источников финансирования и т. д.

В современных условиях Европейские игры призваны способствовать распространению гуманистических ценностей через спорт, сплочению европейских стран. Однако при организации этого мероприятия не удастся избежать острых политических противоречий. В ноябре 2015 года Россия была определена как хозяйка II Европейских игр. Однако ввиду санкций по результатам расследования WADA допингового скандала в России в канун Олимпиады-2016 МОК отказал в поддержке проведения в России основных спортивных мероприятий, включая II Европейские игры. После этого право организации игр было передано Минску.

Организация и проведение Игр в Минске в целом признаны весьма успешными. Соревнования проводились в 15 видах спорта (23 дисциплины), 8 из которых стали квалификационными к Олимпийским играм в Токио-2020. Соревнования еще в трех видах спорта (бадминтон, бокс, дзюдо) прошли в ранге чемпионата Европы. В соревнованиях приняли участие 3666 спортсменов из 50 стран Европы. Всего было разыграно 200 комплектов наград.

Белорусские спортсмены завоевали 68 медалей и заняли второе общекомандное место. Тем не менее в интернет-пространстве игры получили неоднозначную реакцию.

Основной вопрос, который волнует жителей Беларуси, это экономическая целесообразность Европейских игр. По официальным данным затраты на проведение II Европейских игр составили 540 миллионов рублей. С одной стороны, это прибли-

зительно в четыре раза меньше, чем потратил в 2015-м на аналогичный форум Баку. С другой, изначально речь шла о 50 миллионах долларов. Более того, и эту сумму планировалось частично компенсировать за счет контрактов с европейскими компаниями. Эти планы не удалось реализовать в связи с недостаточно высоким интересом к этим играм со стороны спортивной общественности.

Если говорить о крупнейших международных соревнованиях, то экономически целесообразнее выглядит проведение в Беларуси чемпионатов мира по хоккею. Сейчас бюджет на их организацию без учета возведения новых арен (а в этом нет необходимости) составляет от 15 до 20 миллионов евро. При этом приток иностранных болельщиков превосходит показатели всех 15 видов спорта Европейских игр вместе взятых.

#### **Выводы:**

1. Европейские игры органично вписываются в систему мероприятий, проводимых в рамках олимпийского движения как региональные соревнования комплексного характера, соответствующие олимпийским принципам и положениям Олимпийской хартии.

2. Авторитет и значимость этих игр зависит от отношения к ним европейских спортивных федераций. Чем больше соревнований будет проводиться в ранге чемпионатов Европы, тем выше будет и их авторитет, тем существеннее будут финансовые инвестиции.

3. Организацию II Европейских игр можно признать успешной: Минск продемонстрировал современную спортивную и туристическую инфраструктуру, способность проводить крупномасштабные мероприятия, что расширяет возможности получения прав на организацию таких соревнований в будущем.

1. Симаков, Ю. П. Исторические и социально-политические тенденции развития регионального олимпийского движения / Ю. П. Симаков // Проблемы истории физической культуры и спорта: тез. Всесоюзной науч.-практ. конф., 2–4 окт. 1986 г. – М., 1986. – С. 182–185.

2. Вестфа, Х. Концепция германского фашизма о создании Европейских игр / Х. Вестфа // Второй международный симпозиум по истории физического воспитания и спорта. – София, 1972. – С. 52–61.

3. Кулинкович, Е. К. Олимпизм и олимпийское движение: история, теория и практика: пособие / Е. К. Кулинкович, Л. Н. Барышникова. – Минск: БГУФК, 2018. – 110 с.



*Леонтьева Н.С.*, канд. пед. наук, доцент

*Леонтьева Л.С.*

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

Российская Федерация, Москва

## **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН НА ЧЕМПИОНАТАХ ЕВРОПЫ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ В XXI ВЕКЕ**

*Leontieva N.S.*

*Leontieva L.S.*

Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism

Russian Federation, Moscow

## **ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE PERFORMANCE OF ATHLETES FROM DIFFERENT COUNTRIES AT THE EUROPEAN FIGURE SKATING CHAMPIONSHIPS IN THE XXI CENTURY**

**ABSTRACT.** This study is devoted to the results of the performances of skaters from different European countries at the continental championships in the 21st century. The work presents and analyzes data, reflecting competition venues, number of participants, leadership of the representatives of different countries, as well as quantitative indicators of the number of medals won by figure skaters. For the purpose of subject visualization the article contains the tables, containing data about athletes and countries, who are the leaders of the European figure skating championships. The results of the research have practical application as new data for selective disciplines and courses of a socio-humanitarian orientation for students of higher educational institutions of physical education and sports: «History of physical education», «Olympic education», «Countries of the world in international sports» and others. Theoretical materials obtained during the research will replenish the source base for the above disciplines.

**KEYWORDS:** analysis of the results; leaders; athletes from different countries; number of medals; quantitative indicators; figure skating; European championships; XXI century.

**АННОТАЦИЯ.** Данное исследование посвящено результатам выступлений фигуристов разных стран Европы на континентальных первенствах в XXI веке. В работе приведены и проанализированы данные, отражающие места проведения соревнований, количество участников, лидерство представителей разных стран, а также количественные показатели числа завоеванных фигуристами медалей. С целью предметной визуализации в статье приведены таблицы, содержащие данные о спортсменах и странах, являющихся лидерами Европейских первенств по фигурному катанию на коньках. Результаты исследования имеют практическое применение как новые данные для дисциплин и курсов по выбору социогуманитарной направленности для обучающихся высших учебных заведений физкультурно-спортивного профиля: «История физической культуры», «Олимпийское образование», «Страны

мира в международном спорте» и других. Теоретические материалы, полученные в ходе исследования, пополнят источниковую базу для вышеуказанных дисциплин.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** анализ результатов; лидеры; спортсмены из разных стран; количество медалей; количественные показатели; фигурное катание; чемпионаты Европы; XXI век.

**Введение.** Чемпионаты Европы по фигурному катанию имеют богатые традиции и почти 130-летнюю историю проведения. Так, первое континентальное первенство по этому виду спорта состоялось еще в 1891 году в немецком городе Гамбург. На современном этапе первенство Европейского континента по фигурному катанию проводится ежегодно по 4 видам программы: женское и мужское одиночное катание, первенство спортивных пар и по парным танцам на льду [1, 4].

Цель исследования – провести анализ результатов выступлений спортсменов разных стран на первенствах Европы по фигурному катанию на коньках с 2001 по 2020 г.

В работе были использованы следующие методы исследования: сбор, анализ и систематизация источников базы, индуктивный и дедуктивный методы.

**Основная часть.** Европейские первенства на современном этапе принимали самые разные города региона. В 2001 году первый в третьем тысячелетии чемпионат Европы по фигурному катанию состоялся в городе Братислава (Словакия), здесь же прошло первенство 2016 года.

Чемпионаты Европы проходили также в Берне (Швейцария) в 2011 г., венгерском Будапеште (2004 и 2014 гг.), в Варшаве (Польша) в 2007 г., в австрийском городе Грац (2020 г.), в городе Загреб (Хорватия) в 2008 и 2013 гг., во французском городе Лион (2006 г.), в Лозанне (Швейцария) в 2002 г., в Мальме (Швеция) в 2003 г., в Минске (Беларусь) в 2019 г., в Москве (Россия) в 2018 г., в Остраве (Чехия) в 2017 г., в шведском городе Стокгольм (2015 г.), в Таллинне (2010 г.), в Турине (Италия) в 2005 г., в Хельсинки (Финляндия) (2009 г.) и в Шеффилде (Великобритания) в 2012 г. [2, 3].

В европейском первенстве 2001 года приняли участие 35 мужчин и женщин (одиночное катание), 15 пар (парное катание) и 31 пара (танцы на льду). Спортсмены представляли на соревнованиях 33 государства региона.

Количество спортсменов – участников чемпионатов Европы по фигурному катанию на коньках в исследуемый период представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Количество участников чемпионатов Европы по фигурному катанию на коньках (2001–2020 гг.)

Год	Одиночное		Парное	
	Женщины	Мужчины	Пары	Танцы
2001	35	35	15	31
2002	33	36	18	25
2003	33	31	13	22
2004	31	33	16	22
2005	37	33	13	22
2006	33	35	14	22
2007	38	32	15	27
2008	40	35	15	26

Продолжение таблицы 1

Год	Одиночное		Парное	
	Женщины	Мужчины	Пары	Танцы
2009	41	39	21	28
2010	42	38	21	27
2011	38	38	16	27
2012	28	33	19	20
2013	36	31	15	25
2014	37	35	20	29
2015	38	30	14	30
2016	36	35	16	28
2017	34	36	18	30
2018	40	37	14	31
2019	36	37	11	25
2020	37	35	19	27

Лидерами по результатам чемпионата Европы 2001 года стали: в женском одиночном катании И. Слуцкая (Россия) – 1-е место, М. Бутырская (Россия) – 2-е место, В. Волчкова (Россия) – 3-е место; в мужском одиночном катании Е. Плющенко (Россия) – 1-е место, А. Ягудин (Россия) – 2-е место, С. Жанет (Франция) – 3-е место; в парном катании Е. Бережная и А. Сихарулидзе (Россия) – 1-е место, Т. Тотьмянина и М. Маринин (Россия) – 2-е место, С. Абитболь и С. Бернади (Франция) – 3-е место; в танцах на льду Б. Фузар-Поли и М. Маргальо (Италия) – 1-е место, М. Анисина и Г. Пейзера (Франция) – 2-е место, И. Лобачева и И. Авербух (Россия) – 3-е место [3].

В целом завоевать медали этих соревнований сумели представители 3 стран: России, в копилке фигуристов которой насчитывается 8 медалей, в том числе 3 золотых, 3 серебряных и 2 бронзовых награды; Франции, спортсмены которой сумели выиграть 3 медали различного достоинства (0, 1, 2); Италии, фигуристы которой выиграли 1 бронзовую награду.

Спортсмены, занявшие пьедестал почета по результатам чемпионатов Европы по фигурному катанию на коньках в исследуемый период представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Спортсмены – лидеры по результатам чемпионатов Европы по фигурному катанию на коньках в женском и мужском одиночном катании (2001–2020 гг.)

Год	Женщины (1, 2, 3-е места)	Мужчины (1, 2, 3-е места)
2001	И. Слуцкая (Россия), М. Бутырская (Россия), В. Волчкова (Россия)	Е. Плющенко (Россия), А. Ягудин (Россия), С. Жанет (Франция)
2002	М. Бутырская (Россия), И. Слуцкая (Россия), В. Волчкова (Россия)	А. Ягудин (Россия), А. Абт (Россия), Б. Жубер (Франция)
2003	И. Слуцкая (Россия), Е. Соколова (Россия), Ю. Шебештьен (Венгрия)	Е. Плющенко (Россия), Б. Жубер (Франция), С. Жанет (Франция)
2004	Ю. Шебештьен (Венгрия), Е. Ляшенко (Украина), Е. Соколова (Россия)	Б. Жубер (Франция), Е. Плющенко (Россия), И. Климкин (Россия)

Продолжение таблицы 2

Год	Женщины (1, 2, 3-е места)	Мужчины (1, 2, 3-е места)
2005	И. Слуцкая (Россия), С. Пуекие (Финляндия), Е. Ляшенко (Украина)	Е. Плющенко (Россия), Б. Жубер (Франция), Ш. Линдемманн (Германия)
2006	И. Слуцкая (Россия), Е. Соколова (Россия), К. Костнер (Италия)	Е. Плющенко (Россия), С. Ламбьель (Швейцария), Б. Жубер (Франция)
2007	К. Костнер (Италия), С. Мейер (Швейцария), К. Корпи (Финляндия)	Б. Жубер (Франция), Т. Вернер (Чехия), К. Перрен (Бельгия)
2008	К. Костнер (Италия), С. Мейер (Швейцария), Л. Леписте (Финляндия)	Т. Вернер (Чехия), С. Ламбьель (Швейцария), Б. Жубер (Франция)
2009	Л. Леписте (Финляндия), К. Костнер (Италия), С. Пуекие (Финляндия)	Б. Жубер (Франция), С. Контести (Италия), К. Перрен (Бельгия)
2010	К. Костнер (Италия), Л. Леписте (Финляндия), Э. Гедеванишвили (Грузия)	Е. Плющенко (Россия), С. Ламбьель (Швейцария), Б. Жубер (Франция)
2011	С. Мейер (Швейцария), К. Костнер (Италия), К. Корпи (Финляндия)	Ф. Амодьо (Франция), Б. Жубер (Франция), Т. Вернер (Чехия)
2012	К. Костнер (Италия), К. Корпи (Финляндия), Э. Гедеванишвили (Грузия)	Е. Плющенко (Россия), А. Гачинский (Россия), Ф. Амодьо (Франция)
2013	К. Костнер (Италия), А. Сотникова (Россия), Е. Туктамышева (Россия)	Х. Фернандес (Испания), Ф. Амодьо (Франция), М. Бржезина (Чехия)
2014	Ю. Липницкая (Россия), А. Сотникова (Россия), К. Костнер (Италия)	Х. Фернандес (Испания), С. Воронов (Россия), К. Миньшов (Россия)
2015	Е. Туктамышева (Россия), Е. Радионова (Россия), А. Погорилая (Россия)	Х. Фернандес (Испания), М. Ковтун (Россия), С. Воронов (Россия)
2016	Е. Медведева (Россия), Е. Радионова (Россия), А. Погорилая (Россия)	Х. Фернандес (Испания), А. Быченко (Израиль), М. Ковтун (Россия)
2017	Е. Медведева (Россия), А. Погорилая (Россия), К. Костнер (Италия)	Х. Фернандес (Испания), М. Ковтун (Россия), М. Коляда (Россия)
2018	А. Загитова (Россия), Е. Медведева (Россия), К. Костнер (Италия)	Х. Фернандес (Испания), Д. Алиев (Россия), М. Коляда (Россия)
2019	С. Самодурова (Россия), А. Загитова (Россия), В. Лидфорс (Финляндия)	Х. Фернандес (Испания), А. Самарин (Россия), М. Риццо (Италия)
2020	А. Косторная (Россия), А. Щербакова (Россия), А. Трусова (Россия)	Д. Алиев (Россия), А. Данилеян (Россия), М. Квителашвили (Грузия)

Как видно из таблицы 2, наибольшее количество медалей по результатам европейских первенств по фигурному катанию на коньках среди женщин в копилке российских спортсменок – 31 (12 золотых, 12 серебряных, 7 бронзовых). На втором месте по количеству выигранных наград фигуристки из Италии (11: 5, 2, 4); на счету фигуристок из Финляндии 9 медалей (1, 3, 5), швейцарские спортсменки завоевали 5 медалей (1, 2, 2); венгерские фигуристки выиграли одну золотую и одну бронзовую медали; а спортсменки из Украины – по одной серебряной и бронзовой награде [1, 4].

Среди мужчин наибольшее количество наград в копилку своей команды также принесли россияне – 24 медали (8 золотых, 10 серебряных, 6 бронзовых); 8 наград высшего достоинства у фигуристов из Испании; 14 наград на счету французских фигуристов (4, 4, 7); 4 медали различного достоинства выиграли представители Чехии (1, 1, 2); 3 серебряные медали завоевали швейцарские фигуристы, по одной

серебряной и бронзовой награде у спортсменов из Италии, 1 серебряная медаль на счету представителей Израиля, две бронзовые награды сумел выиграть бельгийский спортсмен, по одной бронзовой медали у фигуристов из Германии и Грузии.

Таблица 3 – Спортсмены – лидеры по результатам чемпионатов Европы по фигурному катанию на коньках в парном катании и в танцах на льду (2001–2020 гг.)

Год	Пары (1, 2, 3-е места)	Танцы на льду (1, 2, 3-е места)
2001	Е. Бережная – А.Сихарулидзе (Россия), Т.Тотьмянина – М.Маринин (Россия), С.Абитболь – С.Бернади (Франция)	Б. Фюзар-Поли – М. Маргальо (Италия), М. Анисина – Г. Пейзера (Франция), И. Лобачева – И. Авербух (Россия)
2002	Т. Тотьмянина – М. Маринин (Россия), С. Абитболь – С. Бернади (Франция), М. Петрова – А. Тихонов (Россия)	М. Анисина – Г. Пейзера (Франция), Б. Фюзар-Поли – М. Маргальо (Италия), И. Лобачева – И. Авербух (Россия)
2003	Т. Тотьмянина – М. Маринин (Россия), С. Абитболь – С. Бернади (Франция), М. Петрова – А. Тихонов (Россия)	И. Лобачева – И. Авербух (Россия), А. Денкова – М. Ставиский (Болгария), Т. Навка – Р. Костомаров (Россия)
2004	Т. Тотьмянина – М. Маринин (Россия), М. Петрова – А. Тихонов (Россия), Д. Загурская – М. Сюдек (Польша)	Т. Навка – Р. Костомаров (Россия), А. Денкова – М. Ставиский (Болгария), Е. Грушина – Р. Гончаров (Украина)
2005	Т. Тотьмянина – М. Маринин (Россия), Ю. Обертас – С. Славнов (Россия), М. Петрова – А. Тихонов (Россия)	Т. Навка – Р. Костомаров (Россия), Е. Грушина – Р. Гончаров (Украина), И. Делобель – О. Шонфельдер (Франция)
2006	Т. Тотьмянина – М. Маринин (Россия), А. Савченко – Р. Шолковы (Германия), М. Петрова – А. Тихонов (Россия)	Т. Навка – Р. Костомаров (Россия), Е. Грушина – Р. Гончаров (Украина), М. Дробязко – П. Ванагас (Литва)
2007	А. Савченко – Р. Шолковы (Германия), М. Петрова – А. Тихонов (Россия), Д. Зюдек – М. Зюдек (Польша)	И. Делобель – О. Шонфельдер (Франция), О. Домнина – М. Шабалин (Россия), А. Денкова – М. Ставиский (Болгария)
2008	А. Савченко – Р. Шолковы (Германия), М. Мухортова – М.Траньков (Россия), Ю. Кавагути – А.Смирнов (Россия)	О. Домнина – М. Шабалин (Россия), И. Делобель – О. Шонфельдер (Франция), Я. Хохлова – С. Новицкий (Россия)
2009	А. Савченко – Р. Шолковы (Германия), Ю. Кавагути – А. Смирнов (Россия), М. Мухортова – М. Траньков (Россия)	Я. Хохлова – С. Новицкий (Россия), Ф. Фаелла – М. Скали (Италия), Ш. Керр – Д. Керр (Великобритания)
2010	Ю. Кавагути – А. Смирнов (Россия), А. Савченко – Р. Шолковы (Германия), М. Мухортова – М. Траньков (Россия)	О. Домнина – М. Шабалин (Россия), Ф. Фаелла – М. Скали (Италия), Я. Хохлова – С. Новицкий (Россия)
2011	А. Савченко – Р. Шолковы (Германия), Ю. Кавагути – А. Смирнов (Россия), В. Базарова – Ю. Ларионов (Россия)	Н. Пешала – Ф. Бурза (Франция), Е. Боброва – Д. Соловьев (Россия), Ш. Керр – Д. Керр (Великобритания)
2012	Т. Волосожар – М. Траньков (Россия), В. Базарова – Ю. Ларионов (Россия), К. Столбова – Ю. Климов (Россия)	Н. Пешала – Ф. Бурза (Франция), Е. Боброва – Д. Соловьев (Россия), Е. Ильиных – Н. Коцолапов (Россия)
2013	Т. Волосожар – М. Траньков (Россия), А. Савченко – Р. Шолковы (Германия), С. Бертон – О. Готарек (Италия)	Е. Боброва – Д. Соловьев (Россия), Е. Ильиных – Н. Коцолапов (Россия), А. Каппеллини – Л. Ланотте (Италия)



Продолжение таблицы 3

Год	Пары (1, 2, 3-е места)	Танцы на льду (1, 2, 3-е места)
2014	Т. Волосожар – М. Траньков (Россия), К. Столбова – Ю. Климов (Россия), В. Базарова – Ю. Ларионов (Россия)	А. Каппеллини – Л. Ланотте (Италия), Е. Ильиных – Н. Коцолапов (Россия), П. Кумс – Н. Бакленд (Великобритания)
2015	Ю. Кавагути – А. Смирнов (Россия), К. Столбова – Ю. Климов (Россия), Е. Тарасова – В. Морозов (Россия)	Г. Пападакис – Г. Сизерон (Франция), А. Каппеллини – Л. Ланотте (Италия), А. Степанова – И. Букин (Россия)
2016	Т. Волосожар – М. Траньков (Россия), А. Савченко – Б. Массо (Германия), Е. Тарасова – В. Морозов (Россия)	Г. Пападакис – Г. Сизерон (Франция), А. Каппеллини – Л. Ланотте (Италия), Е. Боброва – Д. Соловьев (Россия)
2017	Е. Тарасова – В. Морозов (Россия), А. Савченко – Б. Массо (Германия), В. Джеймс – М. Сипре (Франция)	Г. Пападакис – Г. Сизерон (Франция), А. Каппеллини – Л. Ланотте (Италия), Е. Боброва – Д. Соловьев (Россия)
2018	Е. Тарасова – В. Морозов (Россия), К. Столбова – Ю. Климов (Россия), А. Забияко – А.Энберт (Россия)	Г. Пападакис – Г. Сизерон (Франция), Е. Боброва – Д. Соловьев (Россия), А. Степанова – И. Букин (Россия)
2019	В. Джеймс – М. Сипре (Франция), Е. Тарасова – В. Морозов (Россия), А. Бойкова – Д. Козловский (Россия)	Г. Пападакис – Г. Сизерон (Франция), А. Степанова – И. Букин (Россия), Ш. Гиньяр – М. Фаббри (Италия)
2020	А. Бойкова – Д. Козловский (Россия), Е. Тарасова – В. Морозов (Россия), Д. Павлюченко – Д. Ходыкин (Россия)	В. Сеницына – Н. Косолапов (Россия), Г. Пападакис – Ж. Сизерон (Франция), А. Степанова – И. Букин (Россия)

Как видно из таблицы 3, наибольшее количество медалей по результатам европейских первенств по фигурному катанию на коньках (пары) вновь в копилке российских спортсменов. Российские пары сумели выиграть в общей сложности 43 медали, в том числе 15 золотых, 13 серебряных и 15 бронзовых наград. При этом шесть раз российские фигуристы занимали весь пьедестал почета.

У фигуристов из Германии 9 наград, в том числе 4 золотых и 5 серебряных. 5 медалей различного достоинства в копилке французов (1, 2, 2); 2 бронзовые медали выиграли поляки, 1 бронза на счету итальянской пары.

Наибольшее количество медалей по результатам европейских первенств по фигурному катанию на коньках среди танцевальных пар завоевали российские фигуристы. Наши спортсмены завоевали в общей сложности 27 медалей, в том числе 9 золотых, 7 серебряных и 1 бронзовых.

13 наград различного достоинства выиграли представители Франции (9, 3, 1); 10 медалей на счету итальянских фигуристов (2, 6, 2); по три награды у представителей Украины (0, 2, 1) и Великобритании (0, 0, 3); 2 серебряные медали выиграли бельгийские фигуристы, по одной бронзовой награде у представителей Болгарии и Литвы [1, 3].

**Заключение.** Таким образом, учитывая все вышеизложенное можно с уверенностью утверждать об успешном и стабильном проведении европейских первенств по фигурному катанию на коньках, а также об уверенных лидирующих позициях российских фигуристов, на счету которых в общей сложности 125 медалей, в том числе 44 золотых, 42 серебряных и 39 бронзовых наград.

1. Коренева, М. В. История международного физкультурно-спортивного и олимпийского движения: учеб. пособие / М. В. Коренева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 138 с.
2. Формирование контента дисциплины «Олимпийское образование» с учетом современных тенденций развития международного спортивного и олимпийского движения / Н. С. Леонтьева [и др.] // Теория и практика олимпийского образования: традиции и инновации в спорте, туризме и социальной сфере. – Краснодар, 2018. – С. 28–33.
3. История физической культуры и спорта: антология / Н. Ю. Мельникова [и др.]. – М., 2011. – Т. 2. – 289 с.
4. Ярошенко, А. А. История развития фигурного катания / А. А. Ярошенко, А. В. Огородня, Е. Р. Щербаченко // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Юго-Западный гос. ун-т, 2019. – С. 202–207.

**УДК 796.01:316**

*Лубышева Л.И.*, д-р пед. наук, профессор  
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи  
и туризма (ГЦОЛИФК)  
Российская Федерация, Москва

## **СОЦИАЛЬНЫЕ ВЫЗОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФОРМАТА ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР**

*Lubysheva L.I.*  
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)  
Russian Federation, Moscow

## **SOCIAL CHALLENGES OF IMPROVING FORMAT OF YOUTH OLYMPIC GAMES**

**ABSTRACT.** Objective of the study was to conduct a sociological analysis of the positive and negative aspects of development of the Olympic Movement to adjust the format of the Youth Olympic Games.

**Methods and structure of the study.** A questionnaire survey was conducted to identify the attitude of the sports university teaching staff, coaches and specialists in the field of sports to the existing format of the Youth Olympic Games. The survey was held in December 2019 and involved 50 leading specialists in the field of physical culture and sports. The sampling population was determined by the method of main massif. The questionnaire survey form offered 10 questions designed to reveal positive and negative aspects of development of the Youth Olympic Movement.

**Study results and conclusions.** During the sociological survey, the respondents proposed to adjust the format of the Youth Olympic Games by dividing the participants into the age groups of 15–16 and 17–18 years, participating in competitions for amateur athletes as opposed to professional ones, including purely Olympic sports, participating under the neutral Olympic flag but with distinctive emblems on the uniforms illustrating

the belonging to the participating country, etc. Within the framework of strengthening of both international cooperation and cultural component of the Youth Olympic Games, the respondents proposed to conduct exhibition performances not only in individual, but also in team sports with an international entry list, as well as implement educational programs on the history of sports and Olympic Movement, involving conferences, symposia, blitzes, Olympic quizzes, quests, etc.

During the questionnaire survey, the participants offered an alternative option of prize money for winners of the Youth Olympic Games in the form of grants:

for example, for education, visiting the IOC, participating in training events with the country's team, for visiting the Olympic games as a spectator.

**KEY WORDS:** Olympic Games; modern Olympic movement; problems; junior athletes; format; alternative; questionnaire; sociological analysis.

**АННОТАЦИЯ.** Цель исследования – провести социологический анализ позитивных и негативных сторон развития олимпийского движения для корректировки формата организации Юношеских Олимпийских игр.

Для выявления отношения профессорско-преподавательского состава спортивного вуза, тренеров и специалистов в области спорта к существующему формату организации Юношеских Олимпийских игр использовался метод опроса. Анкетирование проходило в декабре 2019 года, в нем приняли участие 50 ведущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Для определения выборочной совокупности использовался метод основного массива. Анкета включала 10 вопросов, направленных на выявление позитивных и негативных сторон развития юношеского олимпийского движения.

В ходе социологического опроса респондентами предложена корректировка формата проведения Юношеских Олимпийских игр, которая включала разделение возрастных групп участников на 15–16 и 17–18 лет, участие в соревнованиях спортсменов-любителей в противовес спортсменам-профессионалам, включение только олимпийских видов спорта, выступление атлетов под нейтральным флагом, но отличительными эмблемами на костюмах с принадлежностью страны-участника и т. д. В рамках укрепления международного сотрудничества и усиления культурной составляющей Юношеских Олимпийских игр респондентами предлагалось проведение показательных выступлений спортсменов не только в индивидуальных, но и в игровых видах спорта с международным составом участников, а также реализация образовательных программ по истории спорта и олимпийского движения, предполагающих проведение конференций, симпозиумов, блицкригов, олимпийских викторин, квестов и т. д.

В ходе опроса участники предложили альтернативный вариант денежного вознаграждения призеров и победителей Юношеских Олимпийских Игр в виде грантов: например, на образование, посещение международной Олимпийской академии, участие в тренировочных мероприятиях с командой страны, на поездку на Олимпийские игры в качестве зрителя.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** Олимпийские игры; современное олимпийское движение; проблемы; молодые спортсмены; формат; альтернатива; анкетирование; социологический анализ.

**Введение.** Расширение системы олимпийского движения связывается прежде всего с созданием и проведением современных Юношеских Олимпийских игр, которые являются международным мультиспортивным мероприятием.

Актуальность данного олимпийского проекта была связана с растущей проблемой глобального характера в отношении избыточного веса детей и сокращения участия молодежи в спортивных мероприятиях. В то же время для молодых спортсменов необходимо было создать стартовую площадку для участия в Олимпийских играх. Несмотря на спортивную составляющую молодежного олимпийского проекта, первоначальной ведущей идеей было посвящение его культурному образованию и обмену.

Как и в любом проекте, организаторы Юношеских Олимпийских игр столкнулись с рядом проблем: финансирование, виды спорта, которые будут представлены в программе соревнований, требование к стране-организатору, количество участников, возраст спортсменов, требования к спортивным базам.

В настоящее время Олимпийский игры и олимпийское движение приобретают новые черты, обусловленные ведущими тенденциями социальной жизни и трансформациями современного спорта и связанные с коммерциализацией, допинговыми скандалами, сверхнагрузками спортсменов. Данные негативные тенденции отражаются на молодежном олимпийском проекте.

По истечении первого десятилетия с момента организации Юношеских Олимпийских игр настало время подведения первых итогов привлекательности для юных атлетов и болельщиков, а также оценки соответствия данного проекта идеям олимпизма и основным принципам олимпийского движения [3].

**Цель исследования** – выявить особенности современного олимпийского движения, влияющие на формат проведения Юношеских Олимпийских игр, на основе социологического анализа.

**Методика и организация исследования.** Для выявления отношения профессорско-преподавательского состава спортивного вуза, тренеров и специалистов в области спорта к существующему формату организации Юношеских Олимпийских игр использовался метод опроса. Анкетирование проходило в декабре 2019 года, в нем приняли участие 50 ведущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Для определения выборочной совокупности использовался метод основного массива. Анкета включала 10 вопросов, направленных на выявление позитивных и негативных сторон развития юношеского олимпийского движения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе теоретического анализа выявлены особенности проведения современных Юношеских Олимпийских игр, заключающиеся в следующем: соревнования среди участников проводятся в настоящее время для спортсменов возрастной группы от 15 до 18 лет. Форма организации идентична основному регламенту Олимпийских игр.

К сожалению, Юношеские Олимпийские игры были восприняты общественностью и организаторами, как событие преимущественно спортивного характера с явно заниженной ценностью культурно-образовательного аспекта идеи олимпийского движения.

К негативным явлениям в развитии юношеского олимпийского движения следует отнести невозможность участия спортсменов возрастных групп, несовпадающих с циклом Юношеских Олимпийских игр.

С целью устранения данной ситуации, видимо, следует внести в регламент проведения Юношеских Олимпийских игр дополнительные подгруппы 15–16 и 17–18 лет, увеличивая численность участников соревнований, что будет способствовать популяризации олимпийского движения среди современной молодежи.

Как показывает анализ, количество участников – представителей различных континентов нашей планеты за период проведения Юношеских Олимпийских игр, насчитывает на сегодняшний день около 13 200 спортсменов. Из них от России выступило 416 юных спортсменов. Однако, только семнадцати российским спортсменам на данный момент удалось завоевать медали «юношеских» и «взрослых» олимпиад.

Особенно важно, что в дальнейшем 399 молодых спортсменов не проявили себя на международных соревнованиях взрослого и юношеского уровней. Данная ситуация объясняется тем, что происходит форсирование спортивной подготовки юных атлетов за счет того, что к большинству участников Юношеских Олимпийских игр предъявлялись дополнительные требования в виде участия в отборочных соревнованиях и усиленной спортивной подготовки. Доверяя цифрам статистики, отмечаем, что только единицам удается преодолеть последствия ранней спортивной специализации. Подготовка молодых спортсменов осуществляется по методикам, используемым в практике взрослыми атлетами, что приводит к несоответствующим для молодого организма психологическим и физическим перегрузкам.

Форсированная подготовка, предусматривающая раннюю специализацию и направленная на достижение максимального результата на этапе юношеского спорта – главное нарушение принципов рационального построения тренировочного процесса [4]. Данная направленность приводит к отсутствию дальнейшего роста спортивного результата и вследствие этого снижению конкурентоспособности молодого спортсмена [2].

Одной из основных причин, мотивирующей молодого спортсмена и его тренера на форсирование тренировочных нагрузок, является финансовое вознаграждение за олимпийскую победу. Так, российским призерам и победителям Юношеских Олимпийских игр 2018 года в Буэнос-Айресе вручили премию за 1-е место в размере 200 тысяч рублей, серебряным призерам – 150 тысяч рублей, спортсмену, завоевавшему бронзовую медаль – 100 тысяч рублей.

К числу негативных факторов следует отнести направленность на достижение лидирующих позиций в неофициальном зачете, которая носит политический характер, как показатель международного признания страны, а также высокую медийность победителей и призеров Юношеских Олимпийских игр, превозносимых средствами массовой информации.

Нелегитимным остается момент, что на уровне Юношеских Олимпийских игр неоднократно выявлялись случаи употребления допинга молодыми участниками.

В то же время, сравнивая тенденции развития Юношеских Олимпийских игр с современным олимпийским движением, можно констатировать, что им присущи те же проблемы: коммерциализация, профессионализация, национализм, насилие над организмом, маскулинизация и т. д. [1].



Таким образом, сегодня встает вопрос: «Насколько актуальна современная концепция проведения Юношеских Олимпийских игр в том виде, в котором она на данный момент существует? Что необходимо изменить для получения эффекта позитивного влияния на молодое поколение?»

Думается, что уже возникла необходимость переосмысления целей, задач и перспектив организации и проведения Юношеских Олимпийских игр в сторону усиления гуманистических основ олимпийского движения с целью максимального снижения влияния негативных факторов на юных спортсменов и повышения значимости данного олимпийского проекта для международного взаимопонимания и сотрудничества.

В ходе социологического исследования респондентами предложена корректировка формата проведения Юношеских Олимпийских игр. В первую очередь это касается действующих возрастных границ участников – 15–18 лет, а именно, 85 % респондентов предложили разделение возрастных групп участников на 15–16 и 17–18 лет.

На вопрос «Согласны ли вы, что участником Юношеских Олимпийских игр должен быть спортсмен-любитель в противовес спортсмену-профессионалу?» большинство респондентов (62 %) высказались за участие молодых спортсменов-любителей (рисунок 1).

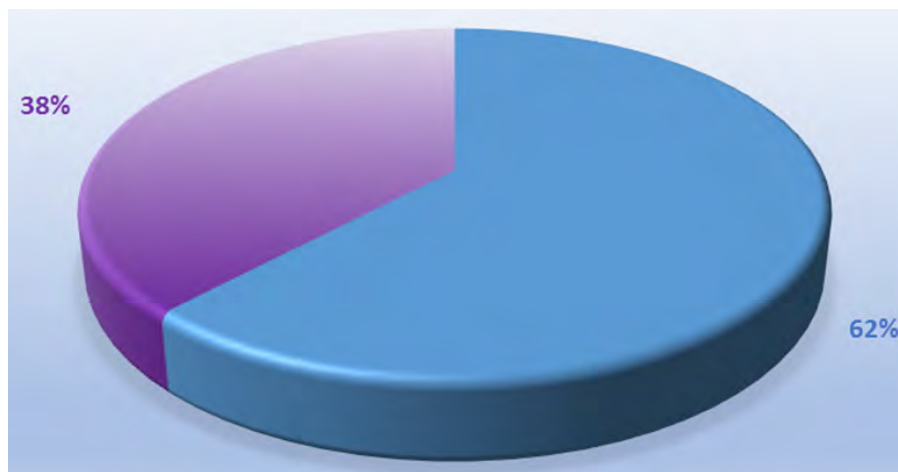


Рисунок 1 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Согласны ли вы, что участником Юношеских Олимпийских Игр должен быть спортсмен-любитель в противовес спортсмену-профессионалу?»

В настоящее время в программу Юношеских Олимпийских игр включены виды спорта, не относящиеся к олимпийским, такие как: ски-альпинизм, пляжный гандбол, брейк-данс, спидскейтинг.

По данным социологического исследования большинством респондентов (78 %) предложено включать только олимпийские виды спорта, что согласуется с действующим статусом Олимпийских игр.

На вопрос «Согласны ли вы, чтобы на Юношеских Олимпийских играх атлеты выступали под нейтральным флагом и только с отличительными эмблемами на костюмах с принадлежностью страны-участника?», большинство респондентов (68 %), к сожалению, не поддержали озвученную в нем идею реализации национальной и политической нейтральности спортсменов-участников Юношеских Олимпийских

игр. В то же время опрошенные в подавляющем большинстве (80 %) высказались за отмену неофициального медального зачета стран-участниц.

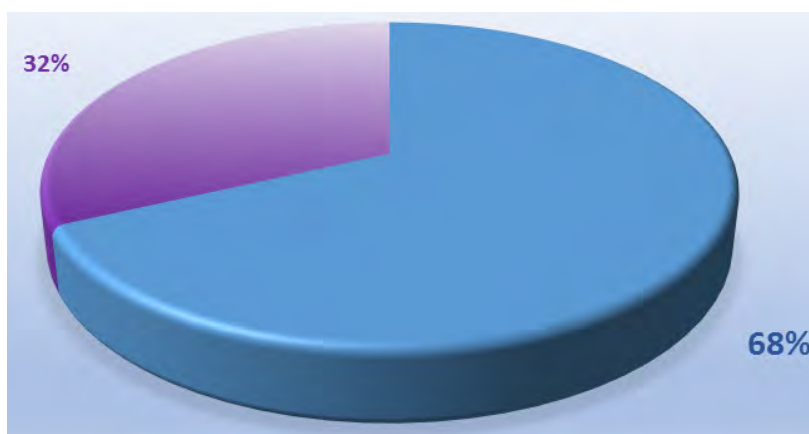


Рисунок 2 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Согласны ли вы, что на Юношеских Олимпийских играх атлеты выступали под нейтральным флагом, и только с отличительными эмблемами на костюмах с принадлежностью страны-участника?»

Многие респонденты (85 %) предложили расширить и усилить культурно-образовательную составляющую Юношеских Олимпийских игр за счет включения в их формат образовательных программ по истории спорта и олимпийского движения, предполагающих проведение конференций, симпозиумов, блицкригов, олимпийских викторин, квестов и т. д. (рисунок 3).

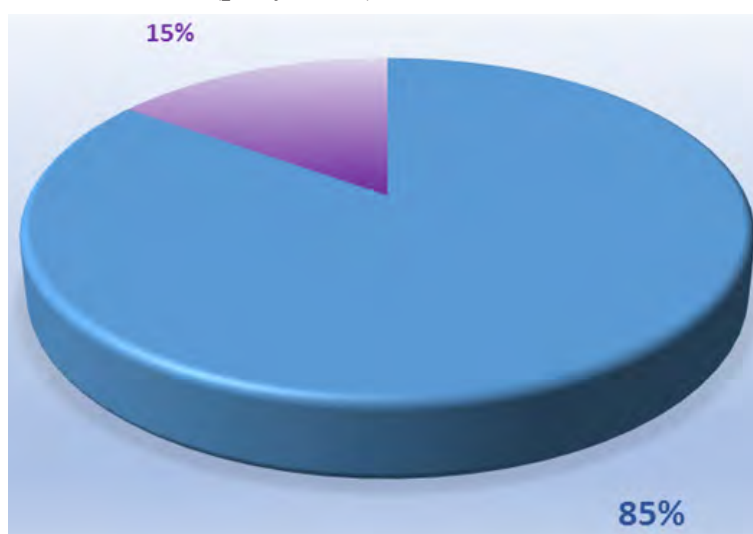


Рисунок 3 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Должна ли присутствовать на ЮОИ культурно-образовательная программа, затрагивающая различные аспекты истории спорта и олимпийского движения?»

В рамках укрепления международного сотрудничества и усиления культурной составляющей Юношеских Олимпийских игр респондентами (65 %) предлагалось проведение показательных выступлений спортсменов не только в индивидуальных, но и в игровых видах спорта с международным составом участников.

В ходе опроса участники предложили альтернативный вариант денежного вознаграждения призеров и победителей Юношеских Олимпийских игр в виде грантов:

например, на образование, посещение международной Олимпийской академии, участие в тренировочных мероприятиях с командой страны, на поездку на Олимпийские игры в качестве зрителя.

**Вывод.** Современный формат проведения Юношеских Олимпийских игр требует реорганизации концептуальных основ и положений в соответствии гуманистическим потенциалом олимпийского движения.

1. Лубышева, Л. И. Проблемное поле современного олимпийского спорта в контексте перезагрузки ценностей олимпизма / Л. И. Лубышева, Д. И. Иванов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 2–5.

2. Лубышева, Л. И. Современные вызовы олимпийского спорта / Л. И. Лубышева // Спорт. Олимпизм. Здоровье: материалы Междунар. науч. конгр., 19–21 сент. 2019 г., Кишинев, Молдова, 2019 г. – С. 163–164.

3. Лубышева, Л. И. Новый формат Юношеских Олимпийских игр в аспекте социологического анализа / Л. И. Лубышева, Д. И. Иванов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 20–22.

4. Платонов, В. Н. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В. Н. Платонов, И. М. Большакова // Наука в Олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 38–42.

**УДК 796.032:101**

*Люкевіч Ул.П.*, канд. філас. навук, дацэнт  
Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт  
Рэспубліка Беларусь, Брэст

## **ФІЛАСОФІЯ АЛІМПІЗМУ: МАРАЛЬНЫ КРЫЗІС**

*Lukievic U.*  
Brest State University  
Republic of Belarus, Brest

## **PHILOSOPHY OF OLYMPISM: MORAL CRISIS**

**ABSTRACT.** The establishment and development of the Olympic was based on subjective romantic and sentimental ideas of sports by the French Baron Pierre de Coubertin for a long time. One of his key points was the concept of “amateurism”, which was more than once provoked controversial discussions in society. The fundamental principles of the Olympic Charter had largely taken into account this essential aspect. In addition, a special supplementary regulatory article was introduced for admission to the Games, which prohibited professionals to take part in competitions. However, the shift in the paradigm of sports development in conditions of democratization, liberalization and humanization of society forced a number of the Olympic Charter articles to be modified. As a result, professional athletes can participate in the Olympic Games. At the same time, the philosophy of Olympism is continuing to face negative moral manifestations that testify

the ongoing crisis: there are apartheid, racial and social inequality, ideological and political confrontation, fraud and doping at the state level, etc. To avoid the further decline of the Olympic movement it is necessary to modernize an old philosophical doctrine in accordance with the requirements of contemporary world. In this case the concept of Fair play must become a new paradigm in the development of modern sports.

**KEYWORDS:** sports; Olympism; Olympic movement; philosophy of Olympism; Olympic motto; development paradigm; Fair play; doping

**АНАТАЦЫЯ.** Станаўленне і развіццё алімпійскага руху працяглы час базавалася на падставе суб'ектыўных рамантычных і сантыментальных уяўленняў аб спорце французскага барона П'ера дэ Кубертэна. Адным з ключавых яе момантаў была канцэпцыя “аматарства”, якая неаднойчы выклікала супярэчлівыя дыскусіі ў грамадстве. Фундаментальныя прынцыпы Алімпійскай хартыі ў значнай ступені ўлічвалі гэты важны аспект. Акрамя таго, для допуску да Гульняў быў уведзены спецыяльны дадатковы артыкул у правілах, які забараняў прафесіяналам удзельнічаць у спаборніцтвах. Аднак змены парадгмы развіцця спорту ў варунках дэмакратызацыі, лібералізацыі і гуманізацыі грамадства прымусілі да мадыфікацыі шэрагу артыкулаў Алімпійскай хартыі, і зараз прафесійныя атлеты маюць магчымасць удзельнічаць у Алімпійскіх гульнях. Разам з тым філасофія алімпізму працягвае сутыкацца з негатыўнымі праявамі маральнага характару, якія сведчаць аб крызісе: апартэід, расавая і сацыяльная няроўнасць, ідэялагічная і палітычная канфрантацыя, махлярства і допінг на дзяржаўным узроўні і г. д. Каб пазбегнуць далейшага заняпаду алімпійскага руху неабходна мадэрнізаваць старую філасофскую дактрыну згодна з патрабаваннямі навішага часу. У такім выпадку канцэпцыя Fair play павінна стаць новай парадгмай развіцця сучаснага спорту.

**КЛЮЧАВЫЯ СЛОВЫ:** спорт; алімпізм; алімпійскі рух; філасофія алімпізму; алімпійскі дэвіз; парадгма развіцця; Fair play; допінг

**Уводзіны.** Станаўленне і развіццё філасофіі алімпізма непарыўна звязваецца з фармаваннем і функцыянаваннем алімпійскага руху, які паўстаў на ідэалагічных і духоўных падставах, што былі ў свой час распрацаваныя П'ерам дэ Кубертэнам (Pierre de Coubertin, 1863–1937) [5]. Ягонныя сантыментальна-ідэалістычныя погляды на спорт на пераломе XIX–XX стагоддзяў увасобіліся ў фармаванні канцэпцыі аматарства, якую ён лічыў найбольш прыдатнай для вызначэння ролі гэтага грамадскага феномену ў сацыяльна-эканамічных варунках таго часу [7]. Аднак істотныя змены сутнаскага парадку ў гістарычнай перспектыве прымушаюць да больш дакладнага асэнсавання месца і ролі спорту ў жыцці грамадства. Як падкрэслівае Е. Касевіч (J. Kosiewicz), паэтычнае выказванне П. дэ Кубертэна адносна таго, што “спорт – гэта прыгажосць”, можна трактаваць адзіна як мастацкае ўвасабленне суб'ектыўнай перцэпцыі, бо, напрыклад, спаборніцтва прафесійнага баксёра ці каратыста з пачаткоўцам адназначна не будзе выглядаць як захапляльнае відовішча [8].

Сучасны алімпізм на падставе філасофскага асэнсавання можа быць вызначаны ў некалькіх магчымых семантычных меркаваннях, але перад усім у кантэксце свайго першаснага старажытнагрэцкага звычаю спартыўных спаборніцтваў у святой анклаве Алімпіі. Яго з поўным правам можна трактаваць як пэўную ідэялогію ці сістэму каштоўнасцяў, што маюць гістарычныя павязі ад тэарэтычных разважанняў

на гэты конт у пісьмовых тэкстах П. дэ Кубертэна да дэкларацыяў і кодэксаў, якія афіцыйна выдаваліся з боку Міжнароднага алімпійскага камітэту (International Olympic Committee). Калі рабіць нейкія больш шырокія высновы, то алімпізм як пэўная тэарэтычная дактрына выступае ў форме грамадскага руху, што дазваляе вызначаць як чыста спартыўны бок, так і іншыя элементы дадзенага феномену [9]. Зразумела, каб больш дакладна ўявіць гістарычную рэтраспектыву функцыянавання спорту ўвогуле і алімпійскага спорту ў прыватнасці, – хоць у прадстаўленым падыходзе гэтыя паняцці ў большасці выпадкаў перасякаюцца паміж сабой – а таксама вызначыць далейшую перспектыву развіцця гэтай сацыяльнай з’явы, з неабходнасцю трэба засяродзіць увагу на стрыжнявых момантах, якія вызначаюць філасофскія падставы яе развіцця і распаўсюджвання, што паўстае ў якасці вызначальнай мэты і звязваецца з актуальнымі праблемамі спартыўнай рэчаіснасці, напрыклад, допінгавага злаўжывання. Гэта мае дастаткова важнае значэнне ў пытаннях, якія адносяцца да этычных аспектаў дадзенага віду чалавечай дзейнасці. У якасці аб’екта даследавання выступае алімпізм як філасофская канцэпцыя. Пры напісанні дадзенага матэрыялу выкарыстоўваліся такія метады даследавання, як назіранне, апісанне, параўнанне, аналіз, а таксама вывучэнне афіцыйных рэгламентацыйных дакументаў, навуковых крыніцаў і інфармацыйных рэсурсаў інтэрнэту. Арганізацыя даследавання ажыццяўлялася шляхам збору матэрыялаў, якія дазвалялі ахарактарызаваць галоўныя тэндэнцыі развіцця спорту ў яго алімпійскім вызначэнні на падставе суб’ектыўнай перцэпцыі і аўтарскага бачання тых грамадска-эканамічных і палітычных працэсаў, што адбываліся ў адпаведны час.

**Галоўная частка.** Сучасны алімпійскі спорт базуецца на традыцыях гістарычнай мінуўшчыны, але на кожным этапе свайго развіцця ягоная ўнутраная сутнасць істотна мяняецца і ў дастаткова моцнай ступені залежыць ад падставовых тэндэнцыяў развіцця грамадства. Цягам апошніх больш як за сто гадоў можна вызначыць некалькі перыядаў змены парадыгмы функцыянавання дадзенага сацыяльнага феномену. На пачатковым этапе свайго развіцця галоўнай задачай спорту было прыцягненне да гэтай сферы чалавечай дзейнасці як мага большай колькасці зацікаўленых людзей, і таму няма нічога дзіўнага ў тым, што першы алімпійскі дэвіз быў сфармуляваны даволі проста: *“Галоўнае не перамога, а ўдзел”*. Такі падыход дазваляў у даволі кароткі перыяд часу стварыць магчымасці папулярызацыі спорту ў шырокіх колах публічнасці і прапагандаваць яго ў самых розных варыяцыях.

Па меры усталявання сваёй інстытуцыялізацыі і далейшага распаўсюджвання спорт набывае пэўныя арганізацыйныя структуры, што стварае падставы пераходу да ўспрымання новай якасці яго ўнутранага зместу: *“Altius. Citius. Fortius”* (*“Хутчэй. Вышэй. Мацней”*). Пачынаецца перыяд дэманстрацыі дасягненняў магчымасцяў чалавечага арганізма ў разнастайных дысцыплінах. Спартыўныя, якія адбываюцца на міжнародным узроўні, прыцягваюць увагу ўсё большай колькасці зацікаўленых людзей. Адбываюцца нацыянальныя, рэгіянальныя, кантынентальныя і сусветныя чэмпіянаты, а таксама зімовыя і летнія Алімпійскія гульні: спорт імклівымі крокамі набліжаецца да сваёй прафесіяналізацыі. Гэтае апошняе ва ўсё большай ступені абвастрае даўнюю праблему супрацьстаяння паміж абаронцамі канцэпцыі аматарства і прыхільнікамі прафесіяналізму, што раней неаднойчы паказвала на праявы крызісу ў сістэме дзейнасці МАК. Дастаткова звярнуцца да характарыстыкі гістарычных



падзеяў на падставе аналізу прыняцця рашэнняў па гэтым пытанні ягонага вышэйшага кіраўніцтва [10]. Так, напрыклад, Анры дэ Байле-Лятур (Henri de Baillet-Latour, 1876–1942), трэці прэзідэнт гэтай арганізацыі, надаваў шмат намаганняў для размежавання паняццяў аматарскага і прафесійнага спорту: ён паслядоўна прытрымліваўся думкі аб тым, што прафесіяналы не маюць права ўдзельнічаць у Алімпійскіх гульнях, і аматарства павінна дамінаваць над імі, а прынцыпы Fair play паўстаюць як базіс Алімпійскага руху. Праўда, калі з алімпійскай праграмы па гэтай прычыне былі выведзеныя шэраг відаў спорту, то неўзабаве ўзнікла канфліктная сітуацыя паміж МАК і адпаведнымі спартыўнымі федэрацыямі. Працяг канфрантацыі з прафесійнымі спартоўцамі з боку Анры дэ Байле-Лятура базаваўся на ягоным непарушным асабістым уяўленні пра тое, што менавіта аматарства складае вялікую каштоўнасць алімпізму, і менавіта аматарства гарантуе роўнасць сярод атлетаў, і ніводная асоба не павінна мець фінансавай падтрымкі. Такое становішча зрэшты было падмацавана шырока распаўсюджаным у грамадстве меркаваннем аб недапушчальнасці для моладзі зарабляць сабе грошы за пасярэдніцтвам спорту. З іншага боку трэба таксама прымаць пад увагу і тое, што на той час займацца спортам маглі сабе дазволіць толькі забяспечаныя людзі, і такога роду занятак выглядаў хутчэй як спосаб правядзення вольнага часу [3]. Зрэшты гэтая праблема таксама не засталася па-за ўвагай наступнага прэзідэнта МАК Зігфрыда Эдстрама (Sigfrid Edström, 1870–1964). Дыскусія на тэму аматарства пад час ягонай кадэнцыі завершылася тым, што ў сувязі з адсутнасцю дакладнага інтэрпрэтавання дадзенага паняцця было вырашана прыняць палажэнне, згодна з якім спартоўцам-аматарам абвешчаўся атлет, чья сувязь са спортам ніколі не была звязаная з атрыманнем матэрыяльных выгадаў ні ў якім выглядзе [4]. Крызіс філасофіі спорту выявіўся і на наступным этапе функцыянавання і развіцця алімпійскага руху, калі МАК узначаліў Эйвэры Брандыдж (Avery Brundage, 1887–1975). Палітыка настолькі моцна стала ўплываць на спорт, што пад пагрозай апынуўся змест фундаментальных прынцыпаў Алімпійскай хартыі [1]. Апошнія намаганні ў спробах захавання папярэдняй тэндэнцыі развіцця алімпізму і алімпійскага руху былі зробленыя лордам Кілланінам (Michael Morris Killanin, 1914–1999). Філасофія алімпізму фармальна базавалася на прынцыпах гарманічнага развіцця чалавечай асобы, святога міру, сумленнай і высакароднай барацьбы на спартыўных спаборніцтвах. Але ў перыяд 1970–1980 гадоў мінулага стагоддзя ўзнікае рэальная пагроза дэгуманізацыі. Гэта быў крызісны момант у функцыянаванні сусветнага алімпійскага руху. Міжнароднае супольніцтва яшчэ не да канца аправілася ад паследстваў “халоднай вайны”, як пачалі адбывацца іншыя негатыўныя з’явы планетарнага характару, што паставіла пад удар нават існаванне самага Міжнароднага алімпійскага камітэту Апартэід, тэрарызм, ксенафобія, неталерантнасць у сістэме сацыяльных зносінаў зрабіліся звычайнымі з’явамі, якія знайшлі сваё распаўсюджванне ў галіне спорту. Перыяд прэзідэнцтва лорда Кілланіна з 1972 па 1980 гады суправаджаўся шэрагам крызісных сітуацыяў як адносна парушэнняў філасофскіх падстаў алімпізма і прынцыпаў Алімпійскай хартыі, так і адносна здарэнняў палітычнага характару. Напрыклад, кіраўніцтва МАК апынулася ў складаным становішчы, калі ўлады Канады пад дыпламатычным націскам Кітайскай Народнай Рэспублікі адмовіліся прыняць дэлегацыю Тайваня. Гэтае рашэнне з боку краіны-гаспадара Алімпійскіх гульняў парушала не толькі ранейшыя ўрадавыя

гарантыі адносна правядзення Гульняў, больш за тое, яны парушалі фундаментальныя прынцыпы Алімпійскай хартыі, якая не дапускала ніякай формы дыскрымінацыі для атлетаў. Другой сур'ёзнай праблемай для МАК стала пагроза чарговага байкоту Гульняў у Манрэале з боку шэрагу афрыканскіх дзяржаваў [2]. Хоць па вялікім рахунку, як падкрэслівае Матт Бэрсэл [11], спартыўныя байкоты з'яўляюцца формай толькі неагрэсіўнага і негвалтоўнага пратэсту, і яны па большасці ў якасці “палітычнай зброі” выкарыстоўваюцца для ціску на нацыянальны маральны дух той ці іншай краіны, каб пазбавіць яе магчымасці ўдзелу ў міжнародных спаборніцтвах.

Кубертэнаўскія ілюзіі адносна функцыянавання і развіцця алімпійскага спорту на падставе рамантызму і сентыменталізму закончыліся ў 1980 годзе з моманту абрання на пост прэзідэнта Міжнароднага Алімпійскага камітэту Хуана Антонія Самаранча (Juan Antonio Samaranch, 1920–2010). Напачатку адбыліся канцэптуальныя змены ў філасофіі алімпізму, якія пацягнулі за сабой адпаведную змястоўную рэструктурызацыю спорту ў цэлым. Алімпійскі рух пасля дзесяцігоддзяў праблемнага існавання ў пошуках фінансавай падтрымкі перайшоў на якасна іншы ўзровень свайго забеспячэння на падставе камерцыялізацыі. Пераасэнсаванне ідэялогіі алімпізму прывяло да таго, што стаўся скасаваны традыцыйны падзел на аматараў і прафесіяналаў. Варта дадаць, што ўсе папярэднікі Самаранча строга прытрымліваліся той філасофскай дактрыны, якая брала свой пачатак яшчэ з часоў Старажытнай Грэцыі. Аднак пад усціскам новых сацыяльна-палітычных і эканамічных рэаліяў з улікам глабалізацыйных працэсаў і дамінавання тэндэнцыяў дэмакратызацыі, лібералізацыі, гуманізацыі, эмансіпацыі, міграцыі і г. д. па ўсім свеце з неабходнасцю трэба было праводзіць адпаведныя арганізацыйныя рэформы. Да таго ж шырока распаўсюдзілася практыка нелегальных грашовых выплатаў спартоўцам, якая атрымала назву “шаматарызм” [6]. Відавочнае змяненне акцэнтаў знайшло сваё адлюстраванне ў тэкстах Алімпійскай хартыі: напрыклад, трактаванне паняцця “аматарства”, добра вядомае як “правіла 26” [13] і адсутнасць гэтага паняцця ў рэдакцыі ад 26 чэрвеня 2019 года [12]. Камерцыялізацыя алімпійскага спорту ў выніку прывяла да таго, што ў гэты перыяд стала дамінаваць новая парадыгма, якую можна абазначыць, як “Перамога за ўсялякі кошт”. Высокія ганарары для атлетаў у самых разнастайных формах не толькі за перамогу і прызавыя месцы, а нават за сам удзел у спаборніцтвах, прывялі да таго, што ў працэсе змаганняў сталі выкарыстоўвацца недазволеныя спосабы і прыёмы. На сучасны момант адной з найбольшых праблемаў застаецца допінг, а таксама ўсё больш пашыраная практыка грашовых ставак у букмекерскіх канторах на вынікі канкрэтных спаборніцтваў, якія завяршаюцца па дамоўленасці некалькіх зацікаўленых бакоў. Напружаную працу ў накірунку супрацьдзеяння гэтым негатыўным тэндэнцыям распачаў МАК на чале з Жакам Раггэ (Jacques Rogge), якая на дадзены момант актыўна працягваецца пад кіраўніцтвам Томаса Баха (Thomas Bach) ў супрацоўніцтве з прэзідэнтам Сусветнага Анты-Допінгавага Агенцтва (САДА) Вітальдам Банька (Witold Bańka, WADA – World Anti-Doping Agency).

**Заклучэнне.** На падставе праведзенага даследавання можна зрабіць наступныя падесумаванні, якія вынікаюць з аналізу практычнай дзейнасці прэзідэнтаў Міжнароднага Алімпійскага камітэту адносна тактыкі і стратэгіі ў дзейнасці гэтай арганізацыі згодна з трактоўкамі філасофскай дактрыны алімпізму.

Першае. Сучасны алімпійскі спорт перажывае глабальны крызіс, які вынікае з супярэчнасцяў унутранага зместу абвешчаных фундаментальных прынцыпаў Алімпійскай хартыі, што ўвайшлі ў канфрантацыю з рэаліямі сацыяльнага асяроддзя.

Другое. Філасофскія рэфлексіі на конт крызіснай сітуацыі базуюцца на канцэптuallyна неадназначным успрыманні і тлумачэнні сэнсу і зместу алімпійскага руху, а менавіта: няроўныя магчымасці і паглыбленне ў розніцы падрыхтоўкі атлетаў развітых дзяржаў і тых краінаў, якія развіваюцца; павелічэнне праблемаў палітычнага, расавага, эканамічнага і г. д. характару.

Трэцяе. Крызіс філасофіі алімпізму адбываецца ў адпаведнасці са зменамі парадыгмы развіцця спорту: “Галоўнае не перамога, а ўдзел” – “*Altius. Citius. Fortius*” (“Хутчэй. Вышэй. Мацней”) – “Перамога за ўсялякі кошт”. Сацыяльна-эканамічныя і палітычныя фактары грамадскага развіцця ва ўсё большай ступені ўплываюць на феномен спорту.

Чацвёртае. Філасофская канцэпцыя алімпізму мае яскрава вызначаны этычны характар [14]. Сведчаннем такога падыходу з’яўляецца, напрыклад, рух “*Black Lives Matter*”.

Пятае. Наступная парадыгма развіцця алімпізму з неабходнасцю павінна ўключыць паняцце “сумленнай і высакароднай гульні” – *Fair play* – што фармуе якасна іншы падыход да ўспрымання феномену спартыўнай дзейнасці. Як паказвае практыка развіцця і распаўсюджвання алімпійскай ідэялогіі, неўзабаве чакаецца мадыфікацыя артыкулаў 40 і 50 Алімпійскай хартыі.

1. Люкевіч, У. П. Алімпійскі рух у эпоху “халоднай вайны” / У. П. Люкевіч // Актуальныя праблемы фізічнай культуры і спорту школьнікаў і учащейся моладзежы: сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т ім. А. С. Пушкіна, Упр. спорту і турызма Брест. облсполкома; под общ. ред. А. А. Зданевіча. – Брест: БрГУ, 2018. – С. 68–72.

2. Люкевіч, У. П. Крызіс філасофіі алімпізму ў перыяд 1972–1980 гадоў: прэзідэнт МАК Майкл Моррыс Лорд Кілланін як абаронца ідэалаў спорту / У. П. Люкевіч // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. Серыя 1: Філасофія. Паліталогія. Сацыялогія: навук.-гэар. час. – № 1. – 2019. – С. 52–59.

3. Люкевіч, У. П. Прэзідэнты МАК. Анры дэ Байле-Лятур: Небяспека алімпійскага крызісу / У. П. Люкевіч // Теаретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т ім. А. С. Пушкіна, Упр. спорту і турызма Брест. облсполкома; под общ. ред. А. А. Зданевіча. – Брест: БрГУ, 2017. – С. 80–85.

4. Люкевіч, У. П. Прэзідэнты МАК. Зігфрыд Эдстам: Алімпійскі рух па заканчэнні Другой сусветнай вайны / У. П. Люкевіч // Актуальныя праблемы тэорыі і метадзі фізічнага воспитання і спартывной трэніроўкі: матэрыялы Респ. науч.-практ. конф., Брест, 20–21 апр. 2018 г. / Брест. гос. ун-т ім. А. С. Пушкіна; редкол.: И. Ю. Михута, К. И. Белый, С. К. Якубович. – Брест: БрГУ, 2018. – С. 34–38.

5. Люкевіч, У. П. Прэзідэнты МАК. П’ер дэ Кубертэн: Алімпійская ідэя / У. П. Люкевіч // Гульні і забавы ў культуры правадзнення вольнага часу дзяцей і моладзі: змены сацыяльнай парадыгмы: сб. навук. прац / Брэсц. дзярж. ун-т імя А. С. Пушкіна; рэдкал.: У. П. Люкевіч (старш.) [і інш.]. – Брэст: БрДУ, 2017. – С. 3–8.

6. Люкевіч, У. П. Філасофія алімпізму. Хуан Антонія Самаранч: пачатак новай эпохі спорту / У. П. Люкевіч // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. Серыя 1: Філасофія. Паліталогія. Сацыялогія: навук.-гэар. час. – № 2. – 2019. – С. 55–64.

7. Люкевич, Ул. Романтизм и сентиментализм *Fair Play* в прагматическом обществе / Ул. Люкевич // Международные спортивные юношеские игры стран СНГ, Балтии и регионов

России под патронажем Международного олимпийского комитета: II Междунар. форум «Молодежь – Наука – Олимпизм». 15–18 июня 2002 г., г. Москва. XI Конференция «Олимпийское движение и социальные процессы»: материалы. – М.: Советский спорт, 2002. – С. 128–131.

8. Kosiewicz, J. Kultura fizyczna i sport w perspektywie filozofii / J. Kosiewicz. – Warszawa: Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, 2000. – 234 s.

9. Lipiec, J. Filozofia olimpizmu / J. Lipiec. – Warszawa: Polskie Wydawnictwo Sportowe SPRINT, 1999. – 234 s.

10. Słoniewski, M. Wpływ przewodniczących Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego na przemiany w międzynarodowym ruchu olimpijskim po II wojnie światowej / M. Słoniewski. – Kultura fizyczna. – Prace naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. – Tom XVI. – Nr 1. – 2017. – S. 47–74.

11. Bersell, M. Sports, Race, and Politics: The Olympic Boycott of Apartheid Sport [Electronic resource] / M. Bersell // Western Illinois Historical Review, Volume VIII, Spring 2017. – 31 p. – Mode of access: <http://www.wiu.edu/cas/history/wihr/pdfs/wihr-sports-race-politics-olympic%20boycott.pdf>. – Date of access: 21.03.2019.

12. Olympic Charter (in force as from 26 June 2019) / International Olympic Committee. – Lausanne: International Olympic Committee, 2019. – 106 p.

13. Олимпийская хартия. – М.: Международный олимпийский комитет; Олимпийский комитет СССР; Олимпийская академия СССР, 1990. – С. 20, 60–62.

14. Ethics / IOC Ethics Commission. – Lausanne: International Olympic Committee, 2020. – 117 p.

## УДК 796

**Мальцев А.Е.**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

**Мельникова Н.Ю.**, д-р пед. наук, профессор

Центральная олимпийская академия

Российская Федерация, Москва

### ЭВОЛЮЦИЯ ПРОГРАММЫ ИГР ОЛИМПИАД ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ

**Maltsev A.**

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)

**Melnikova N.**

Central Olympic Academy

Russian Federation, Moscow

### EVOLUTION OF THE OLYMPICS ARTISTIC SWIMMING PROGRAM

ABSTRACT. The purpose of this study was to conduct a comprehensive analysis of the artistic (synchronized) swimming competition program at the Olympics and World Championships, its evolution, as well as to determine the prospects for inclusion of mixed duets in the Olympic Games program.



**KEYWORDS:** International Olympic Committee; Olympic Games; Olympic Movement; Olympic charter; gender equality; competition program; artistic swimming; mixed duet.

**АННОТАЦИЯ.** Целью данного исследования явилось проведение комплексного анализа программы соревнований по синхронному плаванию на Играх Олимпиад и чемпионатах мира, ее эволюции, а также определение перспектив включения в программу Игр Олимпиад микст-дуэтов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** Международный олимпийский комитет; Игры Олимпиад; олимпийское движение; Олимпийская хартия; гендерное равенство; программа соревнований; синхронное плавание; микст-дуэт.

**Введение.** Целью данного исследования явилось проведение комплексного анализа эволюции программ соревнований по синхронному плаванию на Играх Олимпиад и чемпионатах мира. В задачи исследования входило:

- 1) провести сравнительный анализ программ соревнований по синхронному плаванию на Играх Олимпиад и чемпионатах мира;
- 2) определить перспективы включения микст-дуэтов в программу соревнований по синхронному плаванию на Играх Олимпиад. Методами исследования явились теоретический анализ и обобщение, анализ документов и системный анализ.

**Основная часть.** Первое упоминание о создании организационно-нормативных основ синхронного плавания в программе Игр Олимпиад относится к 1952 г., когда на Конгрессе Международной федерации плавания (FINA) было принято решение о создании специального комитета по синхронному плаванию в рамках федерации [1]. В середине XX в. синхронное плавание считалось чисто женским видом спорта, однако известны факты, что в конце XIX – начале XX вв. мужчины не только принимали участие в различных соревнованиях и выступлениях, но их по праву можно причислить к основоположникам данного вида спорта, поскольку соревнования в нем проводились исключительно среди мужчин, а женщины присоединились к ним значительно позже [2, 3].

Впервые показательные выступления по синхронному плаванию были проведены в рамках Игр XV Олимпиады в Хельсинки в 1952 г. В 1956 г. были утверждены первые международные правила по данному виду спорта [4]. В 1973 г. состоялся первый чемпионат мира по водным видам спорта в Белграде, и тогда синхронное плавание было включено в программу этих соревнований. На чемпионатах Европы синхронное плавание появляется в 1974 г. – чемпионат Европы проходил в Вене. В олимпийскую программу синхронное плавание по решению Международного олимпийского комитета (МОК) было непосредственно включено на 83-й сессии, которая состоялась в 1980 г. в Москве. В 1984 г. состоялся «дебют» синхронного плавания на Играх XXIII Олимпиады в Лос-Анжелесе.

Анализ программы соревнований по синхронному плаванию на Играх Олимпиад, начиная с 1984 г. до Игр XXXII Олимпиады в Токио 2020 г., показал, что она остается практически неизменной (таблица 1). На всех Играх, за исключением Игр XXVI Олимпиады в Атланте 1996 г., было разыграно два комплекта медалей. С 1984 по 1992 гг. медали разыгрывались в упражнениях «дуэт» и «соло», в 1996 г. – в упражнении «группа», а с 2000 г. и по настоящее время медали разыгрываются в дуэте и группе.



Таблица 1 – Программа соревнований по синхронному плаванию на Играх Олимпиад 1984–2020 гг.

Игры Олимпиад	Обязательная программа	Соло произв.	Дуэт техн.	Дуэт произв.	Группа техн.	Группа произв.	Кол-во разыгрываемых комплектов медалей
1984, Лос-Анджелес	•	•		•			2
1988, Сеул	•	•		•			2
1992, Барселона	•	•		•			2
1996, Атланта					•	•	1
2000, Сидней			•	•	•	•	2
2004, Афины			•	•	•	•	2
2008, Пекин			•	•	•	•	2
2012, Лондон			•	•	•	•	2
2016, Рио-де-Жанейро			•	•	•	•	2
2020, Токио			•	•	•	•	2

При этом количество дисциплин, представленных на Играх, больше количества разыгрываемых комплектов медалей (рисунок). Так, на Играх 1984, 1988 и 1992 гг. результат в упражнениях складывался из баллов, набранных в обязательной программе (фигурах) и одном из видов произвольной программы (произвольном дуэте или произвольном соло). С 1996 г. обязательная программа была заменена на техническую (техническая группа и технический дуэт).

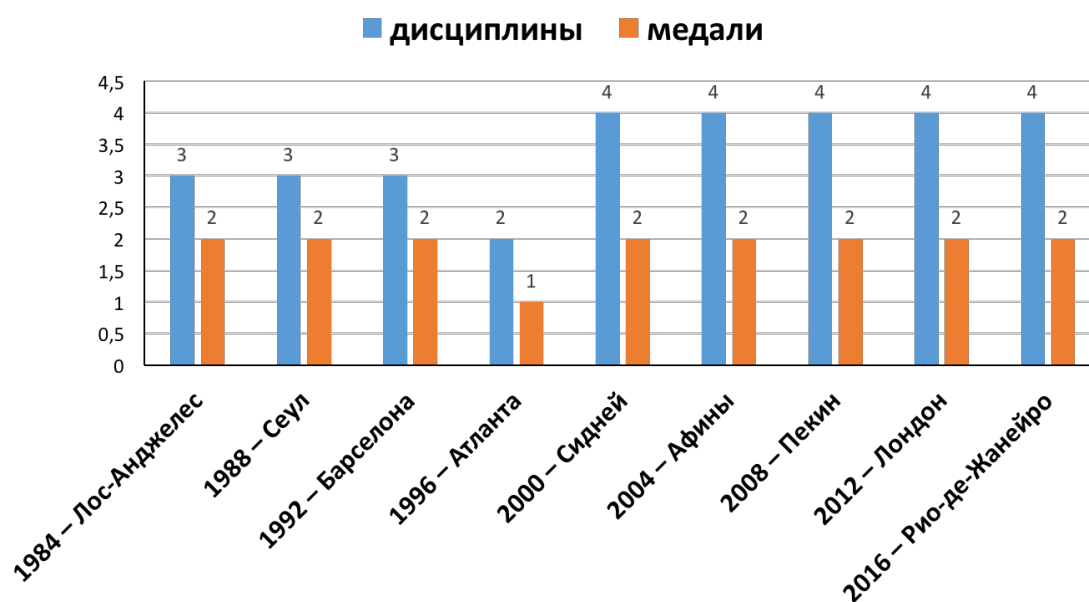


Рисунок – Количество дисциплин и разыгранных комплектов медалей на Играх Олимпиад 1984–2016 гг.

Программа соревнований по синхронному плаванию на других крупных соревнованиях, включая чемпионаты мира по водным видам спорта, значительно шире, чем на Играх Олимпиад (таблица 2). Помимо тех дисциплин, которые были и тех,

что есть на сегодняшний день в олимпийской программе, в программе чемпионатов мира присутствуют такие дисциплины, как комбинация (комбинированная группа) – с 2003 г., технический микст-дуэт и произвольный микст-дуэт – с 2015 г., хайлайт (акробатическая группа) – с 2019 г. Важно отметить, что с момента первого чемпионата мира по водным видам спорта 1973 г. в Белграде и до 2007 г. награждение проводилось по сумме обязательной (с 1998 г. заменена на технические программы) и одной из произвольных программ (соло, дуэт, группа). В 2003 г. добавился комплект медалей за выступление в комбинации. С чемпионата мира по водным видам спорта 2007 г. в Мельбурне награждение стало проводиться отдельно за техническую и произвольную программы, что увеличило количество разыгрываемых комплектов медалей практически вдвое – с 4 до 7. На прошедшем чемпионате мира по водным видам спорта 2019 г. в корейском Кванджу впервые в истории было разыграно 10 комплектов медалей.

Таблица 2 – Эволюция программы соревнований по синхронному плаванию на чемпионатах мира 1973–2019 гг.

Чемпионат мира	Фигуры	Соло техн.	Соло произв.	Дуэт техн.	Дуэт произв.	Группа техн.	Группа произв.	Комбинация	Микст-дуэт техн.	Микст-дуэт произв.	Хайлайт	Кол-во разыгрываемых комплектов медалей
1973, Белград	•		•		•		•					3
1975, Кали	•		•		•		•					3
1978, Западный Берлин	•		•		•		•					3
1982, Гуаякиль	•		•		•		•					3
1986, Мадрид	•		•		•		•					3
1991, Перт	•		•		•		•					3
1994, Рим	•		•		•		•					3
1998, Перт		•	•	•	•	•	•					3
2001, Фукуока		•	•	•	•	•	•					3
2003, Мадрид		•	•	•	•	•	•	•				4
2005, Монреаль		•	•	•	•	•	•	•				4
2007, Мельбурн		•	•	•	•	•	•	•				7
2011, Шанхай		•	•	•	•	•	•	•				7
2013, Барселона		•	•	•	•	•	•	•				7
2015, Казань		•	•	•	•	•	•	•	•	•		9
2017, Будапешт		•	•	•	•	•	•	•	•	•		9
2019, Кванджу		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	10

Детализированный анализ результатов соревнований позволяет сделать вывод о том, что с момента признания синхронного плавания как олимпийского вида спорта и практически до конца XX в. лидирующие позиции на мировой арене принадле-

жали представительницам США и Канады. Также в тройку лидеров традиционно входили представительницы Японии (табл. 3) [2].

Таблица 3 – Медалисты на Играх Олимпиад 1984–2016 гг.

Игры Олимпиад	Группа			Дуэт			Соло		
	Золото	Серебро	Бронза	Золото	Серебро	Бронза	Золото	Серебро	Бронза
1984	–	–	–	США	Канада	Япония	США	Канада	Япония
1988	–	–	–	Канада	США	Япония	Канада	США	Япония
1992	–	–	–	США	Канада	Япония	США/ Канада	Канада*	Япония
1996	США	Канада	Япония	–	–	–	–	–	–
2000	Россия	Япония	Канада	Россия	Япония	Франция	–	–	–
2004	Россия	Япония	США	Россия	Япония	США	–	–	–
2008	Россия	Испания	Китай	Россия	Испания	Япония	–	–	–
2012	Россия	Китай	испания	Россия	Испания	Китай	–	–	–
2016	Россия	Китай	Япония	Россия	Китай	Япония	–	–	–

Следует отметить, что сборная СССР, дебютирующая на чемпионатах мира и Европы лишь в 1981–1982 гг., не имела на тот момент достаточной теоретико-методологической подготовленности по данному виду спорта и опыта участия в международных спортивных соревнованиях. В 1997 г. отечественные синхронистки впервые одержали победу на мировой арене – выиграли Кубок мира в китайском Гуанчжоу. Успех был повторен и на чемпионате мира 1998 г. в Перте, где российская команда одержала победу во всех дисциплинах. С 2000 по 2016 гг. спортсменки сборной России выиграли все золотые медали Игр Олимпиад [5]. Главными соперниками на Играх 2000, 2004 гг. для наших спортсменок были представительницы Японии, 2008, 2012 гг. – спортсменки из Испании, а с 2016 по настоящее время таковыми являются представительницы синхронного плавания из Китая. Также необходимо отметить успех представительниц синхронного плавания из Франции, которые в 2000 г. на Играх в Сиднее, а это был дуэт Вирджини Дидье/Мириам Линьё, завоевали бронзовые медали. При этом спортсменка из Франции Вирджини Дидье является выдающейся солисткой и легендой мирового синхронного плавания, трехкратной чемпионкой мира в соло (2003, 2005, 2007 гг.). В таблице 4 представлен рейтинг стран, завоевывавших медали на Играх Олимпиад 1984–2016 гг.

Таблица 4 – Медальный зачет по странам на Играх Олимпиад 1984–2016 гг.

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	Россия	10	0	0	10
2	США	5	2	2	9
3	Канада	3	4	1	8

Продолжение таблицы 4

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
4	Япония	0	4	10	14
5	Китай	0	3	2	5
6	Испания	0	3	1	4
7	Франция	0	0	1	1
Всего		18	16	17	51

Прогрессивная направленность совершенствования формата спортивных соревнований за счет так называемой «микстинизации» (проведения соревнований в различных видах спорта со смешанным составом, включающим спортсменов как мужского, так и женского пола) определила тенденциозность развития синхронного плавания в последние годы [6]. Так, в 2014 г. FINA приняла решение о включении в программу чемпионатов мира по водным видам спорта смешанных пар (микст-дуэтов) в синхронном плавании. Первый чемпионат мира по водным видам спорта, в программе которого были представлены соревнования по синхронному плаванию с участием мужчин, состоялся летом 2015 г. в Казани. Результаты трех чемпионатов мира по водным видам спорта (2015, 2017, 2019 гг.), на которых были представлены микст-дуэты, свидетельствуют, что наибольших успехов в этой дисциплине добились представители России, Италии, США и Японии (таблица 5).

Таблица 5 – Медальный зачет по странам среди микст-дуэтов на чемпионатах мира 2015–2018 гг.

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	Россия	4	2	0	6
2	Италия	1	3	2	6
3	США	1	1	2	4
4	Япония	0	0	2	2
Всего		6	6	6	18

Теоретический анализ и обобщение основных положений Олимпийской повестки 2020 (Olympic Agenda 2020), принятой на 127-й сессии МОК, позволяет сделать вывод о том, что подобное решение Международной федерации плавания является примером интеграции положений повестки и процессов приведения к гендерному равенству в программе не только Игр Олимпиад, но и различных международных соревнований по практически любому виду спорта.

Теоретический анализ и обобщение информационных данных международных спортивных федераций свидетельствует, что большинство из них заинтересованы в гендерном равенстве. С одной стороны, они, руководствуясь положениями Повестки 2020, выступают с предложениями о расширении дисциплин и соревнований в уже признанных видах спорта, что также является абсолютно обоснованным и в синхронном плавании, с другой стороны, одновременно также решается проблема гендерного равенства, поскольку мужчины и женщины, выступая в смешанных дисциплинах, являются равноправными участниками Олимпийских игр.

Решения данных вопросов было успешно предпринято еще до принятия Повестки 2020 по таким видам спорта, как бокс – включение женского бокса в программу Игр XXX Олимпиады в Лондоне (2012 г.), теннис – включение смешанных пар в программу Игр XXX Олимпиады в Лондоне, настольный теннис – включение смешанного разряда в программу Игр XXIX Олимпиады в Пекине (2008 г.). Это также касается и зимних видов спорта. С одной стороны, расширение гендерного равенства в программе Игр Олимпиад происходит за счет включения женских дисциплин – например, прыжки на лыжах с трамплина на Играх XXII Олимпиады в Сочи (2014 г.), с другой стороны, за счет включения микст-соревнований – смешанная эстафета в биатлоне и командная эстафета в санном спорте на Играх XXII Олимпиады в Сочи (2014 г.) и другие (таблица 6).

Таблица 6 – Смешанные дисциплины, включенные в олимпийскую программу

Вид спорта	Дисциплина	Год включения
Фигурное катание	Спортивные пары	1908
	Танцы на льду	1976
	Командное катание	2014
Бадминтон	Смешанный разряд	2008
Теннис	Смешанные пары	2012
Биатлон	Смешанная эстафета	2014
Саный спорт	Командная эстафета	2014
Парусный спорт	Класс Нарка 17, открытый	2016
Горнолыжный спорт	Командное первенство	2018
Керлинг	Дабл-микст	2018
Дзюдо	Микст, командный турнир	2020
Легкая атлетика	Смешанная эстафета 4×400 м	2020
Плавание	Микст, комплексное плавание, эстафета 4×100 м	2020
Стрельба	Микст, пистолет пневматический, 10 м, команды	2020
	Микст, винтовка пневматическая, 10 м, команды	2020
	Микст, траншейный стенд, команды	2020
Стрельба из лука	Микст, командное первенство	2020
Теннис настольный	Смешанные пары	2020
Триатлон	Смешанная эстафета	2020

За включение в олимпийскую программу борются различные виды соревнований в лыжном спорте, в прыжках в воду и других, которые присутствуют в программах соревнований на чемпионатах мира (таблица 7).

Таблица 7 – Смешанные дисциплины, представленные на чемпионатах мира, и претендующие на включение в олимпийскую программу

Вид спорта	Дисциплина	Год включения
Бобслей	Смешанная командная гонка	2007
Скелетон		
Современное пятиборье	Смешанная эстафета	2011



Продолжение таблицы 7

Вид спорта	Дисциплина	Год включения
Прыжки на лыжах с трамплина	Нормальный трамплин, смешанные команды	2013
Прыжки в воду	Синхронные прыжки, микст	2015
Синхронное плавание	Микст-дуэт	2015
Таэквондо	Смешанная команда	2016
Велоспорт	Командная гонка на шоссе, смешанная эстафета	2019
Сноуборд	Командный кросс, микст	2019
Фристайл	Командная акробатика, микст	2019

В 2017 г., по инициативе МОК, FINA принимает решение о переименовании синхронного плавания в артистическое или художественное (“artistic swimming”), что, по мнению главы федерации Хулио Маглионе, даст новый импульс развитию синхронного плавания и шанс включения микст-дуэтов в программу Игр Олимпиад [6]. Также в FINA обсуждается возможность включения мужчин и в другие дисциплины. На прошедшем в рамках чемпионата мира по водным видам спорта 2019 г. в Кванджу заседании Бюро FINA был поднят вопрос о включении в программу соревнований по синхронному плаванию смешанных групп.

До настоящего времени происходит лоббирование интересов FINA о включении микст-дуэтов в программу Игр Олимпиад. Вид спорта, который с 2014 г. официально был признан смешанным, по-прежнему является исключительно женским на главном спортивном событии четырехлетия: ни в программу минувших (Рио-де-Жанейро-2016), ни в программу предстоящих (Токио-2020) Игр Олимпиад микст-дуэты включены не были. При этом в программе всех крупных международных соревнований данная дисциплина представлена. Учитывая, что инициатируемое МОК решение о переименовании синхронного плавания было сделано после принятия Исполкомом МОК программы Игр XXXII Олимпиады в Токио (2020 г.) – 22 июля и 9 июня, соответственно, а также исходя из политики гендерного равенства (в программе Олимпийских игр приветствуются те виды спорта, которыми на равных могут заниматься мужчины и женщины), которой придерживается руководство МОК, перспектива включения микст-дуэтов в программу Игр XXXIII Олимпиады в Париже (2024 г.), на наш взгляд, является возможной.

Руководствуясь Олимпийской хартией, а именно тем, что «...Каждый человек должен иметь право заниматься спортом без какой-либо дискриминации...» (пункт 4 Олимпийской хартии) и «Осуществление прав и свобод, предусматриваемых настоящей Олимпийской хартией, должно быть обеспечено в отсутствие какой-либо формы дискриминации – расового, языкового, религиозного, политического характера, по признаку цвета кожи, пола, сексуальной ориентации, наличия иного мнения, национального или социального происхождения, обладания собственностью, рождения или иного статуса» (пункт 6 Олимпийской хартии), отсутствие дисциплин и соревнований с участием мужчин в синхронном плавании на Играх Олимпиад можно расценивать как дискриминацию по половому признаку. В связи с этим продвижение идеи о включении микст-дуэтов в программу Игр XXXIII Олимпиады в Париже (2024 г.) является современной и актуальной.

### **Заключение:**

1. Анализ программы соревнований по синхронному плаванию на Играх Олимпиад показал, что она остается практически неизменной. На всех Играх, за исключением Игр XXVI Олимпиады в Атланте 1996 г., было разыграно два комплекта медалей – в дуэте и группе. При этом количество дисциплин, представленных на Играх, больше количества разыгрываемых комплектов медалей, так как награждение проводится по сумме технической (до 1992 г. – обязательной) и произвольной программ.

2. Программа соревнований по синхронному плаванию на чемпионатах мира по водным видам спорта значительно шире, чем на Играх Олимпиад. На прошедшем чемпионате мира по водным видам спорта 2019 г. в корейском Кванджу впервые в истории было разыграно 10 комплектов медалей. При этом награждение, в отличие от Игр Олимпиад, проводится отдельно за техническую и произвольную программы.

3. Теоретический анализ и обобщение основных положений Олимпийской повестки 2020 позволяет сделать вывод о том, что решение Международной федерации плавания (FINA) о включении в программу чемпионатов мира по водным видам спорта микст-дуэтов в синхронном плавании, принятое в 2014 г., является примером интеграции положений повестки и процессов приведения к гендерному равенству в программе не только Игр Олимпиад, но и различных международных соревнований по практически любому виду спорта.

4. Руководствуясь пунктами 4 и 6 основополагающих принципов Олимпийской хартии, отсутствие дисциплин и соревнований с участием мужчин в синхронном плавании на Играх Олимпиад можно расценивать как дискриминацию по половому признаку.

5. До настоящего времени происходит лоббирование интересов FINA о включении микст-дуэтов в программу Игр Олимпиад. В связи с этим продвижение идеи о включении микст-дуэтов в программу Игр XXXIII Олимпиады в Париже (2024 г.) является современной и актуальной.

1. Парфенов, В. А. Синхронное плавание / В. А. Парфенов, Ю. А. Кононенко. – Киев: Здоров'я, 1979. – 104 с.

2. Dawn, P. B. Synchronized swimming: An American History / P. B. Dawn. – North Carolina, USA : McFarland & Company, 2005. – 312 p.

3. Dawson, B. Weissmuller to Spitz: An era to remember: the first 21 years of the International Swimming Hall of Fame / B. Dawson. – Fort Lauderdale, FL: International Swimming Hall of Fame, 1988. – 336 p.

4. Белоковский, В. В. Художественное плавание / В. В. Белоковский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.

5. Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М. Н. Максимова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Спорт, 2017. – 304 с.

6. Мальцев, А. Е. Предпосылки возникновения и развития синхронного плавания как вида спорта / А. Е. Мальцев // Олимпийский бюллетень № 20. – 2019. – С. 144–149.

*Мельников В.В.*, канд. пед. наук, доцент

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

Российская Федерация, Москва

## ПРАВА ЧЕЛОВЕКА И ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

*Melnikov V.V.*

Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism

Russian Federation, Moscow

## HUMAN RIGHTS AND YOUTH SPORTS

**ABSTRACT.** Physical education, sports education and upbringing of youth are closely interconnected with the historical and pedagogical knowledge of the modern Olympic Movement, which determines the transfer of comprehensive knowledge about the history of the Olympic Games as their integral part.

The realization of innovative educational standards of higher physical education and sports education dictates the objective need for the creation and implementation of updated pedagogical theories and concepts, aimed at the training of highly qualified specialists in the field of physical education and sports, taking into account the need to transfer and theoretical and practical use of in-depth historical knowledge.

Law is an essential element of formation and regulation in the field of international relations. This fully applies to international sports relations. The International Olympic Movement in its activities relies on the regulatory and legal framework that has formed over the long history of modern Olympism. The unique experience has been accumulated in the regulation of a complex evolutionary processes taking place in this area of world sports.

**KEYWORDS:** human rights; youth sports; World Youth Games; Children of Asia Games; European Youth Olympic Festivals; Young Olympians forum.

**АННОТАЦИЯ.** Физкультурно-спортивное образование и воспитание молодежи тесно взаимосвязаны с историко-педагогическими знаниями современного олимпийского движения, что обуславливает передачу всесторонних знаний об истории Олимпийских игр, как их неотъемлемой составляющей.

Реализация инновационных образовательных стандартов высшего физкультурно-спортивного образования диктует объективную необходимость создания и внедрения обновленных педагогических теорий и концепций, направленных на подготовку высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта с учетом необходимости передачи и теоретико-практического использования углубленных исторических знаний.

Право является важнейшим элементом формирования и регулирования в сфере международных отношений. Это в полной мере относится и к международным спортивным связям. Международное олимпийское движение в своей деятельности опирается на нормативно-правовую основу, сформировавшуюся за многолетнюю историю современного олимпизма. Накоплен уникальный опыт регулирования сложных эволюционных процессов, происходящих в этой области мирового спорта.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** права человека; юношеский спорт; Всемирные юношеские игры; игры «Дети Азии»; Европейские юношеские Олимпийские фестивали; Форум юных олимпийцев.

**Введение.** В документах Организации Объединенных Наций, Совета Европы и других международных объединений особая роль отведена правам человека. В частности, в резолюции «Поощрение прав человека через спорт и идеалы Олимпийского движения» (2013) подчеркивается, что спорт является одним из важных проводников усилий в области поощрения прав человека. Особо отмечается, что объединительный потенциал спорта, созвучность ценностей и идеалов олимпийского движения могут и должны широко использоваться для продвижения общепризнанных правозащитных стандартов. Это в полной мере относится и к развитию спорта среди молодежи.

**Основная часть.** Резолюция «Поощрение прав человека через спорт и идеалы Олимпийского движения» призывает государства к взаимодействию с Международным Олимпийским и Паралимпийским комитетами в таких приоритетных сферах, как преодоление дискриминации, достижение равенства, укрепление сотрудничества и взаимного уважения в контексте защиты прав человека.

Принятие резолюции «Поощрение прав человека через спорт и идеалы Олимпийского движения» на основе консенсуса в сочетании с рекордным числом государств, выступивших в качестве ее соавторов (130), является еще одним свидетельством того, что конструктивное деполитизированное взаимодействие государств по ключевым правозащитным проблемам дает позитивные результаты.

Право молодежи на занятия спортом является одним из важнейших приоритетов среди основополагающих прав человека.

Современная молодежь различных стран культивирует разнообразные виды спорта, которые удовлетворяют разным вкусам и темпераментам, и, таким образом, на каком-то этапе спорт становится неразрывно связан с идентичностью и культурой человека. Если взглянуть глубже на основы ценностей и целей спорта и игр – это включает и игры детей – то очевидно, что все виды спорта, будь то футбол, легкая атлетика или плавание, становятся средством обучения необходимым жизненным навыкам, и именно поэтому спорт рассматривается как важная часть программ образования молодежи.

Необходимо создание таких условий, когда молодые люди в полной мере пользовались бы базовыми правами человека, а также наравне с взрослыми могли бы иметь социальные гарантии, в том числе и возможность заниматься спортом и культивировать здоровый образ жизни.

Современное олимпийское движение имеет большое социальное значение, способствует установлению связей между спортивными организациями различных стран. В этом социально, политически и идеологически сложном общественном движении основополагающими являются такие прогрессивные принципы, как недопустимость политической, расовой и религиозной дискриминации в спорте, признание суверенитета и равноправия национальных спортивных организаций, невмешательство в их внутреннюю жизнь, демократические основы организации движения, участие в борьбе за достижение всеобщего мира.

Неуклонное соблюдение этих принципов – главное условие, обеспечивающее единство олимпийского движения, прогресс Олимпийских игр. Это же важнейшая

часть олимпийского образования, которое МОК, НОК, Международная и региональные олимпийские академии успешно осуществляют в различных странах мира.

Олимпийское движение объединяет миллионы молодых людей, независимо от их политических и религиозных взглядов, расовой принадлежности. Борьба за превращение в жизнь прогрессивных олимпийских принципов выражает общедемократическую сущность олимпийского движения.

Идея мирных спортивных состязаний молодежи, международное сотрудничество, достижение взаимопонимания и дружбы между народами находят свое конкретное выражение в Олимпийских играх.

В соответствии с пунктом 2.4 правила 31 Олимпийской Хартии НОК способствуют созданию специализированных организаций, деятельность которых посвящена олимпийскому образованию. В частности, НОК занимаются учреждением и деятельностью национальных олимпийских академий, олимпийских музеев, а также созданием культурных программ, связанных с олимпийским движением. НОК должны оказывать помощь в подготовке спортивных кадров, в пропаганде основополагающих принципов олимпизма [3].

Специальные принципы олимпийского права отражают сущность и объективные закономерности развития международных олимпийских отношений.

Олимпийское движение стремится моделировать свое будущее в соответствии с требованиями времени. На сессии МОК, прошедшей в 2014 г. в Монако, принята «Олимпийская повестка дня 2020» (Olympic Agenda 2020) – 40 рекомендаций (20+20) относительно тенденций развития Олимпийских игр до 2020 г. Ряд рекомендаций относится к проблемам развития юношеского спорта.

Олимпийское движение не только сохранит свою силу и влияние в спорте, а значительно усилит его путем интеграции в независимые в данный момент профессиональные виды спорта и дисциплины [4].

При этом национальные олимпийские комитеты должны вести пропагандистскую работу, продвигая ценности и идеи олимпизма, способствовать развитию спорта высших достижений и массового спорта, участвовать в подготовке спортивных кадров, препятствовать дискриминации и насилию в спорте, применять Всемирный антидопинговый кодекс.

В настоящее время в мире все большее внимание уделяется юношескому спорту. За последние десятилетия появилось множество форм комплексных международных соревнований среди молодежи, главными из которых являются Юношеские олимпийские игры. Важной особенностью всех подобных соревнований является выраженная направленность не на достижение выдающихся спортивных результатов, а на обучение юношей и девушек и достижение дружбы, уважения и взаимопонимания между людьми различных национальностей. Участие молодых спортсменов в подобных соревнованиях, является значительным событием в их спортивной карьере, а для многих они являются первым шагом к спортивным победам.

Факторами определяющего воздействия на процесс вовлечения молодежи в олимпийское и спортивное движение являются:

– поддержка со стороны правительств многих стран молодежного спортивного движения;

– субсидии на программы по развитию молодежного спорта; улучшение системы спорта высших достижений;



– развитие и внедрение программ по повышению физической подготовки молодежи на национальном уровне;

– включение в «Повестку 2020» Международного олимпийского комитета ряда норм и положений о вовлеченности молодежи в олимпийское движение на основе создания инновационных условий для организации и проведения международных, региональных и национальных соревнований.

Первыми комплексными соревнованиями среди молодежи стали Европейские юношеские олимпийские фестивали. В 1990 году было принято решение о проведении один раз в два года Европейских юношеских олимпийских дней, которые позже были переименованы в Европейские юношеские олимпийские фестивали. Инициатором данных соревнований выступил Жак Рогге, возглавляющий в то время Ассоциацию европейских олимпийских комитетов. С 1991 года проводятся летние Фестивали, с 1993 года – зимние [1].

Всемирные Юношеские игры, состоявшиеся в 1998 году в Москве, ознаменовали собой новую организационную форму комплексных международных соревнований среди юношей и девушек. На данный момент они являются крупнейшими соревнованиями подобного рода – в состязаниях приняли участие более 7 тысяч спортсменов из 131 страны со всех пяти континентов.

Основная цель Всемирных Юношеских игр – вовлечение в олимпийское движение спортивной молодежи, подготовка к сложным психологическим условиям международных соревнований, отбор юных талантов к участию в будущих Олимпийских играх.

Церемония открытия включала в себя все атрибуты открытия Игр Олимпиад, в том числе парад команд и зажжение Олимпийского огня.

Международное спортивное соревнование Игры «Дети Азии» возникло в результате объективной необходимости в расширении системы соревнований детско-юношеского спорта Азиатско-Тихоокеанского региона с одной стороны, и потребности в вовлечении молодого поколения в занятия физической культурой и спортом с другой. Предпосылками к проведению такого рода соревнований стали международные соревнования регионального уровня, такие как Европейские юношеские олимпийские фестивали, Австралийские олимпийские фестивали и другие соревнования и турниры регионального уровня в системе международного детско-юношеского спорта. Отличительной особенностью соревнования «Дети Азии» является то, что в нем реализуется позитивный потенциал собственно-спортивной деятельности с учетом разработки и внедрения в практику проведения данных соревнований разнообразных проектов и программ, основанных на олимпийских принципах гуманитарной направленности и национальных традиций.

Австралийский юношеский олимпийский фестиваль был инициирован Национальным олимпийским комитетом Австралии после проведения Игр XXVII Олимпиады в Сиднее в 2000 году. Австралийские юношеские олимпийские фестивали проводятся под патронажем МОК полностью за счет Национального олимпийского комитета Австралии.

Азиатские юношеские игры проводятся один раз в четыре года в дополнение к Азиатским играм. Первые Азиатские игры были проведены в 2009 в Сингапуре, в период с 29 июня по 07 июля. Азиатские юношеские игры были впервые представлены в 2007 году как часть юношеских Олимпийских игр. Они являлись отборочными соревнованиями на юношеские Олимпийские игры для стран Азии.

Первостепенными задачами Азиатских юношеских игр являются:

- объединение молодых людей со всей Азии для спортивного соревнования и обучения;
- возможность приобщиться к олимпийским ценностям, стремление к совершенству, дружбе и уважению;
- создание платформы для дружбы и обмена культурными ценностями среди девушек и юношей.

Помимо спортивной, Азиатские юношеские игры включают в себя равную по значимости образовательную программу, в которой главное внимание уделено созданию правильного баланса между спортивной и культурно-образовательной частями Игр.

Юношеские Олимпийские игры являются комплексным международным спортивным соревнованием в системе детско-юношеского спорта. К социально-педагогическим особенностям данного вида соревнований следует отнести: концентрацию лучших молодых спортсменов для участия в соревнованиях по многопрофильному спорту высокого уровня на спортивном фестивале, формат которого также включает образовательные и культурные мероприятия; содействие культурному обмену и олимпийским ценностям, включая недискриминацию, честную игру и стремление к совершенству; взаимодействие с молодыми людьми с помощью цифровых платформ олимпийского движения, включая олимпийский канал и сайт МОК; использование наследия международных детско-юношеских спортивных соревнований, таких как Европейские юношеские олимпийские фестивали (ЕЮОФ) с 1991 года, Австралийские юношеские олимпийские фестивали (АЮОФ) с 2001 года, Азиатские юношеские игры с 2009 года, Всемирные юношеские игры 1998 год [2].

Анализ основных показателей Юношеских Олимпийских игр свидетельствует о положительной динамике показателей количества спортсменов, видов спорта и количества стран-участниц.

За период проведения летних Юношеских Олимпийских игр количество видов спорта возросло с 26 до 31, количество участников увеличилось с 3524 человек до 4012, количество стран-участниц возросло с 204 до 206 НОК.

На зимних Юношеских Олимпийских играх за весь период их проведения количество видов спорта увеличилось с 7 до 8, количество участников с 1020 до 1880 человек, а количество стран-участниц повысилось с 69 до 79.

Система спортивных соревнований для детей и молодежи в отдельно взятой стране включает в себя немало массовых физкультурных и спортивных мероприятий, направленных на развитие системы физического воспитания и увеличение численности систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Вовлечение молодого поколения в занятия физической культурой и спортом на основе олимпийских ценностей – приоритетное направление развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Одной из образовательных форм привлечения молодежи к олимпийским знаниям стал Международный форум юных олимпийцев.

Международный форум юных олимпийцев – это образовательное мероприятие, организатором которого является Олимпийский комитет России совместно с Министерством спорта Российской Федерации, Российским антидопинговым агентством

(РУСАДА), Департаментом спорта и туризма г. Москвы при поддержке Международного олимпийского комитета (МОК).

Главными задачами Форума являются: формирование высокой антидопинговой культуры и осознанного неприятия негативных явлений в спорте среди молодых спортсменов.

1-й Форум юных олимпийцев состоялся в Москве 1 июня 2018 года. В нем приняло участие более 300 молодых российских спортсменов. В ходе Форума юные спортсмены узнали от представителей Минспорта России, РУСАДА и Всемирного антидопингового агентства об основных антидопинговых правилах и ответственности за их нарушение, а также об особенностях процедуры допинг-контроля на крупных комплексных мероприятиях. В работе Форума приняли участие лучшие российские спортсмены – олимпийские чемпионы по зимним и летним видам спорта.

2-й Форум юных олимпийцев прошел 1 июня 2019 года. Форум прошел в международном формате. В нем приняло участие более 100 атлетов из 16 стран – России, Венгрии, Словакии, Сербии, Словении, Польши, Болгарии, Грузии, Армении, Туркменистана, Казахстана, Азербайджана, Узбекистана, Беларуси, Кыргызстана и Таджикистана.

Главная цель Форума – защитить юных атлетов от современных негативных явлений, существующих в спорте, главным из которых является допинг. Площадки форума и его обучающие программы были рассчитаны на молодежную аудиторию, так как именно эта возрастная категория спортсменов является приоритетной для ОКР, который активно поддерживают МОК, ВАДА, РУСАДА.

Общение проходило на двух языках – русском и английском. Международный форум юных олимпийцев стал ежегодным мероприятием.

**Заключение.** Таким образом, организация и проведение комплексных спортивных мероприятий в сфере детско-юношеского спорта повышает престиж страны организатора и стран-участников в глазах мирового спортивного сообщества, а также способствует привлечению иностранных инвестиций, улучшению международных связей, в частности, за счет интенсивного сотрудничества в процессе подготовки и организации игр. Это, в свою очередь оказывает положительное влияние на развитие различных факторов, таких как: экономика, финансы, развитие массового спорта, волонтерского движения, укрепление дипломатических отношений между странами.

И значительную роль в этом процессе играет спортивная дипломатия, которая способствует улучшению взаимопонимания и развития всестороннего сотрудничества стран во всем мире.

1. История физической культуры и спорта: антология. – Кн. 2. – М.: Русь-Олимп, 2011. – 320 с.

2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учеб. / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – 2-е изд., с изм. и доп. – М., 2017. – 401 с.

3. Олимпийский бюллетень № 20 / сост.: Н. Ю. Мельникова [и др.]. – М.: Изд-во «Человек», 2019. – 340 с.

4. Мельникова, Н. Ю. Потенциал спортивной дипломатии: новые концептуальные подходы / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин, В. В. Мельников // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 981 (5).

*Никифорова А.Ю.*

*Самойлова Е.А.*

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)  
Российская Федерация, Москва

**ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
НА МЕЖДУНАРОДНОМ И РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ  
(НА ПРИМЕРЕ ЕВРОПЕЙСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ АКАДЕМИЙ)**

*Nikiforova A.Y.*

*Samoylova E.A.*

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)  
Russian Federation, Moscow

**OLYMPIC EDUCATION AT THE INTERNATIONAL AND REGIONAL LEVEL  
(THE CASE OF THE EUROPEAN OLYMPIC ACADEMIES)**

**ABSTRACT.** The article examines the development of the Olympic education in the context of cooperation between international and regional institutions. Olympic education is regarded as one of the main instruments for expanding international communications and building a culture based on Olympic values. One of the new elements in the global system of Olympic education are the regional associations of national Olympic academies, designed to carry out joint activities with regards to regional, cultural or linguistic specificities. The European Olympic Academies (EOA) is chosen as an example as it is one of the more recently created institutions of this nature. The history and main strategies of the EOA activities aimed at expanding the cooperation of the participating countries are analyzed.

**KEYWORDS:** Olympism; Olympic education; Olympic movement; National Olympic Academy; European Olympic Academies.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматривается развитие олимпийского образования в контексте сотрудничества международных и региональных организаций. Олимпийское образование рассматривается как один из основных инструментов расширения международных коммуникаций и формирования культуры, основанной на олимпийских ценностях. Одним из новых элементов в глобальной системе олимпийского образования являются региональные объединения национальных олимпийских академий, призванные осуществлять совместную деятельность с учетом региональной, культурной или языковой специфики. В качестве примера выбрана ассоциация Европейских олимпийских академий (ЕОА) как одна из самых современных подобных организаций. Анализируются история и основные стратегии деятельности ЕОА, направленные на расширение сотрудничества стран-участниц.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпизм; олимпийское образование; олимпийское движение; национальная олимпийская академия; европейские олимпийские академии.

**Введение.** В XXI веке роль спорта в рамках глобальной цивилизации неуклонно возрастает. Растущее разнообразие и динамизм современной общественной жизни

предполагают необходимость изучения глобальных форм ее проявления, среди которых особое место занимает международный феномен олимпизма. Олимпизм – это глобальное социокультурное явление, один из важнейших институтов современной международной жизни. Олимпизм выступает как особый тип субкультуры с собственной системой идеалов, принципов, целей, норм и ценностей. Растущей популярности идей олимпизма способствует неуклонно растущий авторитет олимпийского движения, широкого международного общественно-спортивного движения.

Сегодня идеи олимпизма активно интегрируются не только в деятельность спортивного движения, но и в различные социокультурные инициативы международных организаций. Примерами могут служить совместные проекты Международного олимпийского комитета с ООН и ЮНЕСКО в области гуманитарной помощи населению, охраны окружающей среды, здравоохранения, образования, науки и культуры. В современных условиях олимпизм выступает как общечеловеческая ценность, как важнейший универсальный элемент культуры, основа развития физической и духовной культуры молодежи.

**Основная часть.** Одной из основных составляющих олимпизма является олимпийское образование. Олимпийское образование имеет большое просветительское и воспитательное значение, способствует формированию научного мировоззрения, воспитывает гуманизм и нравственность, уважение ко всем народам и культурам мира.

Сегодня главным центром развития олимпийского образования является Международная олимпийская академия (МОА). В Уставе МОА определено, что она «должна функционировать как мировой культурный центр олимпизма, призванный сохранять и распространять дух олимпизма и олимпийских принципов, изучать педагогические и социальные принципы Игр и содействовать их практическому применению, научно укреплять «олимпийскую идею» (The mission of the International Olympic Academy).

Международная олимпийская академия также выступает в качестве координатора международной деятельности национальных олимпийских академий (НОА), реализующих олимпийское образование в отдельных странах. Основными функциями национальных олимпийских академий являются разъяснение и пропаганда ценностей, целей, задач и принципов олимпизма, внедрение олимпийского образования в стране, в том числе посредством национальных программ на всех уровнях образования. Такие программы поощряют активное участие молодежи в спортивных мероприятиях и призваны стимулировать изучение иностранных языков и культурных традиций других стран, а также предоставляют информацию по истории и современному развитию спорта и олимпийского движения, по вопросам окружающей среды, мира, здорового образа жизни и образования.

Также Международная олимпийская академия оказывает помощь и поддержку национальным олимпийским комитетам (НОК). В Олимпийской хартии подчеркивается, что именно национальный олимпийский комитет должен следить за созданием институтов, занятых вопросами олимпийского образования в соответствующей стране, заниматься пропагандой основополагающих принципов олимпизма и способствовать включению олимпизма в учебные программы по физическому воспитанию и спорту в школах и высших учебных заведениях своей страны.

Национальные олимпийские академии также могут сотрудничать с различными организациями в целях разработки олимпийских образовательных программ: с



Международной олимпийской академией, национальными спортивными федерациями, образовательными организациями на национальном и региональном уровнях. Подход к олимпийскому образованию со стороны национальных олимпийских академий должен носить не только теоретический, но и практический характер.

Первая национальная олимпийская академия была основана в Испании в 1968 году. Вскоре примеру Испании последовали другие страны: 43 национальные олимпийские академии были созданы в 1980-е гг., еще 60 – в 1990-е. На сегодняшний день в мире насчитывается более 140 национальных олимпийских академий. Одной из основных площадок развития олимпийского образования на международном уровне является Международная сессия МОА для директоров НОА и совместная международная сессия для директоров НОА и должностных лиц НОК. Во время этих сессий олимпийским академиям предоставляется возможность обменяться мнениями и опытом по вопросам олимпийского образования, наладить прямые связи и урегулировать вопросы сотрудничества между ними и национальными олимпийскими комитетами.

Именно опыт взаимодействия национальных олимпийских академий разных стран послужил фундаментом для идеи создания объединений национальных олимпийских академий по региональному, культурному или языковому принципу. Первым опытом такого рода стало создание Паниберийской ассоциации олимпийских академий (АРАО) в 1990 году в Испании. На данный момент в нее входят 25 национальных олимпийских академий, представляющих испано- и португалоговорящие страны Центральной и Южной Америки, Пиренейского полуострова и стран, которые в прошлом были колониями Португалии и Испании. Опыт создания такой организации был положительно оценен международным олимпийским сообществом, и в 2008 году в Тунисе была создана Ассоциация африканских национальных олимпийских академий (ААНОА), объединившая национальные олимпийские академии Африканского континента. А в 2009 году появилась Ассоциация франкоязычных олимпийских академий (АФАО) во Франции.

Одним из самых активных в развитии олимпизма регионов является Европа. Именно здесь в конце XIX века зародилось современное олимпийское движение, и были созданы первые олимпийские комитеты и академии. Еще в 1968 г. была создана организация Европейских олимпийских комитетов, которая объединила национальные олимпийские комитеты Европы. Однако долгое время сотрудничество национальных олимпийских академий Европы ограничивалось совместными программами и прямыми контактами между конкретными академиями. При этом отсутствовала единая площадка, на которой могли бы происходить коллективный обмен опытом между европейскими академиями и реализация совместных проектов.

Первая попытка объединения была предпринята в 2012 году, когда в немецком городе Висбаден по инициативе олимпийской академии Германии была организована Конференция национальных олимпийских академий Европы. II Конференция была проведена в 2015 году в Азербайджане. На этих конференциях европейские академии могли представить результаты своей работы, поделиться реализуемыми программами и обсудить актуальные вопросы развития олимпийского образования в регионе. В результате подобных встреч очевидной стала потребность в постоянно функционирующей платформе для совместной деятельности.

В 2017 году на III Конференции национальных олимпийских академий Европы в Болгарии была принята декларация о намерении создать региональную ассоциацию европейских национальных олимпийских академий (Founding declaration of the ENOA). Присутствовали на Конференции и представители Европейских олимпийских комитетов, одобдившие инициативу и предложившие помощь в создании и использовании электронных ресурсов будущей организации. Затем на специальном семинаре в Азербайджане был представлен проект устава будущей организации, который затем был отправлен на доработку и обсуждение в национальные олимпийские академии. За время работы инициативного комитета более 30 европейских олимпийских академий поддержали создание региональной ассоциации.

В сентябре 2018 года на IV Конференции национальных олимпийских академий Европы в Словении была основана Ассоциация европейских олимпийских академий (ЕОА) – некоммерческая международная организация, призванная объединить специалистов в области олимпийского образования европейского региона для обмена опытом и реализации совместных проектов (Statutes of the European Olympic Academies).

В создании Европейских олимпийских академий приняли непосредственное участие представители 24 стран: Австрии, Азербайджана, Албании, Болгарии, Венгрии, Германии, Греции, Израиля, Испании, Италии, Кипра, Латвии, Литвы, Португалии, Российской Федерации, Румынии, Сербии, Словакии, Словения, Украины, Франции, Хорватии, Чехии и Эстонии. В соответствии с Уставом ЕОА, каждая европейская страна может быть представлена в ней одной организацией: олимпийской академией или национальным олимпийским комитетом (если в стране нет независимой академии).

В ноябре 2019 года в Никосии (Кипр) состоялась II Конференция и Генеральная ассамблея Европейских олимпийских академий. В мероприятии приняли участие представители более двадцати Национальных олимпийских академий Европы, а также президент и члены Международной олимпийской академии. Основной темой конференции было «Формирование будущего олимпизма». В рамках работы Генеральной Ассамблеи были утверждены план работы Европейских олимпийских академий на следующий год и принципы надлежащего управления организацией, а также были сформированы постоянно действующие комиссии, призванные реализовывать совместные проекты. На сегодняшний день таких комиссий четыре: по олимпийскому образованию, по олимпийскому наследию, по коммуникациям, а также по развитию и сотрудничеству.

Основная цель Европейских олимпийских академий – объединить олимпийские академии европейского региона для продвижения олимпийских ценностей и идеалов через олимпийское образование. Одним из основных инструментов достижения этих целей является сотрудничество между национальными олимпийскими академиями в Европе с участием национальных олимпийских комитетов, Европейского олимпийского комитета (Memorandum of Understanding between the European Olympic Committees and the Initiative Committee of the European National Olympic Academies) и Международной олимпийской академии. Чтобы создать единое олимпийское образовательное пространство, Европейские олимпийские академии стремятся содействовать постоянному обмену опытом между своими членами, разработке и реали-

зации общих образовательных программ, принимающих во внимание культурные и организационные различия стран-участниц.

**Заключение.** Ассоциация Европейских олимпийских академий (ЕОА) поощряет тесное сотрудничество национальных олимпийских академий, входящих в организацию, с национальными правительственными и неправительственными организациями в целях продвижения олимпийского образования в учебных заведениях, спортивных федерациях и организационных комитетах спортивных соревнований. Также в задачи Европейских олимпийских академий входит организация мероприятий (конференций, семинаров и т. д.) для разработки общих стратегий, создания платформ для обмена опытом и привлечения молодежи из разных европейских стран к спорту и олимпийским ценностям.

1. Булатова, М. М. Международная олимпийская академия в системе образования и воспитания / М. М. Булатова, К. Георгиадис // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 3. – С. 4–13.

2. Мельникова, Н. Ю. Национальные олимпийские академии : культур. миссия и образоват. деятельность / Н. Ю. Мельникова // Нац. прогр. формирования здорового образа жизни: материалы Междунар. науч.-практ. конгр., 27–29 мая 2014 г.: в 4 т. / М-во спорта РФ, Департамент образования г. Москвы, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М., 2014. – Т. 1. – С. 416–418.

3. Спортивная дипломатия и олимпийское движение [Электронный ресурс] / Н. Ю. Мельникова [и др.] // Спортивно-педагогическое образование: сетевое изд. – 2018. – № 4. – С. 48–50. – Режим доступа: [http://www.sporgufk.ru/sites/www.sporgufk.ru/files/vypusk\\_4.pdf](http://www.sporgufk.ru/sites/www.sporgufk.ru/files/vypusk_4.pdf). – Дата доступа: 01.09.2020.

## УДК 796.08

**Нормурадов А.Н.**, доцент

Центр повышения квалификации при Министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан

**Ибрагимов Б.Б.**

Национальный олимпийский комитет Узбекистана  
Узбекистан, Ташкент

## ОЛИМПИЙСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ

**Normuradov A.**

Training center in physical culture and sports under the ministry of physical culture and sports of the Republic of Uzbekistan

**Ibragimov B.**

National Olympic Committee of the Republic of Uzbekistan  
Uzbekistan, Tashkent

## OLYMPIC PROBLEMS AND THEIR SOLUTIONS

ABSTRACT. This article gives the result of a scientific analysis of the system of concepts in Olympic issues. The analysis of the current conceptual apparatus is undoubtedly

useful for everyone interested in Olympic issues, primarily due to the structuring of the tendencies of its formation carried out by the authors.

**KEYWORDS:** Olympism; Olympic movement; science; Olympic Games; Olympic sports; sports of the highest achievements.

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье дается результат проведенного научного анализа о системе понятий в олимпийской проблематике. Проведенный анализ нынешнего понятийного аппарата, безусловно, полезен для каждого интересующегося олимпийской проблематикой, прежде всего, благодаря осуществленному авторами структурированию тенденций его формирования.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпизм; олимпийское движение; наука; Олимпийские игры; олимпийский спорт; спорт высших достижений.

**Введение.** С развитием олимпийского движения и олимпийского спорта все отчетливее устойчивый интерес широкой и научной общественности к их многообразной проблематике. В то же время создалась такая ситуация, когда за много лет существования науки о тех или иных олимпийских аспектах сохранились заметные расхождения, неадекватное, а порой и разноречивое понимание, и употребление ее основных терминов и понятий. Не случайно об этом шел разговор на Всемирном симпозиуме историков и социологов спорта в 2010–2017 гг. Эта тема дискутировалась на XVI Олимпийском конгрессе в Баден-Бадене, а также на юбилейной сессии Международной олимпийской академии и на Генеральной ассамблее Ассоциации национальных олимпийских комитетов в Буэнос-Айресе. Особенно же терминологическая проблема обострилась сейчас, когда в нашей стране создана и функционирует Олимпийская академия. Но если та или иная отрасль науки не имеет четко выработанной системы терминологически-понятийного аппарата, то она может уподобиться кораблю, отправляющемуся в далекое плавание без должной оснастки.

**Основная часть.** Олимпийское движение, Олимпийские игры составляют открытую систему международного спорта, постоянно развивающуюся и обогащающуюся [1]. А это требует того, чтобы в категорийном аппарате науки об этой системе наиболее полно были отражены те существенные изменения, которые произошли в ходе конкретно-исторической практики олимпийского спортивного воспитания и взаимодействия с другими явлениями общественной жизни и приведены в наибольшее соответствие адекватному отражению содержания понятий характеру и содержанию реальной практики. При этом принципиальное значение для раскрытия и уточнения содержания понятий имеют те качественные изменения, которые произошли в олимпийском движении в связи с утверждением в нем новых социальных элементов, ценностных ориентаций, его демократизацией и усилением общечеловеческих гуманистических тенденций развития. И все это в строгих границах императивного требования – «определение должно строго соответствовать объему определяемого понятия, не выходить за его рамки и не включать такие признаки, которые прямо к нему не относятся».

Непреодолимое значение для той или иной области науки имеет превращение отдельных понятий в систему понятий. «Системность научных понятий, – пишет В.С. Готт, – определяется не только необходимостью целостного отражения конкретного в мысли. Взаимосвязь понятий порождается и противоречивостью конкретного

в самой его сущности, абстрактно-логическим отражением которой и являются научные понятия».

Ключевым, системообразующим элементом рассматриваемой здесь системы понятий является понятие «олимпизм», в котором заключено общественное содержание Олимпийских игр, их идейная направленность, социальная многофакторность, принципы и цели олимпийского спорта [2].

Поэтому такую остроту и актуальность приобретает тема соответствия такого ключевого понятия, как «Олимпизм», его истинному смыслу, тому содержанию, которое вложил еще Кубертен, впервые введя его в научный и публицистический оборот, и тому новому, что было приращено к этому понятию в ходе прогрессирующего развития олимпийского движения.

Теоретически осмысливая значение начатого по его инициативе нового спортивного явления, Кубертен в следующих словах весьма широко объясняет олимпизм, в котором, по его мнению, «как в одном пучке солнечных лучей объединились все те принципы, которые способствуют совершенству человека». В дальнейшем он уточняет это понятие, сужая и конкретизируя его содержание: «Культ усилия, соревнования на грани риска, любовь к родине, благородство, дух рыцарства, контакты с живописью и литературой – все это является фундаментальным базисом олимпизма».

Широкое толкование олимпизма дало основание ряду представителей западной науки, в том числе американской, утверждать, что «олимпизм есть религия, воплощенная в альтруистической и гуманистической идеологии, распространяемой через посредство олимпийского движения».

Возрастающее значение понятия «олимпизм» для теории и практики современного олимпийского, вообще спортивного движения объективно отражает потребность молодежи в духовном росте и развитии, актуализацию субъективных нравственных факторов в общественной жизни. Косвенно это подтверждается тем, что интерес к объяснению содержания и значения понятия «Олимпизм» – факт современной науки о спорте.

Первой, в целом удачной, на наш взгляд, попыткой дать и раскрыть содержание понятия «Олимпизм» в науке можно считать определение, предложенное В.В. Столбовым: «Современный олимпизм есть широкое общественное явление. Он представляет собой совокупность идейных, педагогических организационно-методических принципов, нашедших свое конкретное выражение в международных Олимпийских играх...». При этом «...практика реализации этих принципов обусловливается господствующим в обществе социальным строем, политикой и идеологией». Развивая тезис об олимпизме, В.В. Столбов пишет: «Олимпизм представляет собой совокупность принципов, концепций, взглядов на использование физической культуры и спорта в целях физического, духовного, нравственного, морального воспитания людей...», т. е. подчеркивает его деятельную направленность и приложимость ко всей сфере физической культуры. В то же время «он (олимпизм) как доктрина основывается на философских, исторических, социологических, психолого-педагогических, медико-биологических и организационно-управленческих аспектах физической культуры». В приведенной модификации определения «олимпизм», как видим, проявляется тенденция сближения его и в некоторой степени отождествления с понятием «физическая культура».



В.И. Столяров считает возможным рассматривать олимпизм как синтез теории и практики олимпийского движения. «Теория олимпийского движения и реальная практика этого движения, – пишет он, – в своей совокупности и единстве составляют Олимпизм как социальное явление». Этот подход исключает генезис данного термина-понятия и приоритет Кубертена, давшего ему жизнь. Простая логическая операция приводит к выводу, что термин «олимпизм» перекрывает понятия «Олимпийские игры» и «олимпийское движение».

Сказанное выше подтверждает наличие тенденции широкого понимания Олимпизма не только как социально-нравственной, педагогической, философской и этической категории, но и в качестве социального фактора, формирующего образ жизни спортивной молодежи, ее мировоззрение, ценностные ориентации, и в то же время как совокупность организационных принципов, на которых зиждется всеолимпийское движение. С таким пониманием олимпизма в значительной мере совпадает и вывод ученого А. Нормурадова. «Как система политических и педагогических, нравственных, эстетических и других общечеловеческих идей, – полагает он, – современный олимпизм все больше становится действенным средством влияния на сознание и мировоззрение как отдельной личности, так и определенных социальных групп или контингентов людей».

В таком ракурсе олимпизм может рассматриваться как элемент-подсистема олимпийского движения (подсистема его ценностных ориентаций), которая обособилась «для более эффективного выполнения соответствующих функций». В данном качестве понятие «олимпизм» участвует в историческом процессе развития и обогащения олимпийских идей, выражая в концентрированном виде социально высокую цель этого международного спортивного и общественного явления. Олимпизм не только теоретическое понятие, но и живое, пульсирующее явление спорта, которое развивается в соответствии с объективными законами развития общества, своеобразно отражая в проблемах формирования человеческой личности и эволюции критериев ее общественной ценности поступательный ход исторического процесса. Наиболее важный из признаков этого процесса – гуманизация общественной жизни под влиянием успехов нового политического мышления, реальных шагов по созданию безъядерного, ненасильственного мира, превращение человеческой личности в главную ценность, а ее всестороннее гармоническое развитие – в императивную цель человеческой деятельности.

Важным методологическим положением в подходе к определению олимпизма служит высказанная Н. Поповым мысль, что «олимпизм не является только духовным или только материальным явлением и представляет собой единство значимых общественно-культурных, духовных и материальных явлений и процессов. В частности, это означает, что Олимпизм существует в спорте и посредством спорта».

Опираясь на приведенные выше рассуждения, уже имеющийся опыт дефинирования понятия «Олимпизм» в отечественной и зарубежной науке, осязаемые тенденции развития олимпийского спорта, мы предлагаем следующее определение: Олимпизм – это совокупность идей, взглядов, принципов и целей, определяющая гуманистическую ориентацию олимпийских и проводимых по их образцу национальных и региональных спортивных состязаний, идейно-нравственное кредо международного олимпийского движения.

В определении термина-понятия «олимпизм», как и для последующих родственных ему понятий «Олимпийские игры», «олимпийское движение», нами использованы классические приемы определения, принятые в общественных науках и ведущие свое начало еще от Аристотеля.

А именно:

- 1) нахождение родового отличия, которое позволяет отнести данный предмет или явление к определенному классу предметов или явлений;
- 2) выделение видовых отличий, т. е. тех признаков, которые выделяют данный предмет (явление) среди других предметов (явлений) того же класса.

Кроме того, имея перед собой общую цель – создание системы понятий – следует ориентироваться как на возможность использования каждого из понятий самостоятельно, поскольку они в сжатом виде отражают суть определяемого явления, так и в искомой системе, когда они взаимно дополняют и уточняют друг друга.

Олимпизм – понятие интегрирующее. Отталкиваясь от него, удобнее и продуктивнее могут быть рассмотрены и дефинированы другие понятия, образуя единую систему понятий, характеризующих в своей совокупности олимпийский феномен. Если роль интегрального и в то же время опорного понятия в этой системе отводится понятию «олимпизм», то исходным пунктом и основным структурным элементом означенной системы в силу исторического фактора и приоритета, должно рассматривать понятие «Олимпийские игры». Определение, данное в «Энциклопедическом словаре по физической культуре и спорту»: «Олимпийские игры современного цикла – крупнейшие международные комплексные соревнования, проводимые по примеру древнегреческих Олимпиад», привлекает тем, что в нем отражена историческая связь между современными и античными Олимпийскими играми.

Олимпийские игры современности – несомненно, качественно новое явление, хотя и имеющее свой прототип в древнегреческой истории. Существо исторической связи и преемственности, это подчеркивалось нами прежде, состоит в наследовании идеи олимпизма (еще до существования этого термина-понятия) и творческом использовании исторически сложившейся целой системы праздников-сорязаний, кстати, присущих и многим другим народам на разных континентах.

Основываясь на этих посылах, мы предлагаем следующее определение понятия «Олимпийские игры». Олимпийские игры – это порожденные исторической традицией всемирные комплексные спортивные соревнования, характерной особенностью которых является то, что они органично сочетают в себе борьбу за высший спортивный результат с распространением гуманистических идей всестороннего, гармонического развития социально активной личности в условиях мира и общественного процесса.

В «Олимпийской энциклопедии» содержится определение олимпийского движения в такой формулировке: «Олимпийское движение – международное общественное движение за развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека, за укрепление международного сотрудничества». Это определение представляет олимпийское движение в широкой абстракции деятельности за развитие спорта как такового, соответствующего гуманным принципам и целям. Не подвергая сомнению правомерность такого подхода к трактовке олимпийского движения, мы считаем необходимым включить в его определение новые

принципиально важные признаки. В последние десятилетия чрезвычайно возросли роль и значение многих региональных (и даже отдельных национальных и межнациональных: Панамериканские, Центральнo-Азиатские, Азиатские игры) комплексных спортивных состязаний, проводимых под патронатом или поощряемых Международным олимпийским комитетом и использующих организационные приемы, символику и ритуалы Олимпийских игр. Заметно возрастает и позитивная роль государственной деятельности в конкретной помощи и поощрении олимпийского движения.

С учетом этих реалий и в связи с целями нашего исследования предлагается следующее определение: олимпийское движение – это всемирно, регионально и национально организованная на почве спортивных интересов общественная и государственная деятельность, направленная на сохранение, продолжение и развитие традиций Олимпийских игр и подобных им комплексных состязаний, имеющих своей целью распространение и утверждение среди спортсменов и любителей спорта во всем мире олимпийских идеалов. Данная формулировка придает понятию «олимпийское движение» более строгие видовые отличия и полнее отражает его специфику и сущность.

Анализируемая система основных понятий имеет, по нашему мнению, и то достоинство, что закрепляет если не приоритетное, как оно того заслуживает, то, во всяком случае, паритетное значение чисто спортивных и идейно-нравственных ценностей, способствуя уравновешению материальных и идеальных мотивов активности в области олимпийского спорта. Гипертрофирующийся расчетливо-прагматический интерес к олимпийским победам, подстегиваемый резко возросшим материальным вознаграждением за Олимпийские медали, становится слишком сильным социальным раздражителем для части еще не готовой морально противостоять этим соблазнам спортивной молодежи. «Врастая» в материальные призовые интересы, определенная часть спортсменов-олимпийцев неизбежно попадает из царства свободы двигательной творческой деятельности в царство необходимости изнуряющего тренинга, злоупотребления допингом и подчинения жестким законам коммерции в спорте.

Мы обращали внимание на существование настоятельной потребности обобщения ранее существующих понятий «олимпизм», «Олимпийские игры», «олимпийское движение», «олимпийский спорт» в более широкое и емкое по содержанию понятие – «олимпийский феномен», так как ни одно из ныне существующих понятий или терминов не охватывает это крупномасштабное явление современного спорта и сопряженной ему деятельности в целом.

Наконец, размах и глубина научного постижения олимпийских проблем, выразившегося, в частности, в непрерывном росте числа олимпийских академий, прогрессирующей массе научных и публицистических трудов, дает основание и для использования такого термина-понятия, как «олимпиология».

**Заключение.** За последние годы в олимпийском движении произошли заметные изменения, которые не нашли (да и объективно не могли найти) своего непосредственного отражения в терминологических концепциях.

Углубляется и дифференцируется и сама наука об олимпизме и Олимпийских играх, что высвечивает недостатки или же требует более полного отражения в устоявшихся понятиях нового содержания, результатов практики и научных данных. Представленная здесь система понятий, конечно же, не панацея от терминологиче-

ских несовершенств, трудных проблем. Это лишь попытка упорядочения, приведения в систему понятий в отрасли спортивной науки, имеющей тенденцию к росту и относительной автономности, что не исключает, а наоборот, предполагает необходимость более углубленного исследования категориальных понятий, которыми оперирует сегодня наука о физической культуре и спорте.

1. Нормурадов, А. Олимпийские игры и основы олимпийских знаний / А. Нормурадов, И. Моргунова. – Ташкент, 2011.

2. Моргунова, И. Основы Олимпийских знаний / И. Моргунова, А. Нормурадов. – Ташкент, 2019.

**УДК 796.032**

*Олейнич М.В.*

*Стрельникова Г.В.*

Московская государственная академия физической культуры  
Российская Федерация, Малаховка

## **ПЕРСПЕКТИВЫ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА В ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ**

*Oleynich M.V.*

*Strelnikova G.V.*

Moscow State Academy of Physical Education  
Russian Federation, Malakhovka

## **PROSPECTS FOR COMPUTER SPORTS IN THE OLYMPIC MOVEMENT**

**ABSTRACT.** The article considers the compliance of cyber sport with the Olympic movement and the principles of Olympism. The article also considers the possibility of including of cyber sport in the list of Olympic sports and the development of cyber sport in the world. The main disciplines of cyber sport, which are distinguished by the International e-Sports Federation, are considered. Compliance of cyber sport with the requirements for the Olympic sport is considered. When analyzing the principles of Olympism and the conformity of cyber sports, it was found that only two disciplines have a chance to get into the program of the Olympic Games – sports simulators and fighting games. The latter is less likely because they have a high level of violence, which completely contradicts the second principle of Olympism, which refers to the creation of a peaceful community. Other disciplines include killing an opponent's team or destroying, seizing territory, which is also contrary to the second principle. At the same time, cyber sports do not demand high physical activity, which cannot be said about other sports included in the list of Olympic sports. Cyber sports have a large audience, especially among young people, and commercial independence, which allows them to create their own Olympic Games similarly to World Mind Sports Games.

**KEYWORDS:** Cyber sports; Olympic Games; Olympic movement; The principles of Olympism; Intellectual sports; Tactical shooters; Multiplayer Online Battle Arena; Sports simulators; Fighting.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассмотрено соответствие компьютерного спорта олимпийскому движению и принципам олимпизма, а также возможности включения компьютерного спорта в список олимпийских видов спорта и некоторые аспекты развития киберспорта в мире. Рассмотрены основные дисциплины компьютерного спорта, которые выделяет Международная федерация киберспорта. Рассматривается соответствие киберспорта требованиям для получения статуса олимпийского вида спорта. При анализе принципов олимпизма и соответствия им киберспорта было выявлено, что лишь две дисциплины имеют шанс попасть в программу Олимпийских игр – спортивные симуляторы и файтинги. Вторые имеют меньше шансов, поскольку включают в себя высокий уровень насилия, что полностью противоречит второму принципу олимпизма, в котором говорится о создании мирного сообщества. Остальные дисциплины включают в себя убийство команды соперника или разрушение, захват территории, что также противоречит второму принципу. При этом компьютерный спорт не имеет высокой физической активности, чего нельзя сказать про остальные виды спорта, включенные в перечень олимпийских видов спорта. Компьютерный спорт имеет большую аудиторию, особенно среди молодежи, и коммерческую самостоятельность, что позволяет ему создать свои собственные Олимпийские игры по аналогии интеллиады (Всемирные интеллектуальные игры).

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** компьютерный спорт; Олимпийские игры; олимпийское движение; принципы олимпизма; интеллектуальные виды спорта; тактические шутеры; multiplayer online battle arena; спортивные симуляторы; файтинги;

Целью исследования является определение перспектив компьютерного спорта в олимпийском движении.

В 2018 году в Лозанне состоялся форум, организованный МОК, на котором присутствовали представители игровой индустрии (компании создатели игр, организаторы турниров), киберспортсмены, представители Международной федерации компьютерного спорта, национальных федераций компьютерного спорта. Одной из тем обсуждений являлось сотрудничество МОК и представителей игровой индустрии. Международная федерация киберспорта (IeSF) выступила с предложением о включении компьютерного спорта в программу Олимпийских игр. В связи с этим был затронут вопрос о включении киберспорта в качестве демонстрационного вида спорта в Олимпийские игры 2024 года в Париже. International e-Sports Federation отмечает, что признание киберспорта олимпийским видом было бы большим шагом для развития компьютерного спорта в мире. После форума была создана Esports liaison group (ELG), в задачи которой входит изучение проблемных вопросов, связанных с компьютерным спортом, и налаживание отношений между организациями игровой индустрии и МОК. Эту группу возглавил президент Международного союза велосипедистов (UCI) Давид Лаппартъен.

В 2018 году в Джакарте, Индонезия, на XVIII Азиатских играх компьютерный спорт был представлен как демонстрационный вид.



В программу XIX Азиатских игр, которые пройдут в 2022 году, киберспорт также включен как демонстрационный вид спорта.

Киберспорт признан в 46 странах. 14 апреля 2018 года Международный олимпийский комитет признал киберспорт официальным видом спорта.

Компания Newzoo в 2018 году представила аналитический отчет по аудитории киберспорта в мире.

В этом отчете называются общие цифры киберспортивной аудитории – 394,6 миллиона человек. Первое место принадлежит Китаю – 149,5 миллиона человек, второе место у США – 52,8 миллиона человек, третье место у России – 22,3 миллиона. Статус олимпийского приобретает вид спорта, соревнования по которому включены в официальную программу Олимпийских игр. Включение вида спорта в программу инициируется Международной спортивной федерацией (МСФ), национальными спортивными федерациями через МСФ или международным олимпийским комитетом.

Ряд требований, которым должен отвечать вид спорта: наличие МСФ по виду спорта и при этом признанной МОК, признание и выполнение соответствующими спортивными федерациями Олимпийской хартии и Всемирного антидопингового кодекса, широкое распространение, проведение мировых, региональных и национальных чемпионатов, кубковых соревнований:

- не менее чем в 75 странах четырех континентов для летних мужских видов спорта;

- не менее чем в 40 странах трех континентов для летних женских видов спорта;

- не менее чем в 25 странах трех континентов для зимних видов спорта.

Нередко МОК выдвигает дополнительные требования для включения вида спорта в олимпийскую программу – зрелищность, охват телеаудитории, популярность среди молодежи, коммерческая самостоятельность и др.

Для понимания, что включает в себя компьютерный спорт, стоит рассмотреть дисциплины (жанры) и их особенности.

Компьютерный спорт включает в себя ряд дисциплин, самые популярные из них: тактические шутеры, МОБА (Multiplayer Online Battle Arena), спортивные симуляторы, файтинги. Киберспорт делится и по платформе, на которой проходит соревнование – ПК (персональный компьютер), PS (Playstation) и мобильный гейминг, который набирает обороты в последние годы в связи с удобством использования.

Тактические шутеры – игра зачастую от первого лица, в которой игроки соревнуются в командах, чтобы достичь целей и победить команду соперника. Целью может являться как полная ликвидация команды соперника, так и захват или уничтожение объекта. Яркий пример – серия игр Counter-Strike.

МОБА – стратегические игры, в которых игроки соревнуются в команде чтобы разрушить основную структуру команды противника. Примером являются такие игры как Dota 2 и League of Legends.

Спортивные симуляторы – виртуальные симуляторы уже существующих видов спорта. Самыми популярными в данной дисциплине является футбол (серия игр FIFA), баскетбол (серия игр NBA2K).

Файтинги – жанр компьютерных игр, имитирующих рукопашный бой малого числа персонажей в пределах ограниченного пространства, называемого ареной. Примером игр этой дисциплины являются Street Fighter и Tekken.

Стратегии в реальном времени (real-time strategy, RTS) являются жанром стратегических компьютерных игр, в которых отсутствует «очередность ходов» (в отличие от компьютерных или настольных пошаговых стратегий).

Участники стратегии в реальном времени позиционируют и маневрируют подразделениями и сооружениями, находящимися под их контролем, для защиты районов карты и уничтожения активов своих оппонентов. В ходе игры можно создавать дополнительные подразделения и сооружения. Обычно это ограничивается требованием расходования накопленных ресурсов. Эти ресурсы, в свою очередь, получают путем контроля специальных точек на карте и обладания определенными типами единиц и структур, предназначенных для этой цели. Более конкретно, типичная игра жанра RTS включает сбор ресурсов, постройку базы, внутриигровую технологическую разработку и косвенный контроль подразделений. Ярким представителем является популярная в восточных странах серия игр StarCraft.

Рассматривая дисциплины, можно обратить внимание на то, что большинство игр подразумевают собой убийство, разрушение или нанесение вреда здоровью, пусть и виртуальным персонажам, что негативно влияет на перспективы включения компьютерного спорта в список олимпийских видов спорта.

По уровню двигательной активности во время соревнований компьютерный спорт схож с интеллектуальными видами спорта, к которым относятся: шахматы, шашки, го, покер, бридж. Из этого списка только шахматы имели шанс попасть в программу олимпийских видов спорта. Главным аргументом против этого является отсутствие зрелищности, хотя у шахмат есть шанс попасть на Олимпийские игры 2024 года в Париже в качестве демонстрационного вида спорта.

Для включения в перечень олимпийских видов спорта вид спорта не должен противоречить следующим принципам, которые прописаны в Олимпийской хартии:

Первый принцип говорит о том, что олимпизм объединяет в себе спорт, культуру и образование. Олимпизм включает в себя сбалансированное развитие человека и создание образа жизни, основой которого является радость от усилия, воспитание ценности хорошего примера и уважение к всеобщим основным этическим принципам.

Второй принцип говорит о гармоничном развитии человека через спорт и о создании мирного общества. Об этом упоминал Томас Бах, говоря о том, что компьютерные игры, в которых есть насилие и убийства, противоречат принципам олимпизма в целом и что такие игры не должны являться олимпийским видом.

Третий принцип говорит об объединении всех пяти континентов в общем деле, т. е. в спорте. Интернациональность киберспортивных команд и организаций имеет полное соответствие с данным принципом.

Четвертый принцип говорит о возможности занятия спортом, не подвергаясь дискриминации по какому-либо признаку, и о солидарности, духе дружбы и честной игре. Говоря о компьютерном спорте, сложно подразумевать нечестную игру, потому что процесс игры регулируется компьютерной программой. Инцидентов с применением допинга на соревнованиях не было выявлено.

Пятый принцип говорит о том, что в виде спорта должны быть правила и контролирующий орган, который должен следить за соблюдением правил. Киберспорт соответствует данному принципу, так как правила сформулированы и опубликованы на сайте Международной федерации киберспорта. Контролирующие структуры в киберспорте только зарождаются, в мае 2013 года IeSF получила статус участника Всемирного антидопингового агентства. В 2013 году были взяты первые допинг-пробы на чемпионате мира, проходившем в Бухаресте. 24 февраля 2020 года Международная федерация киберспорта открыла Международную академию киберспортивного судейства.

Деятельность академии посвящена разработке стандартов и интенсивной образовательной программы, предназначенной для обучения и повышения квалификации киберспортивных судей. Эта работа направлена на поддержку целостности киберспорта, на улучшение результатов спортсменов и команд, а также на повышение качества киберспортивных соревнований на международной арене.

В шестом пункте подробно говорится о дискриминации любого вида; в компьютерном спорте сложно что-то сказать по этому поводу, но большое количество интернациональных команд свидетельствует о дружелюбной атмосфере в этой области.

Седьмым пунктом говорится о признании Международным олимпийским комитетом и соблюдении положений Олимпийской хартии.

Рассмотрим, каким требованиям из вышеперечисленных соответствует компьютерный спорт.

У компьютерного спорта имеется международная федерация IeSF, основанная 11 августа 2008 года (базируется в Республике Корея в городе Пусан), но не признанная МОК.

На данный момент IeSF насчитывает 63 национальные федерации, куда входит и Россия – 22 федерации из стран Европы, 25 федераций из стран Азии, 10 стран Америки, 4 страны из Африки и две страны Океании.

Что касается гендерного признака, киберспорт не ставит ограничения по количеству женщин и мужчин в командах.

В свете дополнительных требований можно привести следующие данные: для компьютерного спорта в 2019 году численность зрительской аудитории составила 454 миллиона, игроков по всему миру насчитывается 201,2 миллиона, а доходы киберспорта находятся на уровне 1,1 млрд долларов (статистика Международной федерации компьютерного спорта). При этом, безусловно, одним из главных аргументов в пользу включения компьютерного спорта в олимпийскую программу может стать высокий уровень заинтересованности у молодежи и коммерческая самостоятельность.

Оппоненты идеи внедрения киберспорта в олимпийское движение указывают на то, что его большая популярность имеет и обратную сторону, а именно – снижение уровня физической активности и, вследствие этого, потенциальное вредное воздействие на состояние здоровья занимающихся в будущем. Бесспорно, эта проблема требует тщательного рассмотрения и разработки комплекса профилактических мер, учитывающего специфику компьютерного спорта. Однако уже сейчас можно говорить о том, что на уровне профессиональных команд уделяется много внимания правильному распределению нагрузки, а также создаются тренировочные программы,

которые учитывают особенности работы за компьютером. Также в расписании дня игроков присутствует работа в тренажерном зале для укрепления организма и воспитания ряда качеств, необходимых для достижения результата.

В заключение стоит сказать, что этот вид спорта большими темпами набирает аудиторию, особенно среди молодежи, но большая масса дисциплин (игр), вероятно, не сможет присоединиться к олимпийскому движению, потому что они вступают в противоречие с принципами олимпизма. Тем не менее, некоторые направления киберспорта, в частности, с использованием спортивных симуляторов, имеют перспективы в ближайшее время попасть в список демонстрационных видов спорта. Однако киберспорту потребуется время для создания системы, которая позволит сделать этот шаг на должном уровне. В свою очередь, у компьютерного спорта есть альтернативное решение данной проблемы, а именно – создание собственной киберспортивной олимпиады. Такой опыт имеет Международная ассоциация интеллектуального спорта, которая создала свои собственные Олимпийские игры – Интеллиаду или Всемирные интеллектуальные игры, которые проводятся раз в четыре года, как и Олимпийские игры.

1. Скаржинская, Е. Н. Актуализация научного сопровождения компьютерного спорта / Е. Н. Скаржинская, М. А. Новоселов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 2. – С. 39–40.

2. Тарасенко, В. А. Компьютерный спорт: откуда корни растут. Историко-социологический экскурс / В. А. Тарасенко // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2018. – Т. 10, № 5–2. – С. 147–156.

3. Шаховцев, П. А. История становления киберспорта / П. А. Шаховцев // Психология и педагогика: Методика и проблемы практического применения. – 2014. – № 36. – С. 71–76.

4. Яскевич, Я. В. Киберспортивные трансляции как журналистский продукт (на примере League of legends в России) [Электронный ресурс]: выпускная квалификационная работа бакалавра: 42.03.02 / Я. В. Яскевич. – Красноярск: СФУ, 2017.

5. Олимпийская хартия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf#\\_ga=2.110937926.2126129164.1598910425-1502768801.1598910425](https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf#_ga=2.110937926.2126129164.1598910425-1502768801.1598910425).

*Смотрицкий А.Л.*, канд. пед. наук, доцент

*Дворецкий Л.К.*, канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь, Минск

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДИАГНОСТИКИ РУКОВОДЯЩИХ РАБОТНИКОВ  
И СПЕЦИАЛИСТОВ ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

*Smotrisky A.L.*

*Dvoretzky L.K.*

Belarusian State University of Physical Culture

Republic of Belarus, Minsk

**MODERN TECHNOLOGIES AND PROFESSIONAL DIAGNOSTICS  
OF EXECUTIVES AND SPECIALISTS OF THE “PHYSICAL CULTURE  
AND SPORTS” INDUSTRY IN THE REPUBLIC OF BELARUS**

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье представлены результаты исследования по разработке и внедрению программно-аппаратного комплекса (ПАК) в систему повышения квалификации физкультурных кадров Республики Беларусь с целью повышения качества и эффективности образования.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** оценка; профессиональные знания; физкультурные кадры; программно-аппаратный комплекс; система повышения квалификации; качество и эффективность образования.

**ABSTRACT.** This article presents the results of a study on the development and introduction of the software and hardware complex (PAC) in the system of training training in the Republic of Belarus in order to improve the quality and efficiency of education.

**KEYWORDS:** Score; Professional knowledge Physical training; Software and hardware complex; Skills development system; the quality and effectiveness of education.

**Введение.** Оснащение образовательных учреждений средствами информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) является неотъемлемой частью формирования среды образовательного учреждения, в которой отдельные программно-аппаратные средства объединяются в единую систему [8].

Под системой программно-аппаратного комплекса (ПАК) образовательного учреждения понимается совокупность информационно-коммуникационных технологических средств, находящихся в связях между собой, обусловленных информационным взаимодействием между участниками образовательного процесса и интерактивными средствами обучения [3].

Вместе с тем само по себе наличие в образовательном учреждении программно-аппаратных средств еще не обеспечивает позитивного влияния на образовательный процесс, о чем говорится в научных трудах И.Н. Кирко, Ю.С. Песоцкого, О.А. Тарабрина О.А. и др. [8]. Для эффективного обучения необходимо создать условия для



возникновения информационного взаимодействия между участниками образовательного процесса и программно-аппаратными средствами (А.В. Могилев, Н.И. Пак, И.В. Роберт и др. [4]), что позволит в дальнейшем:

- осуществлять оперативную связь между всеми участниками образовательного процесса: слушателями, педагогами, психологами и т. п. (О.И. Беляков, Н.О. Верещатина, М.В. Махмутова и др.);

- реализовывать дистанционные и здоровьесберегающие технологии (С.В. Гертнер, А.Л. Димова, И.Ш. Мухаметзянов и др.);

- в реальном времени производить мониторинг деятельности участников образовательного процесса.

Для эффективного обучения необходимо создать условия для возникновения информационного взаимодействия между участниками образовательного процесса и программно-аппаратными средствами (А.В. Могилев, Н.И. Пак, И.В. Роберт и др.) [4].

В исследованиях Е.Н. Величко [1] доказана эффективность и перспективность использования разработанного программно-аппаратного комплекса для оценки психофизиологического состояния спортсмена.

А.Н. Жуковский [2] в своих исследованиях особое внимание уделяет вопросам разработки и обоснованию теоретических основ, принципов и методик педагогической диагностики профессионализма сотрудников органов внутренних дел (ОВД) при аттестации на вышестоящую должность с использованием программно-аппаратных средств.

Основными направлениями научных исследований М.Е. Иньковой [3] было конструирование и апробация методологически обоснованной диагностической модели профессиональной компетентности учителя в условиях повышения квалификации.

Предметом исследований Е.В. Куц [4] являются теоретические и методические подходы к обучению педагогических и управленческих кадров с использованием системы аппаратных и программных средств, обеспечивающей условия для информационного взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса и автоматизированными средствами обучения.

Исследования А.А. Суворовой [5] заключались в разработке модели акмеологической диагностики при подборе кадров государственной службы на основе акмеологических критериев.

Е.А. Тимме [6] в своих работах рассматривает вопросы повышения эффективности, надежности и безопасности деятельности авиационных спасателей на основе разработки метода оценки их функциональной надежности и профессиональной готовности к проведению поисково-спасательных операций в экстремальных условиях высокогорья.

Таким образом, несмотря на достаточно большой объем научных работ в области использования средств информационно-коммуникативных технологий в образовании, различные средства рассматривались в них в основном отдельно, а не как система (за исключением исследований белорусских ученых) [8].

Основанием для проведения данной научной работы являются:

- Государственная программа развития физической культуры и спорта Республики Беларусь на 2016–2020 годы;

– План научно-исследовательской работы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» на 2016–2020 годы, тема 1.2.4. «Разработка системы диагностики уровня профессиональной подготовленности кадров в области физической культуры и спорта»;

– Приказ ректора БГУФК от 08.08.2016 № 416 «О создании рабочей группы» и утвержденный план мероприятий по созданию и внедрению программно-аппаратного комплекса для оценки уровня профессиональной подготовленности тренерских кадров Республики Беларусь.

#### **Цель и задачи исследования**

Целью настоящего исследования является разработка и внедрение в образовательный процесс ИППК БГУФК современных технологий профессиональной диагностики руководящих работников и специалистов отрасли «Физическая культура и спорт» в Республике Беларусь.

Задачи:

1. Определить структуру программно-аппаратного комплекса (ПАК) для оценки профессиональной подготовленности руководящих работников и специалистов по видам спорта.

2. Разработать систему тестовых заданий для оценки уровня профессиональной компетентности руководящих работников и специалистов по видам спорта.

3. Провести комплексную профессиональную диагностику руководящих работников и специалистов отрасли «Физическая культура и спорт» Республики Беларусь.

#### **Методы и организация исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Анализ ресурсов удаленного доступа.

3. Педагогические наблюдения.

4. Методы опроса.

5. Компьютерное тестирование.

6. Методы психодиагностики.

7. Методы функциональной диагностики.

8. Методы математической статистики.

Предметом исследования является уровень профессиональной подготовленности руководящих работников и специалистов отрасли физическая культура и спорт.

Объектом исследования является программно-аппаратный комплекс для оценки уровня профессиональной подготовленности руководящих работников и специалистов отрасли физическая культура и спорт.

#### **Организация исследования**

Данное исследование проводилось в 3 этапа. На **первом этапе** нами была выбрана проблема исследования, поставлены цель и задачи, определены методы исследования. Разработана рабочая программа исследования. Подготовлены протоколы педагогических исследований, разработан стандартизированный опросник, отображены тесты функциональной и психофизиологической диагностик, осуществлялось компьютерное тестирование.

На **втором этапе** осуществлялся сбор, обработка и анализ материалов по данным научно-методической литературы, проводились педагогические наблюдения и опрос специалистов отрасли «Физическая культура и спорт». Опрос тренерских

кадров Республики Беларусь по различным видам спорта был по способу общения очным, а по процедуре – раздаточным.

В опросе приняли участие 279 тренеров СУСУ по 17 видам спорта (спортивной борьбе, плаванию, футболу, гандболу, волейболу, хоккею с шайбой, спортивным играм, легкой атлетике, каратэ, спортивной и художественной гимнастике, акробатике, прыжком на батуте, спортивной аэробике, боксу, современному пятиборью, спортивным единоборствам). Из них в опросе – 43 % женщин и 57 % мужчин. По квалификации тренеры распределились следующим образом: высшей квалификации – 22 %, первой категории – 43 %, второй категории – 35 %. Тренеры без категории в данном исследовании участие не принимали.

На **третьем этапе** проводилась математическая обработка материалов, их анализ, интерпретация, определение выводов и предложений и в целом написание данной статьи.

### Результаты исследования и их обсуждение

Для выполнения первой задачи нами [8] предусматривается выполнение шести взаимосвязанных модулей (рисунок 1).



Рисунок – Структура программно-аппаратного комплекса для оценки уровня профессиональной подготовленности физкультурных кадров Республики Беларусь

**Модуль 1.** Создание системы учета и формирование банка данных руководящих работников и специалистов по видам спорта Республики Беларусь. Реализация первого модуля позволяет систематизировать сведения о количественном и качественном составе руководящих работников и специалистов по видам спорта Республики Беларусь.

**Модуль 2.** Оценка уровня профессиональной компетентности специалистов отрасли «физическая культура и спорт» (знания, умения и навыки в области теории и

методики спортивной тренировки, теории и методики видов спорта, знания антидопинговых правил, действующих нормативных правовых документов и др.).

Данный модуль дает возможность выявить существующие пробелы в профессиональной компетентности руководящих работников и специалистов по видам спорта и разработать для них в последующем индивидуальные программы и формы их повышения квалификации.

**Модуль 3.** Выявление личностно-профессиональных особенностей руководящих работников и специалистов по видам спорта Республики Беларусь.

Модуль предусматривает: диагностику управленческих способностей; диагностику профессиональных интересов, мотивации и отношения тренера к профессиональной деятельности; диагностику личностных качеств и способностей; диагностику особенностей восприятия, мышления, интеллекта и уровня работоспособности; диагностику уровня эмоционального выгорания.

Реализация третьего модуля позволяет выявить личностно-профессиональные особенности руководящих работников и специалистов по видам спорта Республики Беларусь в целях повышения эффективности их деятельности и разработки индивидуальных рекомендаций по их повышению квалификации.

**Модуль 4.** Оценка функциональной подготовленности руководящих работников и специалистов по различным видам спорта, оценка их состояния здоровья.

**Модуль 5.** Оценка практической деятельности слушателей ИППК (управленческой, тренировочной и соревновательной деятельности) руководящих работников и специалистов по видам спорта Республики Беларусь в целях формирования системы кадрового резерва с учетом достигнутых практических результатов в зависимости от занимаемой должности и уровня организации тренировочного процесса.

Оценка практической деятельности, ее результативности позволяет формировать систему кадрового резерва в зависимости от занимаемой должности и уровня организации тренировочного процесса.

**Модуль 6.** Разработка индивидуально-ориентированных форм, средств и методов повышения квалификации руководящих работников и специалистов по видам спорта Республики Беларусь в соответствии с полученными результатами профессиональной диагностики.

Для выполнения второй задачи нашего исследования необходимо разработать систему тестовых заданий для оценки уровня профессиональной подготовленности руководящих работников и специалистов отрасли физическая культура и спорт в Республике Беларусь. Для этого необходимо было:

1. Подготовить вопросы и возможные варианты ответов для компьютерного тестирования по основным дисциплинам: основные действующие нормативные правовые документы в области ФКиС; правила и нормы охраны труда и пожарной безопасности; общая педагогика, педагогика спорта; психология и психология спорта; анатомия; физиология и физиология спорта; спортивная медицина; биохимия; биомеханика; гигиена; теория и методика физического воспитания; теория спорта; антидопинг.

2. Подготовить вопросы и варианты ответов по *основным разделам специализации*: история вида спорта и тенденции его развития; характеристика вида спорта; инвентарь, оборудование, залы, площадки для вида спорта; техника выполнения

(упражнений, движений, приемов, действий); стратегия и тактика вида спорта; методика обучения; методика тренировочного процесса (основы спортивной тренировки, управление, планирование, учет и контроль и т. п.); организация соревнований и правила судейства.

3. Отобрать комплекс психологических тестов для профессиональной диагностики руководящих работников и специалистов нашей отрасли.

4. Разработать систему оценки уровня физической работоспособности руководящих работников и специалистов отрасли физическая культура и спорт.

5. Осуществлять оценку практической деятельности физкультурных кадров, их трудовых достижений и заслуг.

В ходе исследования нами:

а) разработаны тестовые задания по медико-биологическому, психолого-педагогическому, теоретико-методическому блокам профессиональной подготовки (анатомия с основами динамической и спортивной морфологии – 178 заданий, физиология: общая, спортивная, возрастная – 81 задание, психология: общая, физического воспитания, спорта – 80 заданий, педагогика – 40 заданий, теория и методика физического воспитания – 331 задание, теория спорта – 180 заданий, футбол – 53 задания, баскетбол – 113 заданий, волейбол – 82 задания, гандбол – 52 задания, шахматы – 156 заданий. Общее количество разработанных тестовых заданий – 1346).

б) подготовлены психофизиологические тесты для диагностики индивидуальных особенностей тренеров по видам спорта, включая:

– диагностику особенностей восприятия, мышления, интеллекта и уровня общей работоспособности;

– диагностику направленности личности;

– диагностику основных психических свойств;

– диагностику личностных качеств и способностей;

– диагностику профессиональных интересов, мотивации и отношения работника к профессиональной деятельности;

– диагностику способностей к управленческой деятельности.

в) проработаны вопросы и заключены договоры о совместной деятельности с Республиканскими центрами олимпийской подготовки, федерациями, клубами;

г) проработаны вопросы с разработчиками необходимого программного обеспечения: (компания Softline; резидентами парка высоких технологий; разработчиками белорусской системы tester; поставщиками российской системы тестирования «НС Психотест»).

По состоянию на март 2020 года протестировано 978 человек (таблица):

Таблица – Количественные показатели протестированных специалистов в области физической культуры и спорта по категориям и годам обследования

№ п/п	Категории слушателей	2017–2019 года	2020 год	Всего
1	Тренеры по видам спорта	193	86	279
2	Учителя ФКиЗ	204	53	257
3	Преподаватели УВО	67	56	123
4	Специалисты по ОФК	53	26	79
5	Преподаватели СМГ	69	25	94



Продолжение таблицы

№ п/п	Категории слушателей	2017–2019 года	2020 год	Всего
6	Руководители СУСУ	38	14	52
7	Преподаватели доп. образования	94	–	94
	ВСЕГО:	718	260	978

**Заключение.** Комплексная оценка индивидуальных профессиональных компетенций, психофизиологических и функциональных данных, включая достижения трудовой деятельности, позволяет нам разработать и внедрить личностно ориентированные формы, средства и методы повышения квалификации физкультурных кадров отрасли, способствовать качественной аттестации физкультурных кадров, значительно улучшить мониторинг и управление образовательным процессом, осуществить более тесное информационное взаимодействие между слушателями ИППК, его преподавателями и интерактивными средствами обучения, повышая тем самым качество и эффективность образования в целом.

1. Величко, Е. Н. Программно-аппаратный комплекс оценки психофизиологического состояния спортсмена: дис. ... канд. техн. наук: 05.11.17 / Е. Н. Величко. – СПб., 2010. – 178 с.

2. Жуковский, А. Н. Педагогическая диагностика профессионализма сотрудников органов внутренних дел при аттестации на вышестоящую должность: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / А. Н. Жуковский. – СПб., 2006. – 185 л.

3. Иньков, М. Е. Диагностика профессиональной компетентности учителя в условиях повышения квалификации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / М. Е. Иньков. – Ростов н/Д, 2009. – 167 л.

4. Куц, Е. В. Методические подходы к использованию системы аппаратно-программных средств, обеспечивающей функционирование высокотехнологичной среды образовательного учреждения: на примере обучения педагогических и управленческих кадров: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Е. В. Куц. – М., 2013. – 188 л.

5. Суворова, А. А. Акмеологическая диагностика в системе подбора кадров госслужбы: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / А. А. Суворова. – М., 2004. – 159 л.

6. Тарабрин, О. А. Комплексное использование информационных и коммуникационных технологий в процессе непрерывной подготовки инженерных и управленческих кадров (на примере подготовки специалистов для отраслей машиностроения): дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02 / О. А. Тарабрин. – М., 2006. – 309 л.

7. Тимме, Е. А. Методическое обеспечение автоматизированной оценки профессиональной готовности авиационных спасателей к деятельности по ликвидации чрезвычайных ситуаций в условиях высокогорья кадров: дис. ... канд. техн. наук: 05.26.02 / Е. А. Тимме. – М., 2010. – 156 л.

8. Юспа, М. Б. Модель программно-аппаратного комплекса профессиональной диагностики руководящих работников и специалистов отрасли «Физическая культура и спорт» / Современное состояние и пути развития системы непрерывного профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 17 мая 2019 г. / редкол.: М. Б. Юспа (гл. ред.), А. Л. Смотрицкий (зам. гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2019. – С. 3–8.

*Смотрицкий А.Л.*, канд. пед. наук, доцент

*Луцевич О.И.*, канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь, Минск

## **КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

*Smatrytski A.*

*Lutsevich A.*

Belarusian State University of Physical Culture

Republic of Belarus, Minsk

## **CONCEPTUAL BASES OF THE SYSTEM OF CONTINUING PROFESSIONAL EDUCATION OF COACHES OF THE REPUBLIC OF BELARUS**

**ABSTRACT.** The article discusses modern approaches to the organization and construction of a system of continuous professional education for coaches in the Republic of Belarus including the goal, objectives and basic principles of its functioning. The functions of the republican bodies of state management of physical culture and sports, regional (local) authorities and institutions (organizations) that directly carry out the process of increasing the level of professional preparedness (competence) of coaches are presented. The model and stages of organization of the system of continuing professional education is presented; the methods of a comprehensive assessment of the level of professional readiness of coaches in sports allowing to individualize the learning process, identify existing problems and determine the most effective ways to solve them, as well as improve the process of attestation of coaching staff and to develop a system for their professional selection using modern computer technologies are discussed.

**KEYWORDS:** conceptual framework; system; continuous professional education; coach; level of professional readiness.

**АННОТАЦИЯ.** В содержании статьи рассматриваются современные подходы к организации и построению системы непрерывного профессионального образования тренерских кадров Республики Беларусь, включая цель, задачи и основные принципы, функции республиканских органов государственного управления физической культурой и спортом, региональных (местных) органов власти и учреждений (организаций), непосредственно осуществляющих процесс повышения уровня профессиональной подготовленности (компетентности) тренерских кадров. Представлена модель и этапы организации системы непрерывного профессионального образования; способы комплексной оценки уровня профессиональной подготовленности тренеров по видам спорта, позволяющие индивидуализировать процесс обучения, выявить существующие проблемы и определить наиболее эффективные пути их решения, а также усовершенствовать процесс аттестации тренерских кадров; разработать си-

стему их профессионального отбора с использованием современных компьютерных технологий.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** концептуальные основы; система; непрерывное профессиональное образование; тренер; уровень подготовленности.

Процесс непрерывного образования является одним из приоритетов и неотъемлемых условий развития во многих странах мира. На уровне крупнейших международных организаций, таких как ООН, государств «большой восьмерки», Европейского союза, СНГ провозглашены лозунги «Образование через всю жизнь» и «Образование – ключ к XXI веку» [2].

Развитие системы непрерывного образования способствует укреплению имиджа Республики Беларусь и на международной арене. В частности, по данным Доклада о человеческом развитии 2019, Республика Беларусь занимает 50-е место в мире среди 189 государств – членов ООН по индексу человеческого развития (0,817), что относит ее к группе стран с очень высоким уровнем этого показателя.

В настоящее время в области непрерывного профессионального образования защищено более 400 диссертационных работ. Из них подавляющее большинство относится к области педагогики (около 90 %). При этом исследования, затрагивающие область физической культуры и спорта, составляют всего около 2,5 %, что с одной стороны, свидетельствует о недостаточности разработанности проблемы обучения тренерских кадров, а с другой стороны объясняется наличием общепедагогических закономерностей, влияющих, в том числе, и на сферу спорта.

Рассматривая состояние и тенденции развития системы непрерывного профессионального образования необходимо отметить ключевые направления исследований в данной области, явившиеся основой для ее последующего развития. Среди указанных направлений выделяются следующие [2]:

– непрерывное образование (В.Г. Онушкин, Л.Я. Милейко, С.И. Салий, П.С. Хейфец, В.Г. Рындак, В.С. Леднев, А.В. Даринский, Н.Б. Рухадзе, Б.С. Гершунский, П.А. Владиславлев, В.Н. Никитенко, А.П. Тряпицына и др.);

– педагогический мониторинг (А.Н. Майоров, А.И. Субетто, В.А. Кальней, А.А. Орлов, Д.Ш. Матрос, С.Е. Шишов и др.);

– последипломное, дополнительное образование (Э.М. Никитин, В.Г. Воронцова и др.);

– профессиональная компетентность (Б.М. Бим-Бад, Р.Х. Гильмеева и др.);

– психолого-педагогические аспекты образования взрослых (Г.С. Сухобская, Ю.Н. Кулюткин, М.Т. Громкова, С.И. Змеев, Е.П. Тонконогая, С.Г. Вершловский, Л.Ю. Гордин, В.В. Сериков, И.С. Якиманская и др.);

– психолого-педагогические аспекты профессионализма педагога (А.К. Маркова, Н.В. Кузьмина, Л.М. Митина, Н.А. Ситникова, В.П. Мезинцев, Э.Ф. Зеер, Е.А. Михайлычев, Е.Э. Смирнов и др.);

– система повышения квалификации (В.И. Кучинский, Р. Асроров, Н.В. Косенко, М.М. Заборщикова, А.Е. Марон, К.З. Зарипов, Н.А. Ситникова и др.);

– управление повышением квалификации, социально-экономические предпосылки и теоретические основы законодательства об образовании (В.Г. Онушкин, В.Ю. Кричевский, Е.И. Огарев, В.И. Подобед и др.).

Изучение систем непрерывного профессионального образования государственных участников СНГ позволяет констатировать:

1) в государствах-участниках СНГ преобладают интеграционные процессы, выраженные в принятии общей Концепции, совместных модельных законов, постановлений и соглашений, регулирующих данную сферу;

2) процесс непрерывного профессионального образования рассматривается в странах СНГ в рамках дополнительного образования; дополнительного образования взрослых, последипломного образования; неформального образования; профессионального развития, а также как самостоятельный процесс;

3) развитие системы непрерывного профессионального образования во многом обусловлено созданием на государственном уровне нормативно-правовой базы, регламентирующей ее деятельность, включая Законы, постановления Правительства и др., а также специальных структур, деятельность которых направлена на повышение качества предоставляемых образовательных услуг (Центры профессионального развития, тестирования и др.);

4) система непрерывного профессионального образования является неотъемлемым компонентом национальных систем образования всех государств СНГ;

5) основными формами непрерывного профессионального образования являются: курсы повышения квалификации различной продолжительности, переподготовка, стажировка (в том числе и зарубежная), проведение и посещение открытых занятий, участие в конференциях, семинарах и т. п., самообразование и др.;

6) большое внимание в странах СНГ уделяется инновационным подходам к системе непрерывного профессионального образования (дистанционное обучение, кредитно-модульное обучение и т. п.), установлению единых требований к обучению специалистов определенной сферы профессиональной деятельности (квалификационной категории), разработке типовых учебных планов и программ.

Отмечая особенности и анализируя подходы к организации системы непрерывного профессионального образования педагогических кадров в целом и тренерских кадров в частности, необходимо отметить, что, к сожалению, в Республике Беларусь проблема совершенствования профессиональной компетентности тренерских кадров не получила в настоящее время какого-либо серьезного научного обоснования и решается преимущественно эмпирическим путем. Так, в частности, в сфере повышения квалификации и переподготовки тренерских кадров нашей страны фактически отсутствуют диссертационные работы, посвященные изучению и решению этой важной проблемы. В действующих нормативных правовых документах не учитывается должным образом специфика спортивной отрасли, выраженная в наличии видов спорта с малочисленным тренерским составом, что в значительной мере затрудняет комплектование учебных групп, обучающихся за счет республиканского (местного) бюджета. Отсутствует система квалификационных экзаменов при аттестации тренеров, не разработана накопительная система, устанавливающая требуемый объем часов при прохождении различных форм обучения и т. п. На практике фиксируются случаи:

– приема на должности тренеров по видам спорта лиц, не имеющих физкультурного образования, о чем свидетельствуют данные государственной статистической отчетности;

– несоблюдения рядом спортивных организаций, учреждений и центров установленной государством периодичности повышения квалификации тренерских кадров;

– отсутствия необходимого взаимодействия с республиканскими центрами олимпийской подготовки и олимпийского резерва при организации практических занятий с тренерами по видам спорта;

– несоблюдения специализированными учебно-спортивными учреждениями порядка прохождения стажировок и др. [1].

Таким образом, недостаточное научное обоснование проблем непрерывного профессионального образования тренерских кадров, с одной стороны, и наличие достаточно большого количества проблем в практике организации их обучения (как формирования, так и повышения уровня квалификации) – с другой, обуславливают актуальность темы, рассматриваемой в настоящей статье.

Для системного решения проблемы совершенствования отраслевой системы непрерывного профессионального образования тренерских кадров Республики Беларусь определены ее исходные компоненты, выраженные в цели, задачах и принципах функционирования.

Целью совершенствования системы является создание современной, научно обоснованной, разноуровневой и индивидуально ориентированной модели непрерывного профессионального образования тренерских кадров.

Для достижения цели необходимо решение следующих задач:

1. Повысить качество системы управления процессом непрерывного профессионального образования тренерских кадров.

2. Обеспечить необходимый уровень профессиональной компетентности тренерских кадров, создав условия для их непрерывного профессионального и личностного развития.

3. Создать систему мониторинга уровня профессиональной компетентности тренерских кадров на основе комплексной диагностики с использованием современных информационных технологий.

4. Обеспечить необходимые материально-технические и социально-бытовые условия, а также современную учебно-спортивную базу для организации образовательного процесса.

Принципы совершенствования системы непрерывного профессионального образования тренерских кадров:

- Принцип персонифицированного обучения, предусматривающий ориентацию образовательного процесса на решение профессионально-личностных проблем конкретного слушателя или их однородной группы.

- Принцип открытого обучения. Определяет возможность получения и оказания образовательных услуг субъектами образовательного процесса в зависимости от существующих запросов слушателей, их участие в выборе форм, методов и средств обучения.

- Принцип практической ориентации обучения. Предполагает направленность образовательного процесса на решение реальных проблем профессиональной деятельности, помощь в определении необходимых средств и методов их решения.

- Принцип комплексности обучения нацеливает образовательный процесс на охват всего комплекса профессиональных и личностных затруднений слушателя в соответствии с выполняемыми им функциями.



- Принцип информатизации обучения связан с организацией образовательного процесса на основе использования современных информационных технологий.

Создание организационно-управленческой модели, обеспечивающей непрерывность профессионального образования тренерских кадров требует определения функций и полномочий органов государственного управления и учреждений дополнительного образования взрослых.

В связи с этим основными функциями учреждений дополнительного образования взрослых отрасли физической культуры и спорта являются:

1. Обеспечение качества и эффективности оказываемых образовательных услуг по повышению квалификации и переподготовке кадров.

2. Выполнение плановых показателей повышения квалификации и переподготовки кадров.

3. Организация информационного, учебно-методического и научно-методического обеспечения образовательного процесса.

4. Формирование содержания образовательных программ непрерывного профессионального образования тренерских кадров в соответствии с современными требованиями.

Функции региональных (местных) органов власти:

1. Определение потребности в повышении квалификации и переподготовке тренерских кадров региона.

2. Осуществление контроля за соблюдением периодичности повышения квалификации тренерских кадров.

3. Внесение предложений и согласование планов повышения квалификации тренерских кадров.

Функции республиканских органов государственного управления физической культурой и спортом:

1. Определение потребности отрасли физической культуры и спорта в количестве тренерских кадров на основе соответствующего статистического учета.

2. Координация деятельности по вопросам повышения квалификации и переподготовки кадров с министерствами и ведомствами.

3. Создание необходимых условий для эффективного функционирования отраслевых учреждений дополнительного образования взрослых, обеспечение их современной материально-технической базой.

Одной из ключевых проблем совершенствования системы непрерывного профессионального образования тренерских кадров является создание соответствующего организационно-методического механизма, включающего в себя ряд последовательных и взаимосвязанных этапов. Указанный механизм представлен на рисунке.

Первый этап организации системы связан с необходимостью сбора, анализа и систематизации статистических данных о количественном составе тренеров по различным видам спорта с указанием их основных характеристик. Данный этап предусматривает создание и своевременное обновление соответствующего банка данных.

На втором этапе разрабатывается система оценки уровня профессиональной компетентности тренерских кадров, включающая в себя определение степени ответственности имеющихся у них знаний и умений установленным квалификационным требованиям в зависимости от занимаемой должности и направления деятельности,

а также выявление основных психофизиологических профессионально-личностных характеристик.

На третьем этапе осуществляется диагностика уровня профессиональной компетентности тренеров с использованием современных информационных технологий.

Далее на основании полученных данных, определяются направления, формы, методы и средства профессионального совершенствования тренерских кадров, разрабатываются соответствующие образовательные программы, качественная реализация которых потребует привлечения к проведению занятий (консультированию) ведущих отечественных и зарубежных специалистов, а также использования лучших спортивных баз Республики Беларусь и зарубежных стран для проведения практических занятий и организации стажировок.

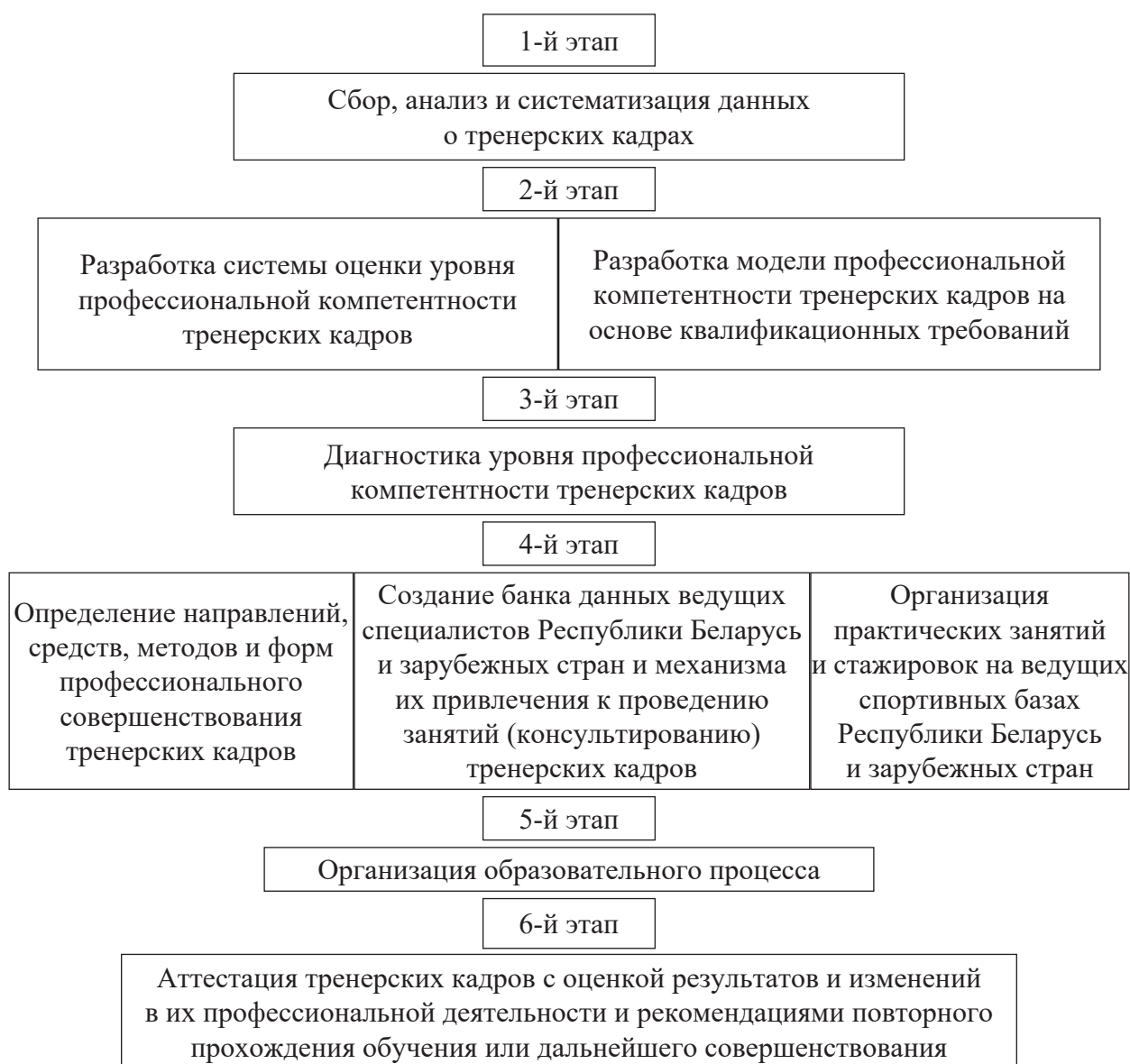


Рисунок – Основные этапы организации системы непрерывного профессионального образования тренерских кадров

После определения уровня профессиональной компетентности тренеров и прохождения соответствующего обучения разрабатываются индивидуальные рекоменда-

дации по их дальнейшему профессиональному совершенствованию; проводится аттестация.

Рассмотренная модель организации образовательного процесса в системе непрерывного профессионального образования позволит повысить уровень профессиональной компетентности тренерских кадров, используя необходимый кадровый потенциал, а также соответствующие материально-технические возможности, обеспечив индивидуализацию и непрерывность обучения.

Таким образом, в результате проведенного исследования получены следующие результаты:

1. Проведен анализ научных исследований в области непрерывного профессионального образования государств – участников СНГ, стран Европейского союза и стран дальнего зарубежья.

2. Выявлены особенности национальных систем непрерывного профессионального образования различных стран мира.

3. Проведен анализ ключевых проблем, снижающих эффективность функционирования системы непрерывного профессионального образования тренерских кадров в Республике Беларусь.

4. Определены функции республиканских органов государственного управления физической культурой и спортом, региональных (местных) органов власти и учреждений (организаций), осуществляющих процесс непрерывного профессионального образования тренерских кадров.

5. Разработана модель организации системы непрерывного профессионального образования.

6. Определены способы комплексной оценки уровня профессиональной подготовленности тренеров по видам спорта, позволяющие индивидуализировать процесс обучения, выявить существующие проблемы и определить наиболее эффективные пути их решения; усовершенствовать процесс аттестации тренерских кадров; разработать систему их профессионального отбора на основе использования современных компьютерных технологий.

1. Смотрицкий, А. Л. Кадровый потенциал отрасли физической культуры и спорта Республики Беларусь / А. Л. Смотрицкий, Г. Е. Смотрицкая // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г.: в 4 ч./ Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2019. – Ч. 4. – С. 151–154.

2. Смотрицкий, А. Л. Научно-методическое обеспечение системы повышения квалификации педагогических кадров в области физической культуры: монография / А. Л. Смотрицкий; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – 198 с.

*Фацевич-Слинченко А.В.*

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта  
Российская Федерация, Санкт-Петербург

## **ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ПРИ ПОСТРОЕНИИ КАРЬЕРЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Facievich-Slinchenko A.*

P.F. Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health  
Russian Federation, Saint-Peterburg

## **THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICALLY IMPORTANT QUALITIES IN BUILDING A CAREER IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

**ABSTRACT.** At the end of their sports career, many athletes prefer to continue their career in the field of physical culture and sports. Selection and training in this field is based on professional actions, skills and knowledge, almost without taking into account the psychologically important qualities for this position.

**KEYWORDS:** completion of sports career; psychologically important qualities; sports career.

**АННОТАЦИЯ.** На этапе завершения спортивной карьеры многие спортсмены предпочитают продолжить деятельность в сфере физической культуры и спорта. Отбор и обучение по специальностям в данной сфере происходит, опираясь на профессиональные действия, умения и знания, практически не учитывая психологически важные качества для данной позиции.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** завершение спортивной карьеры; психологически важные качества; спортивная карьера.

**Введение.** Физическая культура и спорт – важные факторы социализации, позволяющие человеку достигать достаточно высокого статуса в обществе. Завершение спортивной карьеры всегда связано с преодолением трудностей адаптационного периода при переходе спортсмена в другой социальный статус.

Спортсмены, завершившие спортивную карьеру, выбирая профессию, часто предпочитают остаться в сфере физической культуры и спорта (ФКиС). Преимущественно выбор падает на тренерское (40,5 %) и административное (42,2 %) направление деятельности [4]. Отбор и обучение по специальностям в данной сфере происходит, опираясь на профессиональные действия, умения и знания, практически не учитывая психологически важные качества (ПВК). Бытует мнение, что лучший специалист тот, кто выступал на высоком уровне как спортсмен. Подобный стереотип достаточно выражен, хотя профессиональные и психологические качества данных видов деятельности существенно различаются.

Четкое понимание требований к выбранной профессии, в том числе к ПВК, позволит молодому специалисту сделать выбор более осознанно, что будет способствовать успешному участию в трудовом процессе.

В современной организационной психологии встает вопрос не только «что?» должен делать специалист на рабочем месте, но и «как?» эти действия будут выполняться. Выделяют два основных вида профессиональных навыков – hard skill («твердые навыки») и soft skill («мягкие навыки»). «Твердые навыки» включают профессиональные умения и действия, узкоспециализированные знания. «Мягкие навыки» включают психологически важные качества и модели поведения, позволяющие максимально эффективно реализовать свои профессиональные обязанности [1].

Профессиональные стандарты «Руководитель организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» (2015) [3] и «Тренер» (2019) [2] включают подробный перечень трудовых функций, детально раскрывая требования к образованию и опыту работы. А также каждый раздел подразделяется на «трудовые действия», «необходимые умения», «необходимые знания», что в основном является «твердыми навыками». «Мягкие навыки» включены в профессиональный стандарт только косвенно. В связи с этим молодой специалист достаточно четко понимает «что?» будет входить в его дальнейшие обязанности. В то же время вопрос «как?» реализовывать поставленные задачи, какие модели поведения приведут к эффективному результату остается открытым.

В рамках исследования карьерного ориентирования спортсменов при переходе к новой профессиональной деятельности в сфере ФКиС была поставлена задача выявить ПВК по специальностям: «Руководитель в сфере ФКиС» и «Тренер». Для их определения была разработаны анкеты «Психологически важные качества и умения личности руководителя в сфере ФКиС» и «Психологически важные качества и умения личности тренера». В экспертном опросе приняли участие 26 руководителей в сфере ФКиС и 18 тренеров.

При отборе респондентов учитывались следующие характеристики: стаж работы руководителем в сфере ФКиС от 5 лет, опыт построения спортивной карьеры, наличие поощрений Комитета по ФКиС и Министерства спорта, наличие государственных наград; результат в смотре конкурсе учреждений ФКиС г. Санкт-Петербурга.

Для тренера: стаж работы по специальности от 5 лет; наличие воспитанников, имеющих звание мастера спорта, победителей международных соревнований; количество спортсменов, переданных в училище олимпийского резерва, входящих в состав сборной команды Санкт-Петербурга или Российской Федерации по виду спорта.

На основе анализа литературных источников [1, 4, 5] были выявлены 6 групп ПВК.

Для руководителя: стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, социальный интеллект, самоорганизация, мотивация, лидерские качества.

Для тренера: стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, социальный интеллект, эмпатия, мотивация, креативность. В свою очередь ПВК включали ряд умений и поведенческих проявлений. Экспертом было предложено оценить по 10-балльной шкале качества руководителя в сфере ФКиС и тренера.

Несмотря на определенное совпадение списков ПВК для тренеров и руководителей, респонденты в качестве ключевых выделили разные группы ПВК. Определяющими для руководителя респонденты назвали качества и умения самоорганизации (среднее значение 9,3 балла), а также отметили высокую значимость мотивации и лидерских качеств (8,7).



Самоорганизация лидирует и в показателях по поведенческим проявлениям. По мнению руководителей в сфере ФКиС, минимальное влияние на результативность работы оказывают, в том числе, ПВК, связанные с проявлением эмпатии, такие как: принимает точку зрения других людей (7,3), соблюдает баланс работы и личной жизни (7,2). Максимальные же проявления включают более структурное, организованное общение с собой и окружающими (постановка задач (9,0), возможность постоянного развития и повышения квалификации (8,9) и т. д.).



Рисунок 1 – Выраженность ПВК руководителя в сфере ФКиС, n=26

Анализируя результаты опроса руководителей в сфере ФКиС, можно выделить ПВК, оказывающие влияние на результативность их работы: навыки постановки задач и целеполагание (9,0), стремление к постоянному повышению уровня знаний (8,9), коммуникабельность (8,7), проактивность (8,9), уверенность (8,7), способность вдохновить (8,7), расстановка приоритетов (8,8).

Для тренера ключевыми ПВК были обозначены стрессоустойчивость (9,4) и эмоциональный интеллект (9,3).



Рисунок 2 – Выраженность ПВК тренера, n=18

Доминирующими поведенческими проявлениями, по мнению экспертов, являются следующие: в сложных ситуациях учитывает, как возможности, так и риски (9,0); сталкиваясь с трудностями, настойчиво достигает поставленных целей (9,0); управление эмоциями – способность укрощать, пробуждать и направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей (8,9).

Также многие тренеры отметили такое проявление креативности, как способность мыслить нешаблонно, продуцировать как можно больше идей (9,3). При этом в целом креативность получила невысокие баллы (6,8).

Наименее значимыми являются: умение понимать точку зрения других людей (6,2); умение подключаться к чувствам другого человека и воспринимать их как свои собственные (6,0); стремление к участию в творческой деятельности, самовыражению посредством создания творческого продукта (6,8); применение навыков организации самостоятельной творческой деятельности (выбор наиболее успешной стратегии поведения и тех или иных приемов мыслительной деятельности в решении поставленной творческой задачи, нацеленность на результат (7,1)).

Нужно отметить, что все предложенные ПВК были оценены выше среднего (для руководителя выше 7 баллов, для тренера выше 6), что говорит о пересечении теоретических данных по вопросу и опыта практиков.

**Выводы.** 1. Профессиональные стандарты «Руководитель в области ФКиС» и «Тренер» включают подробный перечень трудовых функций, но не раскрывают ПВК для данных специальностей.

2. Определяющие ПВК для руководителя в сфере ФКиС по мнению экспертов: качества и умения самоорганизации, мотивация и лидерские качества.

3. Для тренера ключевыми ПВК были обозначены стрессоустойчивость и эмоциональный интеллект.

В современных российских реалиях спортсмену, завершающему карьеру, требуется помощь в адаптации. Один из главных вопросов встающий перед ним – выбор новой профессии. Понимание значимости не только узкоспециализированных знаний, но также ПВК выбранной специальности, позволит спортсмену не только сделать осознанный выбор будущей профессии, но и спланировать программу развития необходимых качеств.

1. Вудраф, Ч. Центры развития и оценки: пер. с англ. / Ч. Вудраф. – М.: Нипро, 2005. – 384 с.

2. Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»: Приказ М-ва труда и соц. защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н // СПС КонсультантПлюс. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>. – Дата доступа: 25.03.2020.

3. Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта: приказ М-ва труда и соц. защиты Российской Федерации от 29.10.2015 № 798н // СПС КонсультантПлюс. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>. – Дата доступа: 26.03.2020.

4. Станиславская, И. Г. Трудности завершения спортивной карьеры / И. Г. Станиславская, И. Б. Иванов // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – Вып. 2. – С. 31–35.

5. Шихвердиев, С. Н. Цели, задачи и формы ресоциализации спортсменов на этапе завершения профессиональной карьеры / С. Н. Шихвердиев // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта: науч.-теор. журнал. – 2007. – № 5 (27). – С. 97–100.

*Яковлева Е.С.*

*Юрчик Н.А.*, канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## СПОРТИВНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В СОВРЕМЕННОМ ВИДЕНИИ

*Yakauleva E.S.*

*Yurchik N.A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## SPORT DIPLOMACY THROUGH THE CONTEMPORARY VIEW

**ABSTRACT.** this article is one of the few attempts to study systematically the features of sports diplomacy in the Republic of Belarus. The work examines the examples of historical experience in the use of sports diplomacy as a universal language of international communication.

**KEYWORDS:** international sporting events; sports; sport diplomacy.

**АННОТАЦИЯ.** данная статья является одной из немногих попыток систематизировано изучить особенности спортивной дипломатии в Республике Беларусь. В работе рассматриваются примеры исторического опыта использования спортивной дипломатии как универсального языка международного общения.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** международные спортивные мероприятия; спорт; спортивная дипломатия.

**Введение.** В современном мире страны стремятся максимально использовать все свои дипломатические активы, а дипломатам доступно множество новых инструментов и средств. Спорт как один из инструментов в руках дипломата может играть существенную роль в этом процессе благодаря его всеобщей популярности и способности служить связующим звеном между нациями. Международные спортивные мероприятия, выступая в роли медиаторов между народом и правительствами, содействуют межкультурному взаимопониманию и сотрудничеству. Спортивная дипломатия становится неотъемлемой частью процесса по выстраиванию отношений между странами, используя всенародную страсть к спорту как способу преодолевать не только языковые и социокультурные различия, но и геополитические. Область спортивной дипломатии значительно расширяется изо дня в день, так же, как и повышается ее важность по влиянию на происходящие в мировом сообществе процессы. Актуальность данной темы вытекает из повышенного внимания общественности к спорту и спортивной дипломатии в мире и Республики Беларусь, в частности.

**Основная часть.** Спортивная дипломатия относится к сфере публичной дипломатии и включает в себя представительскую и дипломатическую деятельность, осуществляемую спортивными деятелями совместно и от имени правительства. Данная практика содействует традиционной дипломатии, используя именитых атлетов и спортивные мероприятия для привлечения внимания, информирования и создания

благоприятного имиджа страны среди иностранной общественности с целью формирования их восприятия таким образом, которое благоприятствует внешнеполитическим целям.

С начала XXI века способ осуществления дипломатии и состав ее участников существенно изменился. Традиционно дипломаты являются представителями государств и выступают от их лица на различного рода саммитах и многосторонних встречах. Современная же дипломатия перешла к использованию новых каналов и субъектов. Иногда правительство даже не задействовано в контактах. Теперь спортсмен, тренер или ученый может представлять интересы государства на различных мероприятиях.

Международные организации, такие как Организация Объединенных Наций или Международный олимпийский комитет, глобальные компании, такие как Apple или Nike, а также отдельные личности, известные спортсмены или актеры, теперь могут представлять свои государства на мировой арене. Такой новый тип дипломатического представительства имеет как положительные, так и отрицательные последствия. В то время как он предоставляет правительствам дополнительное поле для воздействия, он также может сделать приоритетными корпоративные интересы определенного государства нежелезные его политические интересы в случае возникновения разногласий между ними [1].

Традиционная сфера использования дипломатии сместилась в сторону экономических и культурных форумов и международных спортивных мероприятий, например, таких как Олимпийские игры. В то время как спортсмены обычно не принимают непосредственного участия в переговорах, спортивные мероприятия служат прекрасной площадкой для встреч и обсуждений главами государств и дипломатами волнующих их вопросов.

Международные спортивные мероприятия, выступая в роли медиаторов между народом и правительством, содействуют межкультурному взаимопониманию и сотрудничеству. Использование Олимпийских игр для улучшения имиджа страны за рубежом или для улучшения отношений между государствами являлось дипломатическим инструментом еще со времен Олимпиады в Древней Греции. Спортивные мероприятия значимы тем, что и зрители (народ), и их правительства (элитные политики) могут взаимодействовать через их любовь к спорту. Как следствие, международные спортивные мероприятия могут способствовать нормализации отношений как на двусторонней, так и многосторонней основе [2].

С точки зрения спортивной дипломатии тот факт, что международные организации выступают в качестве главных организаторов самих мероприятий, также способствует созданию дипломатически комфортной ситуации. Одной из наиболее значимых международных спортивных организаций является Международный олимпийский комитет, который организует современные Олимпийские игры. Международная федерация футбола организует крупнейшее мировое спортивное событие – чемпионат мира по футболу. Организуя мероприятия, а также санкционируя и содействуя проведению соревнований, эти организации могут выступать как в роли посредников в международном сотрудничестве, так и быть причинами культурного отчуждения. Иными словами, сами международные спортивные соревнования способны регулировать конфликты между нациями, но только в том случае, если мероприятия должным образом организованы и проводятся при надлежащих обстоятельствах. Учеными отмечается, как в области международных отношений, так и

в области спортивной дипломатии, что международные институты могут служить средством обмена ценностями и нормами между нациями, что может способствовать сотрудничеству, но также может наоборот привести к увеличению напряженности между ними.

Роль международных спортивных мероприятий в последнее время выходит на новый уровень, поскольку их проведение теперь является очень прибыльным и глобальным бизнесом. Мировая индустрия спорта является сегодня одним из динамично развивающихся рынков сферы услуг. На ее долю в последние годы приходится более 3 % мирового торгового оборота [3]. Международный бизнес в спорте входит в двадцатку самых привлекательных отраслей мирового хозяйства по эффективности вложения капитала. Благодаря спонсорам, государственным и частным контрактам, а также туризму, спортивные мероприятия могут принести много денег как для правительству, так и частному бизнесу.

Рассматривая развитие и становление спортивной дипломатии в Республике Беларусь необходимо обозначить, что наша страна является одной из сторон таких значимых международных договоров, как Европейская конвенция о предотвращении насилия и хулиганского поведения зрителей во время спортивных мероприятий; Конвенция против применения допинга; Международная хартия физического воспитания и спорта; Кодекс спортивной этики и др. В целом они призывают государства создавать благоприятные условия для занятий спортом, защищать и развивать моральную и этическую базу спорта, человеческое достоинство и безопасность на основе мировых стандартов.

Относительно участия в спортивных мероприятиях, Республика Беларусь постоянно входит в 20 сильнейших среди более 200 держав мира, принимающих участие в Олимпийских играх. Ежегодно в стране проводится около 20 000 республиканских соревнований по различным видам спорта, 80 крупных международных соревнований, ранга чемпионатов и первенств. Самыми масштабными из них за последние годы были: чемпионат мира по хоккею 2014, II Европейские игры, проходившие с 21 по 30 июня 2019 года, чемпионат Европы по фигурному катанию 2019 года, чемпионат мира по летнему биатлону и многие другие. Относительно планов на будущее, в 2021 году Минск готовится принять юбилейный 85-й чемпионат мира по хоккею с шайбой [4].

Проведение II Европейских игр позволило организовать уникальную по своему формату и целям экспертно-дипломатическую конференцию под началом фонда «Дирекция II Европейских игр 2019 года» совместно с Белорусским институтом стратегических исследований – под названием «Спортивная дипломатия: создание возможностей через спорт». Конференция, посвященная спортивной тематике, впервые проводилась на спортивном объекте непосредственно во время этих спортивных состязаний. В конференции приняли участие главы дипломатических представительств и международных организаций, аккредитованных, министры спорта и иностранных дел, иные высокопоставленные лица, представители гражданского общества, отечественные и зарубежные аналитики [5].

Заметным было выступление президента Европейских олимпийских комитетов Янеза Кочиянчича, который напомнил, что в прошлом все конфликты и войны были приостановлены на время проведения Олимпийских игр. По его мнению, спорт се-



годня – это определенный инструмент дипломатии в попытке найти способы разрешения многих международных конфликтов [6]. Результатом обсуждений стало признание и подтверждение приверженности олимпийским ценностям, которые важны для установления доверия и преодолению политических и культурных различий – содействие неконфликтному диалогу сообществ. Участники призвали использовать спортивную дипломатию для поддержания мира и безопасности в международных отношениях в целом.

Государственная политика Республики Беларусь в области «дипломатии спорта» является важным инструментом многостороннего сотрудничества и способствует укреплению имиджа страны на мировой арене [7]. Однако в национальных СМИ понятие спортивной дипломатии стало употребляться только с 2019 года, после проведения II Европейских игр и организации конференции «Спортивная дипломатия: создание возможностей через спорт». В терминологии белорусского законодательства понятие спортивной дипломатии на текущий момент мы не встретили. Изучив сайты официальных структур, Министерства спорта и туризма, НОК, Министерства иностранных дел Республики Беларусь мы также не обнаружили никаких упоминаний спортивной дипломатии. На данный момент фактически отсутствуют отечественные исследования, раскрывающие понятие спортивной дипломатии, но с учетом роста популярности спорта как современного дипломатического метода в ближайшем будущем спортивная дипломатия может выступать в качестве самостоятельного института. Ведь о благополучии того или иного государства судят, в том числе, по результатам развития национальной спортивной отрасли.

Термин «спортивная дипломатия» стал активно употребляться в речах представителей Правительства и СМИ совсем недавно. Посредством проведения опроса мы попытались узнать об осведомленности опрашиваемой группы в вопросах, касающихся спортивной дипломатии и положения спорта в Республике Беларусь.

Предложенный респондентам анонимный опрос включал 11 пунктов, 2 из которых были вопросами закрытого типа, а остальные – открытого. В опросе приняли участие 62 респондента. Изначально опрос не был рассчитан на определенную целевую аудиторию, что находит отражение в следующих цифрах: 68,3 % из 62 опрашиваемых не имели спортивного прошлого, 31,7 % представляли Беларусь на международных соревнованиях (рисунок 1).

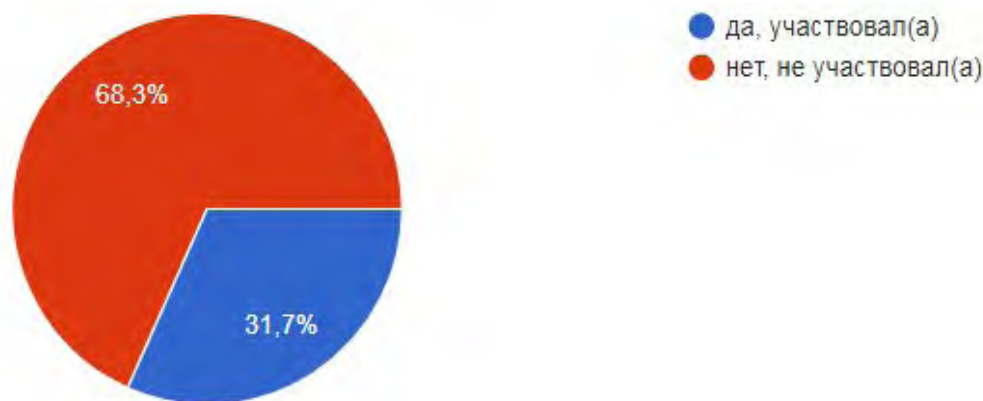


Рисунок 1 – Количество респондентов, участвовавших в соревнованиях, представляя Республику Беларусь за рубежом

Вся полученная информация в результате опроса структурирована и оформлена в виде сводной таблицы (таблица).

Таблица – Результаты опроса

Вопросы	Ответы респондентов
1. Укажите, пожалуйста, Ваш возраст	50 % – до 25 лет; 50 % – больше 25 лет
2. Участвовали ли вы в (международных) соревнованиях, представляя Республику Беларусь за рубежом?	68,3 % – не участвовали; 31,7 % – участвовали
3. Напишите, что Вы понимаете под определением «спортивная дипломатия»(своими словами)	Часто встречаемые ответы: – представление и отстаивание интересов страны; – деятельность государств по проведению спортивных мероприятий; – налаживание контактов между странами и людьми посредством спортивных состязаний; – тип взаимоотношений между спортивными организациями; – корректное поведение в спорте; – решение политических вопросов через спорт
4. Какими качествами и характеристиками, на Ваш взгляд, должен обладать человек, представляющий Республику Беларусь на международной арене? (помимо спортивной составляющей)	Часто встречаемые ответы: – ум и хорошее образование; – коммуникабельность; – грамотно поставленная речь; – честность; – располагающая внешность; – ответственность; – авторитет
5. На Ваш взгляд, нужно ли спортсменам иметь спец. образование/подготовку/пройти курсы, чтобы представлять страну на международной арене? (да/нет, почему)	68 % – да, нужно (для всесторонней развитости; для того, чтобы правильно себя вести со СМИ); 30 % – нет, не нужно (достаточно достойного образования и знания ин. языка); 2 % – затруднились дать ответ
6. Нужно ли студентам, обучающимся на таких специальностях как «Межкультурная коммуникация», «Международные отношения», «Дипломатическая и консульская служба» изучать курс по спортивной дипломатии, на Ваш взгляд? (да/нет, и почему)	74 % – да, нужно (нужны квалифицированные специалисты в этой области; спорт сегодня не только зрелище, а политический инструмент); 26 % – нет, не нужно (слишком узконаправленная тема; если только в виде краткого ознакомительного курса или дисциплины по выбору)
7. Нужно ли студентам, обучающимся в БГУФК, изучать курс по спортивной дипломатии, на Ваш взгляд? (да/нет, и почему)	88 % – да, нужно (дополнительные знания, образованные специалисты = развитие спортивной отрасли; в рамках специальности «менеджмент в спорте»; в большинстве выпускники БГУФК представляют страну на международных соревнованиях);

Продолжение таблицы

Вопросы	Ответы респондентов
	12 % – нет, не нужно (так как в БГУФК больше уклон на спортивную составляющую чем на дипломатическую; в дальней работе по специальности не встретятся с дипломатией ни в каком ее проявлении)
8. Кто, на Ваш взгляд, в большей степени должен реализовывать спортивную дипломатию, спортсмены или же политики? (кто и почему)	61 % – спортсмены (закончившие карьеру и имеющие спец. подготовку; так как политики лишь демагоги, не практики); 31 % – и спортсмены, и политики (если имеют определенные навыки; спортсмены должны направлять политиков принимать правильные решения о развитии спорта; дополнять друг друга) 8 % – политики (у спортсменов другие задачи)
9. Какие, на Ваш взгляд, структуры и институты реализуют спортивную дипломатию в Республике Беларусь? (предположите)	Часто встречаемые ответы: – Министерство спорта и туризма; – НОК; – БГУ; – Федерации по видам спорта; – МИД; – Президент и Правительство Республики Беларусь
10. На Ваш взгляд, какое представление складывается у иностранцев об имидже Республики Беларусь как спортивной державы? (предположите)	Часто встречаемые ответы: – есть большое количество сильных спортсменов, спортивных объектов, много внимания уделяется спорту в стране; – не представляем конкуренцию на мировой арене за исключением некоторых видов спорта; – не лидеры, но государство стремится развивать спорт; – положительное, в громких допинговых скандалах не замешаны; – «прославился» белорусский футбол в период эпидемии; – в зависимости от вида спорта, где есть успехи (биатлон, хоккей, теннис)

Проанализировав ответы респондентов, мы выявили целый ряд закономерностей, что позволило нам сделать следующие выводы:

1. Большинство опрошиваемых смогли сформулировать определение спортивной дипломатии, что показывает развитый кругозор и общую осведомленность в этой теме. Были упомянуты такие важные функции спортивной дипломатии как представление и отстаивание интересов государства за рубежом и налаживание межгосударственных контактов.

2. В вопросах относительно необходимости дополнительного образования/курсов, мы предполагали, что будет иметь место перевес в сторону возрастной группы «25 и старше». Но оказалось, что голоса распределились практически одинаково –

современная молодежь также придает большое значение образованию. Многие респонденты отметили необходимость знания иностранных языков на должном уровне, обладая навыками четкой и ясной формулировки и выражения мыслей. Большее количество голосов было отдано за изучение спортивной дипломатии как в рамках специальности «международные отношения», так и для специалистов спортивной отрасли. Существенный перевес в голосах обосновывается тем, что в настоящее время спорт выполняет не только рекреативную и эвристическую функции, но и является серьезным политическим инструментом «в руках» государства. Также было отмечено, что спортивная дипломатия представляет собой узконаправленную тему и ее изучение возможно посредством краткого курса или предмета по выбору обучающихся.

3. Респонденты в большинстве своем (61 %) отметили, что спортивную дипломатию должны реализовывать спортсмены, обладающие должным уровнем знаний во всех областях, в том числе и в политике. При этом имеет место предвзятое отношение к политикам как представителям интересов народа – упоминается что они порой ставят свои интересы на первое место и не обладают необходимым практическим опытом в спортивной сфере.

4. Как и предполагалось, респонденты с трудом смогли перечислить структуры и институты, которые реализуют спортивную дипломатию в Беларуси. Упомянулись не только спортивные федерации, НОК и Министерство спорта, но и БГУ, а также Президент и Правительство. При этом необходимо отметить, что Министерство иностранных дел Республики Беларусь заняло лишь 5-е место среди всего списка, следовательно, респонденты видят ответственными за реализацию спортивной дипломатии именно спортивные структуры.

Выводы:

1. На данный момент во все более взаимосвязанной международной системе страны стремятся максимально использовать свои дипломатические активы. Спорт может играть существенную роль в этом процессе благодаря его всеобщей популярности и способности служить связующим звеном между нациями. Он предоставляет возможность принимающим странам и их гостям вести переговоры и рассуждать о взаимных проблемах, при этом чувствуя себя комфортно при несогласии по каким-либо позициям. Популярность спортивных мероприятий мирового уровня может способствовать инициированию взаимоотношений на основе многосторонней дипломатии.

2. Несмотря на единичные упоминания понятия спортивной дипломатии в СМИ и отсутствие отечественных аналитических работ по данной тематике, белорусы легко формулируют и определяют для себя что есть спортивная дипломатия. Спорт как важный пласт идеологической работы является одним из приоритетов государственной политики Беларуси. Реализация такой политики позволяет государству уверенно заявлять о себе на международной арене как о спортивной державе, с которой необходимо считаться. Дипломатия спорта является важным для нашей страны инструментом многостороннего сотрудничества и способствует укреплению имиджа республики на мировой арене. С учетом роста популярности спорта как современного дипломатического метода, в ближайшем будущем спортивная дипломатия может выступить в качестве самостоятельного института.

1. Жукова, В. И. Общая и прикладная политология / В. И. Жукова, Б. И. Краснова. – М.: МГСУ, 1997. – 992 с.
2. Боголюбова, Н. М. Спорт в палитре международных отношений: гуманитарный, дипломатический и культурный аспекты / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева. – СПб.: Факультет международных отношений СПбГУ. – С. 320.
3. Поляков, В. В. Мировая экономика и международный бизнес [Электронный ресурс] / В. В. Поляков, Р. К. Щенин. – Режим доступа: <https://economy-ru.info/page/157086051032213023156188049003139255165012148102/>. – Дата доступа: 05.09.2020.
4. Беларусь спортивная. Итоги II Европейских игр [Электронный ресурс] // Гипросвязь. – Режим доступа: <http://giprosvjaz.by/ru/news/belarus-sportivnaya--itogi-1557>. – Дата доступа: 07.09.2020.
5. Дипломаты обсудили пути интеграции спорта и политики [Электронный ресурс] // Белорусский институт стратегических исследований. – Режим доступа: <https://bisr.gov.by/index.php/smi-o-nas/diplomaty-obsudili-puti-integracii-sporta-i-politiki>. – Дата доступа: 07.09.2020.
6. Кочиянчич: спорт – это попытка найти пути разрешения международных конфликтов [Электронный ресурс] // Официальный сайт Республики Беларусь. – Режим доступа: [https://www.belarus.by/en/press-center/speeches-and-interviews/opinion-sport-is-an-attempt-to-find-ways-to-resolve-international-conflicts\\_i\\_0000100410.html](https://www.belarus.by/en/press-center/speeches-and-interviews/opinion-sport-is-an-attempt-to-find-ways-to-resolve-international-conflicts_i_0000100410.html). – Дата доступа: 02.09.2020.
7. Внешняя политика Республики Беларусь. Реализация национальных интересов и укрепление позитивного имиджа белорусского государства на международной арене [Электронный ресурс] // Республиканский центр экологии и краеведения. – Режим доступа: <https://rcek.by/vneshnyaya-politika-respubliki-belarus-realizatsiya-natsionalnyh-interesov-i-ukreplenie-pozitivnogo-imidzha-belorusskogo-gosudarstva-na-mezhdunarodnoj-arene/>. – Дата доступа: 04.09.2020.



# СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ: ПРОБЛЕМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

---

UDC 796

*Du Gaoshan*

*Wang Huan*

*Han Chunli*

College of Sports Science, Qufu Normal University

People's Republic of China, Shandong

## THE AESTHETIC ANTHROPOLOGY OF CHINESE TRADITIONAL SPORTS FESTIVALS – AN INTERDISCIPLINARY VIEW OF TRADITIONAL SPORTS FESTIVALS OF ETHNIC MINORITIES AND GOOD LIFE IN SOUTHWEST CHINA

**ABSTRACT.** The body movement and body motions of the Chinese national folk traditional sports have obvious sense of ethnic memory and participation. It is a kind of body movement and cultural phenomenon which can be viewed and appreciated by others, and naturally contains the body experience as the main form of experience in the body of aesthetic culture and body aesthetic consciousness. This paper presents an interdisciplinary perspective of sports aesthetic anthropology, which aims to solve the body aesthetic, body performance theme of the traditional Chinese folk traditional sports and aesthetic culture, aesthetic consciousness and the construction of the aesthetic system of the ethnic minority traditional sports in southwest China. Our conclusions are as follows: 1. The study of the aesthetic anthropology of Chinese national sports can make up for the study of Chinese sports aesthetics mainly through the western aesthetics and the Han nationality sports aesthetic thinking as the main body of the prejudice, expand the Chinese minority sports aesthetics research new field. 2. It is possible to promote the development of ethnic minority sports tourism and the social participation of contemporary sports anthropology by exploring the status and function of national traditional sports aesthetic culture in regional economic development from the perspective of aesthetic anthropology of traditional Chinese sports. 3. The research results of Chinese traditional sports aesthetic anthropology can enrich the connotation of the development of Chinese traditional sports culture and promote the symbiotic development of traditional sports of Chinese multi-ethnic groups. 4. The study of Chinese traditional sports aesthetic anthropology can provide the perspective of sports anthropology for the theory of art originating from body movement, but there are few studies on the origin of art from the perspective of Chinese traditional sports aesthetic anthropology. This study provides a new perspective for promoting the disciplinary development of regional traditional sports and sports anthropology in China.

**KEYWORDS:** sports aesthetic anthropology; traditional sports of Chinese ethnic minorities; body movement; good life; body aesthetic culture;

## **1. Introduction**

The body is the carrier and the basics of movement; the movement is one of the important life practice forms of body. Concerned by China sports anthropology, the Chinese traditional sports is not only a kind of ethnic groups with the memory and participation in consciousness, and a form of body movement culture for others to watch, but also contains the body aesthetic experience and sports aesthetic. However, the discussion on the body aesthetic culture and aesthetic consciousness of folk traditional sports has been relatively lacking in the field of China sports anthropology, and the research perspective formed by the cultural form of the original ecological body movement and the artistic origin, and the sports aesthetic consciousness has not received effective attention. Essentially, the body aesthetics and performance in Chinese traditional folk sports, especially for the traditional folk sports of ethnic minorities, is an important factor in attracting others to enjoy sport and exercise. This paper is based on the actual situation of Chinese aesthetics and sports anthropology development, presenting an interdisciplinary perspective of sports aesthetic anthropology, which aims to solve the body aesthetic, body performance theme of the traditional Chinese folk traditional sports and aesthetic life culture, aesthetic consciousness and the construction of the aesthetic system of the ethnic minority traditional sports in southwest China.

## **2. Chinese Sports Aesthetic Anthropology: An Interdisciplinary Paradigm of Sports Anthropology**

Actually, merging more integration of daily life experience and body experience and containing a clear Chinese characteristic of the body culture and aesthetic awareness, traditional Chinese sports is one of the unique contributions made by traditional Chinese sports to the world sports culture. Therefore, if it to use only the application of Western anthropological theory to explain the traditional Chinese sports, it is easy to think that Chinese martial art, tai chi, is a “Western gymnastics.” At the same time, the body performance and body aesthetic culture in the traditional sports of the southwest ethnic minorities in China will also be buried in the interpretation of Western sports anthropology. In addition, the theoretical foundation of sports aesthetic anthropology should also be based on the Chinese experience of sports anthropology. It includes China’s unique mode of production, lifestyle, social organization system and the resulting Chinese people’s unique psychological habits and aesthetic custom, which are the Chinese people’s way of thinking, emotional characteristics and expression. China’s sports aesthetic anthropology mainly discusses the Chinese people’s way of life, social organization, as well as aesthetic psychology and aesthetic customs, in determining the ethnic minority groups in southwest China’s thinking, emotion and the important role of national traditional sports, and more profound understanding of the southwest of China’s ethnic minority sports with the primitive art, the formation of the relationship between body aesthetic consciousness. Especially the beauty is not eternal, beauty and aesthetics are linked with the context. As a sports anthropology research object, the traditional Chinese sports of ethnic minorities has a large and colorful body movement and body culture, examples of beauty and aesthetic differences abound by fours and fives. Therefore, the combination and interaction of aesthetics and sports anthropology has important and positive significance, and the combination of aesthetics and sports anthropology has a strong complementarity.

Chinese sports aesthetic anthropology is the interdisciplinary integration of aesthetic interest in anthropology, the same as the study of body aesthetic culture and aesthetic custom

in traditional Chinese sports. The original body movement culture, which is centered on the aesthetic and performance of traditional sports of ethnic minorities in southwest China, is the research foundation of sports aesthetic anthropology. It is derived from the material basis of the aesthetic culture of the body and the origin of art – life. Anthropologist Jacques Maquet has made it clear that a good anthropological study should be considered from the reality of everyday life. We take the Naxi Dongba jump as an example. Our research team has designed a two-way empirical technique in order to prove that there is a relationship between Dongba jumping body movements and Dongba pictographs. Forward path: from Dongba jump typical body motions to Dongba pictographs or Dongba dance notation. Reverse path: from Dongba pictographs to the typical dongba jump body motions.

From the typical Dongba jump to Dongba pictographs, it consists of three steps: 1) to pick out the typical body movements from the scene Dongba jump; 2) to use Dongba Shaman with Dongba pictographs to record typical body movements; 3) to Compare Dongba Jump Body action with Dongba pictographs. This process is actually the application of body motions analysis. First of all, we take the camera and video recording technology, access to Dongba jump body motions image data. However, what body motions is the prototype of the Dongba pictographs, or what body movements are the objects of the Dongba pictographs creator? This study suggests that it should be a typical body motions. Therefore, this stage is the Dongba jump in the typical body motions record. Dongba jump learning and inheritance mainly depend on Dongba Shaman’s oral and dictation. Secondly, we need the main object of the Dongba jump performance – Dongba Shaman to determine those with special significance of the typical body motions. Then pleasing Dongba Shaman is based on the selection of the typical body motions photos to Dongba pictographs recorded. Finally, to Compare the photographs of Dongba jump typical body motions with Dongba pictographs symbols. The following table 1 is the process of body movements from Dongba jump to the Dongba pictographs.

Table 1 – From the typical Dongba jump to the pictographs and body motions transcripts









Typical Dongba jump body motions	Dongba Pictographs	The Meaning of Dongba Pictographs
		Hand-held bells, wizard knife start
		The devil is stepped on the foot

Table continuation

Typical Dongba jump body motions	Dongba Pictographs	The Meaning of Dongba Pictographs
		Kiss God kneel
		Swing ritual instruments, the end of the exorcism of the body action









We can clearly see from Table 1, Dongba jump body motions through the hands of Dongba performers have been symbolized into body motions pictographs. In other words, Dongba pictographs are the Dongba Shaman's body movements of the copy. The kind of body movements Dongba jump, the kind of pictographs it will be. This means that the Naxi Dongba pictographs can be used to record the Dongba jump body movements, which includes both body movement culture, body ritual and body aesthetic culture. With the Dongba saman's body rituals become more and more complicated, the Dongba saman found the type of Dongba jump and the specific body movement becoming more and more need to record. They will use the pictographs to write down some of the Dongba jump motions procedures and typical body motions. This is the basic process of the Naxi Saman' production of Dongba pictographs and Dongba dance notation. From Table 1, we can see that the empirical process from Dongba jump to Dongba pictographs is actually the process of Dongba dance notation and body aesthetic, and it is also the process of Dongba jump body movements from three-dimensional cultural symbol into two-dimensional pictographic characters. This is the process of body movements affecting the formation of Dongba pictographs. The positive empirical path to the method of body motions analysis is not only a true reduction of the situation of Dongba pictographs, but also the restoration of the body aesthetic appreciation of the traditional sports of ethnic minorities.

The other one is the reverse path, from Dongba pictographs to the typical Dongba jump body motions. It also consists of three steps: 1) from the Dongba dictionary to select the typical pictographs; 2) to invite Dongba Shaman to perform Dongba jump noting in typical Dongba pictographs; 3) Comparison between typical Dongba pictographs and Dongba jump body motions. First of all, our research team members to from the Dongba dictionary select the typical Dongba pictographs. This is mainly based on the understanding of Dongba jump characteristics, selecting those with dance or sports-related body movements of the Dongba pictographs, such as jumping, fighting like a pictograph. In addition, the selection of typical Dongba pictograph also has Dongba Shaman and Dongba cultural scholars pre-participation. Second, after the Dongba jump body ceremony, another group of members of the research



team take out the typical Dongba pictograph. We invited two Dongba Shaman one by one to show Dongba jump in the body movements. When Dongba Shaman performs Dongba jump process, the research team record and take pictures. Finally, through the image recording data and photos of each other reference, we picked out every typical Dongba pictograph corresponding to the body motions. The following table 2 is the process of from Dongba pictographs to the typical Dongba jump body motions.

Table 2 – From the Dongba pictographs and body motions transcripts to the typical Dongba jump

Typical Dongba pictographs	Typical Dongba jump body motions	The Meaning of Dongba jump body motions
		Jump
		Kick each other
		Fight: two sticks (sword) fighting.
		Archery

Notes: Table 1 and Table 2 of the Dongba jump performers are Naxi saman, they are rare in China both understand Dongba jump and Dongba pictographs of the intangible cultural heritage inheritor. The Naxi Dongba pictographs are known as the world’s only living pictographs. The copyright of these pictures belongs to the author, and the Dongba jump has taken the consent of the performers.

The Dongba pictographs selected in Table 2 are directly from the Dongba Dictionary, but the Dongba Dictionary is also derived from Dongba dance notation. It is clear that the body movement of the Dongba jump is the prototype of the hieroglyphs in the Dongba pictographs. Dongba Shaman is not only the key to the intermotions between body movements and pictographs, but also the key to body aesthetic culture and Chinese sports aesthetic



anthropology. In the paper of *Analysis Method of Body Motions in Sport Anthropology*, Dr. Zhao Guobing, our team member, summed up the two-way empirical study of body motions analysis in the study of Dongba jump and Dongba pictographs. The author pointed out the body motions analysis method of Chinese sports anthropology and explained the theoretical basis and practical connotation of body motions analysis. The next step is to use the kinematic dual-position body motions imaging technique to improve and develop the body motions analysis method, so that it will become more standardized, scientific and operational. The Chinese sports anthropology methodology is still in the experimental stage.

### **3. The Significance of Chinese Sports Aesthetic Anthropology**

China's southwest ethnic minority areas have ancient wild thinking, colorful gorgeous body aesthetic culture and rich and varied forms of the original physical body movement. It is one of the multi-ethnic body movement culture rich areas with composite culture and ethnic groups. The national traditional body aesthetic cognition and aesthetic attitude is one of the important bases for ethnic minority identity and cultural identity, and has distinctive local characteristics and national characteristics. For Chinese sports anthropology mainly, using Western theory and methods for reference is inevitable and necessary. However, it has been proved that the simple introduction or refusal of Western anthropological theories is erroneous and harmful in the post-colonial and economic globalization. They are limited to the interpretation of the traditional Chinese sports, therefore, the Chinese sports anthropology need to expand multi-dimensional research perspective. Chinese sports aesthetic anthropology can help us understand the Chinese original sports culture from another position and vision. The physical activities and body aesthetic phenomena of the ethnic minorities in southwest China undoubtedly have such a cultural and aesthetic explanatory power. Therefore, this paper holds that the study of sports aesthetic anthropology in the current context has the following values and significance.

1. The Research on the Minority Sports Aesthetics in China has never entered the mainstream sports aesthetics in China. Chinese sports aesthetic anthropology introduces the body aesthetic culture of minority traditional sports into sports aesthetics. The study of the aesthetic anthropology of Chinese national sports can make up for the study of Chinese sports aesthetics mainly through the western aesthetics and the Han nationality sports aesthetic thinking as the main body of the prejudice, expanding the Chinese minority sports aesthetics research new field.

2. Chinese sports aesthetic anthropology is possible to promote the development of ethnic minority sports tourism and the social participation of contemporary sports anthropology by exploring the status and function of national traditional sports aesthetic culture in regional economic development from the perspective of aesthetic anthropology of traditional Chinese sports. Especially since the Chinese government put forward the Belt and Road in 2015 and the total elimination of poverty in 2020, it is the overall goal of building a well-off society. Because of China's ethnic minority areas rich ethnic minority sports and sports culture, Chinese aesthetic anthropology can provide important help for the tourism development of ethnic minority traditional sports and the common prosperity of the ethnic minority areas in southwest China.

3. The research results of Chinese traditional sports aesthetic anthropology can enrich the connotation of the development of Chinese traditional sports culture and promote the symbiotic development of traditional sports of Chinese multi-ethnic groups. For example,

Chinese sports aesthetic anthropology can enrich the development of Western scholars who put forward the theory of weak discourse. Western scholars from the late 1980s put forward this theory, focusing on black, women and other vulnerable groups of discourse, and the oppression-resistance model as the core of the theory. China's ethnic minority sports cultural resources, cultural types are richer than Western blacks, women's sub-culture, having more positive significance in the sports aesthetic culture. Finding a more complex and more dialectical model from the study of the symbiosis and cultural influence of Chinese people is one of the goals of sports aesthetic anthropology.

4. The study of Chinese traditional sports aesthetic anthropology can provide the perspective of sports anthropology for the theory of art originating from body movement. The origin of art has been plagued by the current international academic circles for many years hot topic. Chinese scholars Zhao Guobing, Tan Guangxin, Zhang Jie have provided an important empirical material and theoretical basis for the traditional Chinese sports culture in the original body movement form and the origin of ancient pictograph, body movement culture and primitive religion, witchcraft, martial arts research. The study of the body movement culture and the origin of art has not yet started. However, we found that the original form of body movement and the origin of art have some inevitability from the study of artistic anthropology or aesthetic anthropology at home and abroad. The rock paintings are the best examples of the relationship between primitive body movement and the origin of art. However, there are few studies on the origin of art from the perspective of Chinese traditional sports aesthetic anthropology. This study provides a new perspective for promoting the disciplinary development of regional traditional sports and sports anthropology in China.

1. Jacques Maquet. *The Aesthetic Experience: An Anthropologist Looks at the Visual Arts* / Jacques Maquet; Lu Jie translation. – Beijing: Commercial Press, 2016. – P. 42.

2. *Analysis Method of Body Motions in Sport Anthropology* / Zhao Guobing [et al.] // *China Sports Science*. – 2014. – Vol. 34, № 12. – P. 8–17.

3. Tan Guangxin. *Martial Art Combined with Witchcraft: A Study on Influence of Witchcraft in Secret Association of Martial Arts* / Tan Guangxin // *China Sports Science*. – 2017. – Vol. 37. – № 2. – P. 87–97.

**UDC 796**

*Gatatullin A.G.*, PhD in History  
Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **THE RESULTS OF THE SOCIOLOGICAL RESEARCH OF TOURIST PREFERENCES OF THE POPULATION OF THE MINSK REGION**

**ABSTRACT.** In the article reflects the results of a sociological study of sports and tourist preferences of the population of the Minsk region.

**KEYWORDS:** tourism; sports; tourist destination; sports facilities.

The relevance of the article: insufficiently studied tourism potential of Minsk region, lack of information, especially in electronic media on particular tourist products, insufficient number of modern forms to interest consumers.

The purpose of the article is to obtain the information necessary to prepare a socially and economically viable tourist product on the basis of the conducted sociological research.

Relatively strong world economy, a growing middle class in countries with a dynamically developing economy, technological advances, new business models, the opportunity of cheap travel and visa facilitation have led to the fact that the number of international tourist arrivals is growing by 5 per cent a year. According to the forecast of UNWTO it was supposed to be 1.4 billion in 2018. But this figure had been reached two years ahead of the forecast [15]. Growth in international tourist arrivals continues to outpace the world economy. For seven consecutive years, the tourism export grew faster than export of goods. But rapid growth comes along with more responsibility in ensuring effective management, understanding of the concept of modern tourism, which minimizes any negative impacts. The introduction of digital technologies, innovations, improving accessibility and social changes should maintain the positive momentum of this growth.

Main trends in tourism development are the transition from mass forms to individual ones. Also, most tourists want to associate their holidays with benefit to themselves, the opportunity to receive strong impressions. It is getting important for the service to be unique: sports competitions, rarely recurring natural phenomena, cultural events giving visitors the opportunity to be active participants. This statement was confirmed in many works devoted to this problem [2, 11, 12, 13]. This requires specialists in the field of tourism to develop and offer tourist products demanded in the tourism market these days. Marketing research is the basis and precondition of any successful business, tourism being no exception. The authors developed the programme of sociological research “Monitoring of sports tourism preferences of the population of Minsk region” and a sociological survey in order to assess the tourism potential of the region, identify the most popular forms of tourism and develop a tourist product to interest potential consumers.

The selective sociological survey involved 2028 respondents, being residents of Minsk region, which is approximately 17 per cent of the adult population of the region (General population). Sampling options:

- gender composition – men (32 %), women (68 %);
- place of residence – residents of regional centers (45 %), residents of small towns (37 %), residents urban-type settlements (11 %), residents of villages (7 %);
- status differences – students of vocational secondary educational institutions (4.5 %), students of higher education institutions (7 %), rural workers (4 %), industrial workers (33.5 %), public sector employees (27.5 %), entrepreneurs (4 %), officials (15 %), temporarily unemployed (3.5 %), retired (1 %);
- age limits – respondents from 18 to 22 years old (13 %), 23–27 y.o. (16.5 %), 28–35 y.o. (23.5 %), 36–45 y.o. (24.5 %), 46–55 y.o. (21.5 %), over 55 y.o. (1 %).

The survey used disproportionate stratified sampling with the simple random selection within each subset.

In the context of the stated problem, the authors considered it logical to find out the respondents rating the state of their health, level of physical activity in the last period of the vacation campaign, the role of the physical culture and sports in their lifestyle in general,

the attitude towards certain types of active tourism, the financial capacity of respondents and typical expectations from recreational camping trips and travels.

The survey results showed the following. More than half of respondents (59.5 %) consider themselves generally healthy, one-third of respondents (30.5 %) have chronic illnesses, approximately a tenth of respondents (9.5 %) have absolutely no complaints, about serious health problems were almost not mentioned – (0.5 %), which is within the statistical error. This can be compared to the attitude of the respondents towards physical culture and sports. An equally small number are either engaged in physical culture and sports regularly or not involved at all (9.5 % and 12.5 % respectively), about sixty per cent (59.5 %) resort to physical exercise from time to time, one fifth (21 %) chooses active pastime during vacations only.

A third of respondents travel constantly or several times a year, approximately the same number make trips annually, more than forty per cent travel is extremely rarely or have no experience of travel at all (Table 1).

Table 1 – Respondents’ answers to the question “How often do you travel?” (Choose one option only), %

№	Answer options	Number voted
1.1	I try to do this every weekend and holidays	7.0
1.2	I can afford it only a few times a year	21.0
1.3	I travel during my holidays	29.0
1.4	I travel very rarely	36.5
1.5	I have never traveled before	6.5

More respondents would be interested in recreational and tourist travel with the obvious cognitive load (86.5 %). In particular, the visit of Belarusian castles and estates (30.0 %), natural preserves (28.5 %), unique museums (10.0 %), religious sites and sports facilities (8.5 %), national cuisine (7.5 %), industrial enterprises (4.5 %), folklore sites (2.0 %).

The respondents believe that active tourism primarily improves health, seriously impacts physical shape and extension of social ties, has a positive effect on the psyche by changing the environment to a certain extent, gives the tourist the opportunity to assess their own physical capabilities. People need strong impressions and positive emotions. It is also important for people to be able to share travel conditions, its uniqueness and prestige via social networks. However, tourist trips are almost not considered as a means of personal life enhancement (Table 2).

Table 2 – Respondents’ answers to the question “What in your opinion can active tourism give?” (Rate each item on a 10-point scale, with 10 being the highest rate, and 1 the lowest):

№	Benefits of Sports Tourism	Average rate
3.1	Health promotion	9.5
3.2	Physical shape improvement	8.5
3.3	Extension of the circle of friends and acquaintances	8.5
3.4	Pleasant change of scenery	7.2
3.5	Assessment of your own physical capacities	6.2
3.6	Personal life enhancement	2.0

Hiking and cycling are among the classic types of active tourism that attract the respondents most. Other activities they could do, in descending order, include ski trips, water tourism, mountain hiking and caving tourism (Table 3).

Table 3 – Respondents’ answers to the question “What types of sports tourism are the most appealing to you?” (Rate each item by choosing one of the answers – very appealing, interesting in general, not appealing), %

№	Types of Sports Tourism	Very appealing	Generally interesting	Not appealing
4.1	Hiking – it can be done in any place, travelling along the route is carried out without using any vehicles	47.0	47.0	6.0
4.2	Cycling – the low cost of the vehicle and the possibility of renting. The relatively low level of physical loads	39.0	44.0	35.5
4.3	Mountain hiking complicated by mountainous terrain requires endurance, training and skill	16.0	33.0	51.0
4.4	Water tourism – rafting, yachting and other water activities, including swimming	22.5	31.5	46.0
4.5	Caving tourism – the route takes place in subterranean and caves, formed naturally or in the course of construction or mining	15.0	32.0	53.0
4.6	Ski trips – it is only possible to organize such sports tourism in winter season when there is snow	14.0	47.5	17.0

Extreme types of sport tourism preferred by respondents include Automobile tourism, as well as quests and reenactment. Industrial tourism, mountaineering and survival in the wild are significantly less popular. Hitchhiking as a form of tourism is of little interest to residents of Minsk region (Table 4).

Table 4 – Respondents’ answers to the question “What types of extreme sports tourism are the most appealing to you?” Rate each item by choosing one of the answers – very appealing, interesting in general, not appealing), %

№	Type of Extreme Sports Tourism	Very appealing	Generally interesting	Not appealing
5.1	Automobile tourism is ideal if you are traveling in an unfamiliar area, without taking a map or GPS navigator. This adventure tourism is suitable even for children (or teenagers)	40.5	39.5	20.0
5.2	Mountaineering – the task is to overcome all obstacles and to be on the top of the mountain	16.0	33.0	51.0
5.3	Industrial tourism – the feature of this extreme tourism is the studying of urban and abandoned sites. Subway lines, bomb shelters, destroyed factories and unfinished hospitals – mysterious and epic places are of interest	20.0	32.0	48.0



Table continuation 4

№	Type of Extreme Sports Tourism	Very appealing	Generally interesting	Not appealing
5.4	Hitchhiking – travelling is carried out for free by asking for a ride in a passing cars. The advantage of this kind of tourism is that you can talk to complete strangers opening up your heart, or listening to interesting stories	7.5	22.5	70
5.5	Survival in the wild – this kind of adventure tourism is being popularized quite actively. The idea is that a single traveller or a group of people are put in the wilderness, away from people – the goal is to survive and get home	15.5	31	53.5
5.6	Quests and role-playing games – assume an artificially created environment for entertainment. You must find clues, keys, solve complex tasks, with traps and obstacles set up on your way	27.0	41.5	31.5

Important, in the author’s opinion, is the information that the majority of respondents (64.5 %) do not have any tourist equipment, less than a third (27.5 %) have already purchased such equipment, a small number of respondents (8.0 %) do not know what exactly meant by the term “tourist equipment”.

Respondents are expectedly interested to know the potential composition of a tour group. Many of them (56.0 %) would like to travel with friends and acquaintances, a quarter of respondents – only with close relatives, one out of ten would prefer group touring trips with strangers, a small number of respondents prefer to travel individually and for approximately the same number of respondents the composition of a tour group does not matter (4.5 % and 5.0 % respectively).

Potential tourists of Minsk region have a high level of confidence in organized forms of tourism. The fact that more than half of them (61.0 %) do not seek to get acquainted with the future guide is very eloquent. The majority of respondents have either a general idea about the tourist destinations in Minsk region (59.5 %), or don’t know about them at all (28.5 %). More than half of the respondents (59.5 %) need to gain additional information on tourism and sports tourism in particular, since they get the basic information of that kind randomly from social networks (53.5 %) or through word of mouth (27.5 %) and are aware of its possible unreliability.

The amount of money the respondents are willing to spend to make their dream travels come true is remarkably modest (Table 5).

Table 5 – Respondents’ answers to the question “How much are you willing to spend for participating in hiking within the Minsk region?” (Choose one option only), %

№	Answer options	Number voted
6.1	Up to BYN 250	75.5
6.2	Up to BYN 500	13.0
6.3	Up to BYN 800	1.5
6.4	Up to BYN 1000	1.0
6.5	Up to BYN 1,500	0

Table continuation 5

№	Answer options	Number voted
6.6	Up to BYN 2000	0.5
6.7	This is not the matter of principle to me	8.5

However, the vast majority of respondents are willing to regularly invest money in enhancing their own health and tolerable physical shape (Table 6).

Table 6 – Respondents’ answers to the question “How much money are you willing to spend on physical fitness and sports per month? (Choose one option only)”, %:

№	Answer options	Number voted
7.1	I am NOT ready to spend money on that	13.0
7.2	Up to BYN 25	37.0
7.3	Up to BYN 50	27.0
7.4	Up to BYN 100	18.0
7.5	Up to BYN 200	2.0
7.6	Up to BYN 300	0.5
7.7	Up to BYN 500	0.5
7.8	Up to BYN 1000	0
7.9	I am not financially limited	2

The results of the sociological survey of potential tourists among residents of Minsk region allow concluding the following:

Most respondents are mentally and physically ready for sports tourism in Minsk region. The respondents understand the importance of sports tourism for maintaining acceptable physical health and good psychological well-being. Most of the respondents are attracted by low-cost group tours with relatives or friends with obligatory cognitive component. At the same time, the respondents are superficially aware of the tourist potential of Minsk region, tourist equipment, specificity of certain types of sports tourism and possible financial expenses. As for mass sports events held in the region, their position is more passive than active.

The most preferred types of sports tourism are: hiking, land based tourism, automobile tourism, quests and role-playing. The most preferred sports are cycling, shooting and tennis.

The respondents are ready to invest certain amounts of money in regular physical culture and sports, but are not fully aware of the availability and functioning of physical culture and sports facilities at their place of residence, the holding of physical culture and mass sports events. Such information is often obtained sporadically from unofficial sources.

The sociological research has shown the necessity to develop a map of recreational and tourist destinations within the Minsk region on the basis of the revealed preferences of potential tourists, to organize mass popularization of these destinations among the wide range of population, and also to provide cognitive component of tourist activity and to acquire certain physical skills by future tourists, if necessary. It is obvious that tourist preferences are linked to social and cultural values: ecology, health, recreation, hedonism, prestige, personal benefit. On the basis of the conducted research the author has set a task to develop tourist destinations with active forms of movement, primarily on foot, by bicycle and water ensuring their accessibility, including access via personal electronic devices

(mobile phones, tablets, and netbooks). Subsequently, they should be systematized into a tourist map, which will be transferred to the administration of Minsk region to form the necessary infrastructure.

1. Booyens, I. Rethinking township tourism: towards responsible tourism development in South African townships / I. Booyens // *Development Southern Africa*. – 2010. – Vol. 27. – No. 2. – P. 273–287.
2. Booyens, I. and Rogerson, C.M. (2015), “Creative tourism in Cape Town: an innovation perspective”, *Urban Forum*, Vol. 26 No. 4, pp. 405–424.
3. *Tourism and Resilience* / ed. R. W. Butler. – CABI, Wallingford, 2017.
4. *Маркетинг туризма: учеб. пособие* / И. В. Гончарова [и др.]. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 224 с.
5. *Донских, С. В. Событийный туризм: учеб.-метод. пособие* / С. В. Донских. – Минск: РИПО, 2014. – 112 с.
6. *European tourism: recent developments and future challenges Policy* / Department for Structural and Cohesion Policies Directorate-General for Internal Policies PE 629.200. – October 2019.
7. *О туризме: Закон Респ. Беларусь от 25.11.1999 № 326-З: ред. от 18.07.2016: с изм. и доп.*
8. Режим доступа: <http://mkt.unwto.org/en/barometer>.
9. Режим доступа: <http://www.belarus.by/ru./government/president>.
10. Getz, D. Event tourism: Definition, evolution, and research. Haskayne School of Business, University of Calgary / D. Getz // *Tourism Management*. – 2008. – № 29. – P. 403–428.
11. Neirotti, L. An Introduction to Sport and Adventure Tourism / L. Neirotti; in S. Hudson (ed.) // *Sport and Adventure Tourism*. – New York: The Haworth Hospitality Press, 2003.
12. *New Tourism in the 21st Century: Culture, the City, Nature and Spirituality* / ed.: Rubén C. Lois-González, Xosé M. Santos-Solla and Pilar Taboada-de-Zuñiga. – Cambridge Scholars Publishing 12 Back Chapman Street, Newcastle upon Tyne, NE6 2XX, UK, 2014.
13. Jönsson, C. Impacts of Hosting a Sport Event in Tourism High Season / C. Jönsson, C. Lewis. – The University of the West Indies, RASAALA, 2014. – Vol. 5, N 1.
14. *International tourism Highlights, 2019 Edition*, UNWTO, Madrid. – Mode of access: <http://dol.org/10.18111/9789284421152>.

**UDC 796**

*Oscar Romero-Ramos*  
*Emilio Fernandez-Rodriguez*  
*Rafael Merino-Marbán*  
*Néstor Romero-Ramos*  
Universidad de Málaga  
Spain, Málaga

## **COV-HEALTH: IMPACT OF CONFINEMENT ON THE HEALTH STATUS OF UNIVERSITY STUDENTS**

**ABSTRACT.** The general purpose of the CoV-Health study is to analyze the impact of confinement and the different phases of de-escalation on the psycho-physical and social status among university students. Possible correlations between anthropometric variables (changes in body composition), physiological variables, emotional status and social conditions of participants will be analyzed and established. A total of 332 students from

the University of Malaga participate, who have been divided into two groups, control group (sedentary) and experimental group (active), who have performed more than 150 minutes of weekly Physical Activity during confinement, this volume of Physical Activity being recommended by the WHO.

**KEYWORDS:** confinement; university students; socio-economic variables; physical-emotional state.

## **Introduction**

There are several studies published in high-quality scientific journals (included in Web of Science) where the relationship between physical activity and its related variables in people subjected to confinement or social isolation has been investigated (Belav- et al., 2013; De Koning et al., 2019; Fushiki et al., 1991; Hoffmann et al, 2019; Kim, 2019; Kumahara et al., 2010; Westerterp & Kester, 2003). Studies such as Harris (2018) associate states of poor mental health with deprivation, low income, unemployment, poor education, worse physical health, and therefore a possible increase in health risk behavior. The findings of this study revealed a strong positive correlation between increased physical activity and increased mental well-being among participants.

The general purpose of the CoV-Health study is to analyze the impact of confinement and the different phases of de-escalation on the psycho-physical and social state among university students. Possible correlations between anthropometric variables (changes in body composition), physiological, emotional state and social conditions of the participants will be analyzed and established.

## **Methodology**

A total of 332 students from the University of Malaga participate, who have been divided into two groups, control group (sedentary) and the experimental group (active), who have performed more than 150 minutes of weekly Physical Activity during confinement, this volume of Physical Activity being recommended by WHO.

The inclusion criteria for participation were as follows: (a) be enrolled in the university; (b) be in good psychophysical condition (c) be in a state of confinement, excluding those who for work or other reasons, will not perform home isolation (d) commit to a scheduled assessment and questionnaire per week, throughout the period of isolation and de-confinement; (e) access computer equipment and internet during the period of home isolation (f) the experimental group was required to perform more than 150 minutes of weekly physical activity, and could increase that time to personal choice.

An initial assessment was made at week 0 (March 9–13) where anthropometric variables such as weight, height and BMI were collected from participants, as well as a short iPAQ version to establish the level of physical activity that participants usually performed.

From week 1 of confinement (March 16–22) to week 11 (May 25–31) the following criteria will be conducted per week:

1. Questionnaire.
2. Physical state test (Ruffier Test).
3. Participant emotional state test (PIL Test).

**The total estimated number for each of these tests will be 3900 records.**

1. The **weekly questionnaire** is conducted with the help of Google Forms and registers the following factors:

- The **socio-economic environment** during confinement, number of people or pets in family environment, relationships or affiliation, economic and labor stability, etc.

- The **physical environment**, type of housing, size, density of people per m<sup>2</sup>, existence of an outdoor area, etc.

- Volume and distribution of **weekly physical activity**.

## 2. Physical Health Test (Ruffier Test)

The Ruffier Test is a test that is performed to measure aerobic resistance to short-term stress and cardiac recovery capacity, and therefore a person's physical fitness level.

## 3. Participant's Emotional Status Test (PIL Test)

The Crumbaugh and Maholic PIL (Purpose In Life) test (1969) is an instrument that was designed to evaluate the meaning of life or its opposite existential reality with the help of the self-reports of the people who complete it through a likert-type scale of 7 points. The PIL test was tested for the Spanish population (Noblejas, 1994; Noblejas, 2011) and has been widely used in the scientific field.

### Objectives and expected results

Analyze the impact of confinement on socio-economic variables of participants and their relationship with their physical-emotional state.

Analyze the possible relation between the physical environment and the emotional and physical state in confinement conditions.

Analyze the impact of confinement on variables related to the health status and emotional status of participants.

Analyze physical activity and its related variables, measured in confinement conditions, to assess its usefulness as a strategy for protecting the psycho-physical health of confined individuals.

An initial assessment was made at **week 0** (March 9–13) where anthropometric variables such as weight, height and BMI were collected from participants, as well as a short iPAQ version to establish the level of physical activity that participants usually performed.

From week 1 of confinement (March 16–22) to week 11 (May 25–31) will be conducted per week:

1. Questionnaires (socio-economic variables, self-carrying weight at week 9 and 11).
2. Physical state test (Ruffier test).
3. Participant's Emotional Status Test (PIL Test).

**The total estimated number for each of these tests will be 3900 records.**

### Ruffier Test Protocol

Participants test their heart rhythm three times:

1. At sitting rest (P0).
2. After performing 30 deep flexo-extensions of legs (deep squats), at a constant rhythm with the right trunk, at an angle of 90°, for 45 seconds with the hands on the hip. If the squats are completed before 45 seconds, they continue to the end (P1).

Women have 20 push-ups for 30 seconds.

3. After one minute (standing or sitting) after deep flexo-extensions and proceed to record the pulses (P2) again.

After the test is performed the shape state assessment is performed by calculating the Ruffier index. This coefficient is obtained by performing 30 leg flexions of a time of 45 seconds.<sup>1</sup>

$$I = (P0 P1 P2 - 200) / 10$$

P0 – pulses per minute at rest.

P1 – beats per minute after exercise.

P2 – Pulses per minute after one minute of recovery.



Yes I = 0 Excellent cardiovascular (athlete-specific) performance.  
 If I = 0,1 to 5 good CV performance.  
 If I = between 5,1 and 10 average CV performance.  
 If I = between 10,1 and 15 insufficient CV performance.  
 Yes I = 15,1 to 20 Poor CV performance (requires medical evaluation).

### PIL Test Protocol

The Purpose In Life Test (PIL) is a 20-item evaluation tool. It is responded by a likert-type scale ranging from 1 to 7, progressing upwards.

Therefore, adding the scores for each statement finds a measure of the life-sense achievement of the person. The test analyzes 4 main factors:

1. **Sense perception.** It measures the individual's assessment of life and how many reasons he finds to live.

2. **Experience of meaning.** Assesses whether the person perceives life as full of good things.

3. **Goals and tasks.** Inquires about the individual's objectives and the personal responsibility he feels about them.

4. **Dialectic Destination/Freedom.** It inspects the attitude toward death as a fearsome and uncontrollable thing.

### Preliminary results

The following information is a part of the statistical treatment of partial data obtained in the first three weeks of the study. The data correspond to the application of the Purpose In life questionnaire (PIL) and other data requested from the study participants.

On average, 234±8 people participated, of whom 70 % are women and 30 % are men, with an average age of 21±4 years (19–46 years).

Of these groups, another distribution was formed corresponding to participants who perform physical activity (active, 83 %) and those who do not perform physical activity (sedentary, 17 %).

The categories divided by active and sedentary and by gender will be compared. Additionally, the respective hypothesis tests will be performed by means of an ANOVA (parametric test) or Kruskal-Wallis (non-parametric test).

Table 1 – Summary First 3 weeks

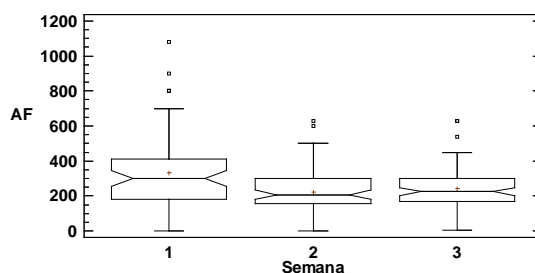
	Week	M	F	p	Total
AF (min)	1	333±222	236±149	0,00388	265±179
	2	222±127	187±101	0,02472	199±111
	3	244±116	191±110	0,00149	208±114
I by Ruffier	1	5,3±4,1	6,5±3,9	0,13207	6,1±4,0
	2	4,8±3,3	6,2±3,2	0,00547	5,8±3,3
	3	5,0±3,7	5,9±3,2	0,04870	5,6±3,4
PIL	1	109,1±13,4	109,6±11,8	0,97346	109,5±12,2
	2	111,1±12,6	108,4±13,2	0,09690	109,3±13,0
	3	111,0±14,2	108,9±14,1	0,23541	109,6±14,2
BMI	–	23,6±3,1	22,9±3,4	0,01632	22,9±3,4

**Observations:** Men perform more physical activity than women, which may have an effect on the Ruffier Index (better performance). On the other hand, BMI is normal, but that of men is higher than that of women.

**AF time**  
**Male**

Kruskal – Wallis Test

	Sample Size	Average Range
1	65	127,685
2	76	94,2697
3	73	103,301

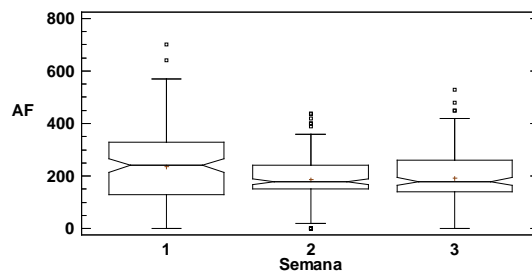


Statistical = 10,7582 P-Value = 0,00461202.

**Female**

Kruskal – Wallis Test

	Sample Size	Average Range
1	154	262,347
2	157	217,51
3	155	221,035



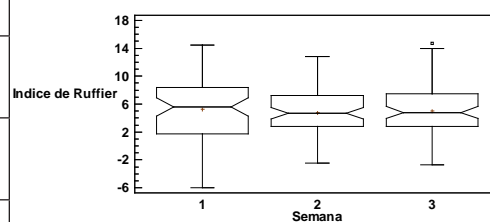
Statistical = 10,6332 P-Value = 0,0049094.

**Ruffier Index**

**Male**

ANOVA Table

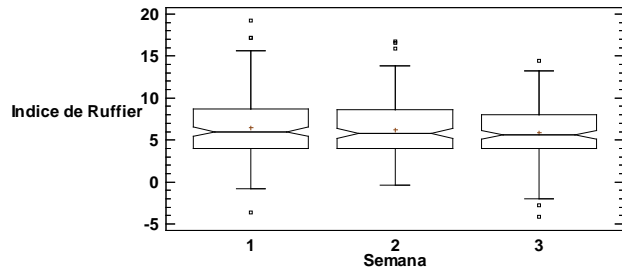
Source	Sum of squares	GL	Average Square	F-Ratio	P-Value
Between groups	8,17513	2	4,08756	0,30	0,7445
Intra groups	2835,79	205	13,8331		
Total (Corr.)	2843,97	207			



## Female

Kruskal – Wallis Test

	Sample Size	Average Range
1	152	236,234
2	155	229,029
3	150	221,64



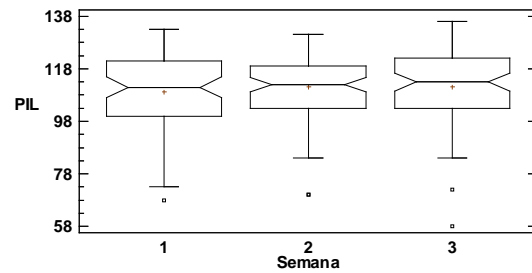
Statistical = 0,922512 P-Value = 0,630491.

## PIL Test

### Male

Kruskal – Wallis Test

	Sample Size	Average Range
1	67	104,015
2	78	113,16
3	76	114,941

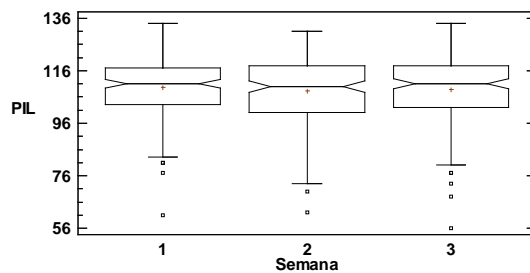


Statistical = 1,17901 P-Value = 0,554603.

## Female

Kruskal – Wallis Test

	Sample Size	Average Range
1	160	245,219
2	163	232,896
3	158	245,089



Statistical = 0,839518 P-Value = 0,657205.

## Summary

	Genre	Week			p
		1	2	3	
AF (min)	M	333±222	222±127	244±116	0,00461
	F	236±149	187±101	191±110	0,00491

	Genre	Week			p
		1	2	3	
I by Ruffier	M	5,3±4,1	4,8±3,3	5,0±3,7	0,74450
	F	6,5±3,9	6,2±3,2	5,9±3,2	0,63049
PIL	M	109,1±13,4	111,1±12,6	111,0±14,2	0,55460
	F	109,6±11,8	108,4±13,2	108,9±14,1	0,65721

**Observations:** Both men and women reported more physical activity at first (week 1), then remain constant at weeks 2 and 3.

### Participant type

	Week	Participant type		p
		Active	Sedentary	
Ruffier Index	1	6,0±3,9	6,6±4,2	0,4545
	2	5,7±3,2	6,0±3,8	0,5911
	3	5,3±3,2	6,8±3,9	0,0149
PIL	1	110,1±12,3	106,0±11,2	0,0337
	2	110,1±12,9	107,1±12,6	0,0821
	3	110,5±13,6	105,3±16,1	0,0927
BMI	1	22,8±3,3	23,6±4,0	0,2013

**Observations:** At week 3, the active group showed better performance in the Ruffier Index, and the PIL test was higher in the active group compared to the sedentary group at week 1.

### Instrument Description

The reliability coefficient obtained for the PIL Test (Cronbach  $\alpha$ ) was 0,879, indicating that the internal consistency of the instrument is adequate (the minimum accepted value for this value is 0,7).

The mean values for individual items 1, 2, 5, 15 and 19 had lower values than those obtained for other work in Spain, with a sample of 427 individuals (Spanish university students) with an average age of 21,8±4,6 years, a group similar to the participants in this study (21±4 years, university students).

Ítems	A	B
1	5,11±1,08	4,86±1,41
2	5,17±1,27	4,76±1,53
5	5,24±1,36	4,36±1,57
15	4,28±1,74	4,07±1,83
19	5,13±1,13	4,85±1,46

A) García-Alandete, Martínez y Nohales, 2013.

B) This work.

1. Progressive adaptation in physical activity and neuromuscular performance during 520d confinement / D. L. Belavý [et al.] // PloS one. – 2013. – N 8 (3).

2. De Koning, J. Loneliness, Social Isolation, and Objectively Measured Physical Activity in Rural-Living Older Adults / J. De Koning, S. Richards & A. Stathi // Journal of Aging and Physical Activity. – 2019. – N 1(aop). – P. 1–11.

3. Effect of Diet Composition, Physical Training and Physical Inactivity on Insulin Sensitivity and Insulin Responsiveness / T. Fushiki [et al.] // Dietary Factors and Control. – Karger Publishers, 1991. – P. 261–268.

4. Harris, M. A. The relationship between physical inactivity and mental wellbeing: Findings from a gamification-based community-wide physical activity intervention / M. A. Harris // Health psychology open. – 2018. – N 5 (1).

5. Living In Confinement Conditions: Physical Training Can Improve Muscular Oxygen Uptake and Heart Rate Kinetics / U. Hoffmann [et al.] // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2019. – N 51 (6). – P. 465.

6. Kim, Y. The effects of a physical inactivity-related health risk message intervention on changes in risk perceptions and physical activity in middle-aged women / Y. Kim // Journal of women & aging. – 2019. – P. 1–17.

7. Kumahara, H. Physical activity under confinement and free-living conditions / H. Kumahara, H. Tanaka & Y. Schutz // Physiology & behavior. – 2010. – N 100(4). – P. 350–356.

8. Noblejas de la Flor, M. A. El sentido en la vida, dimensión evolutiva. Hallazgos empíricos en la rebaremación del test PIL (Purpose In Life) en España / M. A. Noblejas de la Flor // Journal of Transpersonal Research. – 2011. – N 3 (1). – P. 30–38.

9. Westerterp, K. R. Physical activity in confined conditions as an indicator of free-living physical activity / K. R. Westerterp & A. D. Kester // Obesity research. – 2003. – N 11(7). – P. 865–868.

#### УДК 377.1

*Александрова В.А.*, канд. пед. наук, доцент

Московский городской педагогический университет

*Серикова Ю.Н.*

МИРЭА – Российский технологический университет

Российская Федерация, Москва

### **ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК НЕСПОРТИВНОГО ВУЗА**

*Aleksandrova V.A.*

Moscow City University

*Serikova Y.N.*

Russian Technological University – MIREA

Russian Federation, Moscow

### **APPLICATION OF MODERN MEANS OF MOTOR ACTIVITY FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS OF NON-SPORTS UNIVERSITIES**

ABSTRACT. The problem of selecting methods and means of developing coordination abilities is always relevant for sports activities, so that in the scientific literature you can always find what is necessary for this athlete solving certain tasks. But, today, the question



of developing coordination abilities is very often raised about people who are not involved in high-performance sports, since the possession of different parameters of coordination abilities is important for any person in ordinary life. Since each age period a person faces different tasks, accordingly, the methods that would allow them to solve these tasks will differ. Therefore, the subject of our research is very relevant today, because the method we develop can be used in different periods of life, taking into account different characteristics of preparedness, as well as individual characteristics.

**KEY WORDS:** coordination skills; basic (classical) aerobics; dance aerobics; University students.

**АННОТАЦИЯ.** Проблема подбора методов и средств развития координационных способностей всегда актуальна для спортивной деятельности, благодаря чему в научной литературе всегда можно найти то, что необходимо данному спортсмену решая определенные задачи. Но, на сегодняшний день, вопрос развития координационных способностей очень часто поднимается и касательно людей, не задействованных в спорте высших достижений, поскольку владение разными параметрами координационных способностей важно для любого человека в обычной жизни. Поскольку в каждый возрастной период перед человеком стоят разные задачи, соответственно, и методы, которые позволили бы решить данные задачи будут отличаться. Поэтому тематика нашего исследования очень актуальна на сегодняшний день, так как разрабатываемая нами методика, может быть использована в разные периоды жизни, с учетом уровня подготовленности, а также индивидуальных особенностей.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** координационные способности; базовая (классическая) аэробика; танцевальная аэробика; студентки вузов.

Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях [3; 4; 5]. Также стоит отметить, что координационные способности состоят из целого ряда компонентов, среди которых можно выделить: умение осваивать новые двигательные действия, усложнять их, способность к ориентированию в пространстве, равновесию, дифференцированию параметров движений. Безусловно, высокий уровень проявления разных компонентов координационных способностей важен для большинства видов спорта, что во многом определяет результативность этих видов. В связи с этим, большое количество литературы содержит методики развития координационных способностей в определенном виде спорта. Но, если вспомнить значения термина «координация», которое означает согласованность, объединение, упорядочение, становится очевидным, что данным видом способностей необходимо владеть каждому человеку в обычной жизни [6, 7].

Таким образом, необходимо заключить, что процесс обучения, совершенствования, перестройки новых двигательных действий происходит у человека на протяжении всей жизни, соответственно, необходимо уделять акцентированное внимание данному физическому качеству в разные периоды жизни человека.

В нашем исследовании мы предлагаем методику развития координационных способностей, направленную на развитие таких компонентов, как умение осваивать новые двигательные действия, умение их перестраивать (усложнять) и умение

выполнять разученные двигательные действия в новых меняющихся условиях. В основу данной методик легла базовая (классическая) аэробика, подробно описанная в работах В.А. Александровой, В.В. Шияна, Ю.Н. Сериковой [1, 2, 8].

Данная методика прошла свое апробирование на спортсменах разных видов спорта, а также на студентках неспортивного вуза. Результаты представлены в таблице 1. В исследовании приняли участие студентки 1–3-х курсов неспортивного вуза. Исследование проводилось в течение 6 месяцев (учебный семестр), занятия проходили 2 раза в неделю по 1,5 часа. Для оценки координационных способностей экспериментальной группы нами были выбраны следующие упражнения:

– хлопки: левой рукой беремся за кончик носа, а правой – за противоположное ухо, т. е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

– «рисуем» круги: и.п. – сидя на стуле. Поднимаем правую руку и правую ногу в воздух и рисуем в воздухе круги в одной плоскости, но в разных направлениях.

– разучивание комбинации с руками и без рук: разучивание комбинации базовых шагов – 4–8 [1, 2].

Таблица 1 – Результаты оценки координационной подготовленности студенток неспортивного вуза

	№	Хлопки (руки)		Круги (руки и ноги)		Комбинация	
		правая	левая	правая	левая	ноги	руки
1	до	3	2	2	3	4,0	7,0
	после	5	4	4	4	3,0	6,0
2	до	3	2	5	5	3,5	6,4
	после	5	4	5	5	3,0	5,0
3	до	2	2	4	3	3,5	6,4
	после	4	4	5	4	3,0	5,0
4	до	2	3	3	2	4,2	7,2
	после	4	4	5	4	2,2	5,0
5	до	5	4	5	5	3,5	7,2
	после	5	4	5	5	2,5	5,0
6	до	5	4	5	3	3,5	6,5
	после	5	5	5	5	2,5	5,0
7	до	5	5	5	5	3,2	6,2
	после	5	5	5	5	3,0	5,0
8	до	3	3	4	5	3,5	7,0
	после	5	5	5	5	3,0	5,0
9	до	2	3	0	5	3,5	7,0
	после	4	4	3	5	3,0	5,0
10	до	5	3	5	4	3,2	6,2
	после	5	4	5	5	3,0	4,2
11	до	3	4	0	5	4,0	6,5
	после	5	5	3	5	3,0	4,5

Продолжение таблицы 1

	№	Хлопки (руки)		Круги (руки и ноги)		Комбинация	
		правая	левая	правая	левая	ноги	руки
12	до	3	2	4	4	4,0	6,4
	после	5	4	5	5	3,0	4,5
13	до	4	3	5	5	3,2	6,0
	после	5	4	5	5	2,5	4,5
14	до	4	3	0	5	4,2	6,4
	после	5	5	4	5	2,5	4,5
15	до	5	4	5	5	3,5	6,2
	после	5	5	5	5	2,5	5,0
16	до	4	4	5	5	3,5	6,4
	после	5	4	5	5	2,5	5,0
17	до	4	5	5	4	3,5	6,2
	после	5	5	5	5	2,5	5,0
18	до	4	3	4	4	3,2	7,0
	после	5	4	4	5	2,5	5,0
19	до	4	3	2	3	4,2	7,0
	после	5	4	3	4	3,0	5,0
20	до	3	4	4	3	4,2	7,0
	после	5	4	5	5	4,2	5,0
Хср. ±σ	до	3,6±1,0	3,3±0,9	3,6±1,8	4,1±0,9	3,6±0,3	6,6±0,3
	после	4,8±0,3	4,3±0,4	4,5±1,8	0,7±0,9	2,8±0,4	4,9±0,3

Получив достоверные различия по всем тестовым упражнениям, как видно из таблицы 1, мы убедились в эффективности предложенной методики, что позволило нам предположить, что другие виды аэробики будут также способствовать развитию координационных способностей.

Мы остановились на танцевальных видах аэробики: латин-аэробике, хип-хопе. Выбор данных видов двигательной активности был не случайным, дело в том, что обе программы насыщены как простыми, так и сложными техническими действиями (шагами), освоение которых уже предъявляет серьезные требования к координации студенток. Помимо движений, урок по танцевальной аэробике сопровождается музыкальным сопровождением, стилизованным под вид танца, и обладающим музыкальной ударностью, которая позволяет поддерживать определенную интенсивность занятия.

Также стоит отметить, что при использовании стилизованного музыкального сопровождения в значительной степени повышается эмоциональный фон занятия, в результате чего усиливается мотивационная составляющая, что в свою очередь, способствует привлечению к процессу физической подготовки большего количества студенток. Результаты представлены в таблицах 2 и 3.

В таблице 2 представлены результаты тестирования координационных способностей студенток, занимающихся танцевальной хип-хоп аэробикой, по показателям

согласованности рук, латерального доминирования (тестовое задание «Жонглирование») и статического равновесия (тестовое задание «Проба Ромберга»).

В таблице 3 представлены результаты тестового упражнения – выполнение координационной связки, позволяющего оценить способность к освоению новых двигательных действий, усложнению и перестраиванию ранее изученных, а также изменению условий и параметров выполнения.

Таблица 2 – Результаты студенток, занимающихся танцевальной хип-хоп аэробикой, по тестовым заданиям «Жонглирование», «Проба Ромберга» в начале и в конце эксперимента

Жонглирование (кол-во раз)						Проба Ромберга (с)	
«Правой рукой» ( $x \pm \sigma$ )		«Левой рукой» ( $x \pm \sigma$ )		Разница (модуль числа)			
До	После	До	После	До	После	До	После
33 $\pm$ 0,46	32,8 $\pm$ 0,5 ( $p > 0,05$ )	29,3 $\pm$ 0,45	31,7 $\pm$ 0,55 ( $p < 0,05$ )	3,84 $\pm$ 0,58	2,11 $\pm$ 0,46 ( $p < 0,05$ )	5,53 $\pm$ 0,09 ( $p < 0,05$ )	7,89 $\pm$ 0,36 ( $p < 0,05$ )

Таблица 3 – Результаты студенток, занимающихся танцевальной хип-хоп аэробикой, по тестовому заданию «Координационная связка» в начале и в конце эксперимента

«Ноги» ( $x \pm \sigma$ )		«Руки» ( $x \pm \sigma$ )		«Ноги+руки» ( $x \pm \sigma$ )		Общий балл ( $x \pm \sigma$ )	
до	после	до	после	до	после	до	после
2,57 $\pm$ 0,14	3,63 $\pm$ 0,16 ( $p < 0,05$ )	2,57 $\pm$ 0,12	2,89 $\pm$ 0,11 ( $p > 0,05$ )	2,26 $\pm$ 0,15	2,57 $\pm$ 0,12 ( $p < 0,05$ )	7,42 $\pm$ 0,27	9,1 $\pm$ 0,27 ( $p < 0,05$ )

Полученные в ходе эксперимента результаты по всем тестовым показателям свидетельствуют о том, что включение танцевальной аэробики в учебный процесс студенток позволяет в достаточной степени повысить уровень координационных способностей по выделенным компонентам. Однако, есть упражнения, где изменения были не достоверны, что возможно продиктовано недостаточным количеством времени, уделенного для развития компонентов координации.

Таким образом, полученные результаты позволяют нам заключить, что внедрение в учебный процесс студенток танцевальной аэробики позволило им значительно повысить двигательный потенциал, оказать акцентированное воздействие на целый ряд компонентов координационных способностей и конечно повысить мотивационную составляющую занятия по физической культуре.

В дальнейших наших исследованиях предполагается проведение более глубокого исследования с привлечением дополнительных средств оценки координационных способностей и обязательным внедрением танцевальной аэробики в полноценный учебный процесс студенток вузов.

Заключение:

В результате исследования были получены достоверные изменения по тестовым показателям оценки координационных способностей, позволяющие утвердиться в эффективности разработанных экспериментальных методик.

В дальнейшей работе предполагается внедрить танцевальные виды аэробики в учебный процесс студенток неспортивных вузов для акцентированного воздействия на координационные способности занимающихся.

1. Александрова, В. А. Использование классической (базовой) аэробики для оценки координационных способностей танцоров спортивных бальных танцев / В. А. Александрова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 11.
2. Александрова, В. А. Оценка координационных способностей высококвалифицированных способностей спортсменов в бальных танцах / В. А. Александрова, В. В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 56–58.
3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания) / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.: ил. – Библиогр.: с. 182–199.
4. Лях, В. И. Вопросы диагностики координационных способностей (по материалам зарубежной печати) / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 2. – С. 56–58.
5. Лях, В. И. Понятия координационные «способности» и «ловкость» / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 8. – С. 44–47.
6. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.: ил.
7. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 284 с.: ил.
8. Серикова, Ю. Н. Оценка уровня координационных способностей студенток неспортивного вуза / Ю. Н. Серикова, В. А. Александрова, А. Ю. Нечаева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 8. – С. 39–41.

#### УДК 796.011–053.9

*Андреева О.В.*, д-р наук по физ. воспитанию и спорту, профессор  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
Украина, Киев

*Гакман А.В.*, канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент  
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича  
Украина, Черновцы

### СТРУКТУРА МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

*Andriieva O.V.*

National University of Physical Education and Sports of Ukraine  
Ukraine, Kiev

*Hakman A.V.*

Yuriy Fedkovich Chernivtsi National University  
Ukraine, Chernivtsi

### STRUCTURE OF THE MODEL OF ORGANIZATION OF RECREATIONAL AND HEALTH ACTIVITIES OF THE ELDERLY

ABSTRACT. The article is devoted to the study of the structural components of the model of organization of recreational and health activities of the elderly. The aim is



to theoretically and methodically substantiate the technology of recreational and health activities of the elderly on the basis of the integration of pedagogical approaches. The purpose and objectives of recreational and health activities for the elderly, the implementation of which is based on the principles: recreation, health orientation, priority needs, motives and interests, competence, adequacy, awareness and activity, adaptability, system, gradualness, accessibility, regularity, orientation on proper norms, voluntariness, communicativeness, comfort, self-government, integrity, innovation. The main organizational and methodological approaches with the possibility of organizing recreational and health work for the elderly are identified.

**KEYWORDS:** recreational and health-improving activity; concept; old age; principles.

**АННОТАЦИЯ.** Статья посвящена исследованию структурных компонентов модели организации рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей. Цель – теоретически и методически обосновать технологию рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей на основе интеграции педагогических подходов. Определены цели и задачи рекреационно-оздоровительной деятельности для пожилых людей, реализация которых базируется на принципах: рекреативности, оздоровительной направленности, приоритета потребностей, мотивов и интересов, компетентности, адекватности, осознанности и активности, адаптивности, системности, постепенности, доступности, регулярности, ориентации на принадлежащие нормы, добровольности, коммуникативности, комфортности, самоуправления, целостности, инновационности. Отмечено основные организационно-методические подходы с возможностью организации рекреационно-оздоровительной работы для лиц пожилого возраста.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** рекреационно-оздоровительная деятельность; концепция; пожилой возраст; принципы.

**Вступление.** Панацеей от всех болезней в XXI веке становится здоровый образ жизни, который немислим без активных занятий физическими упражнениями [6, 9, 13]. Есть большое количество исследований, подтверждающих положение о том, что рациональное использование физических упражнений не только замедляет процесс старения, но и приводит к повышению работоспособности, существенному улучшению физического и психического состояния населения [2, 7, 8].

Оздоровительно-рекреационный двигательная активность – важнейшая предпосылка сохранения функциональной способности стареющего организма [11]. К счастью, существует один простой способ даже в таком возрасте улучшить свое здоровье, вновь почувствовать радость и желание жить. Нужно просто начать больше двигаться, заниматься легкими физическими упражнениями. В то же время при назначении оздоровительной тренировки лицам зрелого и пожилого возраста следует учитывать возрастные изменения – снижение функциональных возможностей (резервов функций), реактивности, эластичности и прочности опорно-двигательного аппарата, ослабление восстановительных процессов и др. Снижаются также возможности адаптироваться к упражнениям, главным образом скоростного и силового характера [4, 10].

Ряд исследований отечественных и зарубежных ученых актуализируют свое внимание на организации досуговой деятельности пожилых людей в фитнес-клубе (Р.А. Литвак, И.В. Резанович, 2011), влияние двигательной активности на здоровье пожилых людей (С. Дудицька, 2019), концепции свободного времени человека как важной категории рекреации (Е. Приступа, А. Жепка, В. Лара, 2007), влияние ежедневных физических нагрузок на функциональную форму пожилых женщин (А.М. Monteiro, P. Silva, P. Forte, & J. Carvalho, 2019) и др. Однако, выделение структурных элементов организации рекреационно-оздоровительной деятельности для пожилых людей нами не обнаружено. Таким образом, значение оздоровительно-рекреационной двигательной активности для лиц старшего возраста, отсутствие научных и методических трудов по данной проблеме обусловили актуальность нашего исследования.

**Основная часть.** Цель нашего исследования – теоретически и методически обосновать технологию рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей на основе интеграции педагогических подходов.

Для достижения цели исследования нами использовался комплекс взаимосвязанных методов исследования, а именно: теоретический анализ специальной литературы (метод реконструкции, метод аперцепиювання, аспектичний аналіз, герменевтичний аналіз, критичний аналіз, концептуальний аналіз, проблемний аналіз), метод системного анализа.

В современной научной практике есть несколько подходов к определению предпосылок внедрения оздоровительно-рекреационной деятельности, отличающиеся целью, организацией, структурой, протеканием процессов и требованиями к конечному результату [2]. Система педагогических предпосылок обеспечения оздоровительно-рекреационной деятельности включает совокупность взаимодополняющих и повторяющихся периодически во времени способов воздействия [6].

Нами рассмотрены предпосылки с точки зрения процессуального подхода, имеющие основу функциональную деятельность: планирование, организация, мотивация, контроль, анализ; аспектний підхід к забезпеченню оздоровительно-рекреационной деятельности, который заключается в учете и рассмотрении реальных практических ситуаций и условий.

Под ситуационным подходом предусматривалось применение в оздоровительно-рекреационной деятельности наиболее действенных методов в конкретное время в зависимости от ситуации. В личностно-ориентированном подходе предполагалось создание условий для оздоровительно-рекреационной деятельности, при которых в педагогическом процессе обеспечивается и формирования новой фигуры специалиста, для которого личностное развитие (саморазвитие) человека становится приоритетом в профессиональной деятельности.

Синергетический подход определял предоставления возможностей выбора оптимального направления для собственного саморазвития, профессионального совершенствования.

Использование рекреационно-оздоровительной деятельности для пожилых людей имеет свою специфику и особенности. Поэтому нами рассмотрен комплекс базовых методов, методик, способов и средств их внедрения в организацию и построение научно-практической деятельности в сфере обеспечения эффективной системы оз-

доровительно-рекреационной деятельности для данной возрастной группы. Данный выбор позволяет осуществить структурно-функциональный анализ системы взаимодействия и обозначить приоритетные направления ее организации при решении соответствующих задач [1, 3, 5].

Высокоэффективными для престарелых будут технологии, которые способствуют не только получению необходимых знаний и умений, а именно развитию самоэффективности, которые сглаживают противоречия между индивидом и окружающей средой посредством формирования новых навыков, решения проблем взаимодействия и модификации окружающей среды. Важны такие подходы, способствующие созданию новых социальных сетей, которые обеспечивают высокий уровень коммуникации и поддержки [8].

Пути для достижения цели и средства решения поставленных задач могут варьироваться, учитывая специфику группы и их интересы. В разработке концепции мы уделяли особое внимание формированию навыка самостоятельно заниматься рекреационно-оздоровительной деятельностью. Для регулирования функционирования основных составляющих технологии программы необходимо придерживаться следующих условий: лечебно-прогностической направленности, надежности полученной информации; доступности программы к каждому желающему; доступность и простота форм реализации; консолидация усилий.

Нами отмечена цель разработки концепции организации рекреационно-оздоровительной деятельности, которая заключалась в определении теоретико-методологических и технологических основ активного старения в процессе оздоровительно-рекреационной деятельности пожилых людей [2].

Основными задачами данной концепции являются: сохранение здоровья и повышение качества жизни граждан пожилого возраста путем поощрения здорового образа жизни как условия здорового старения и активного долголетия, в том числе содействие повышению двигательной активности пожилых людей, содействие их вторичной социализации, улучшение условий для самореализации, повышения уровня осведомленности относительно здорового образа жизни в пожилом возрасте, профилактики заболеваний, согласуется со стратегическими задачами государственной политики по вопросам здорового и активного долголетия населения [2].

Концептуальные положения, по нашему мнению, возможно реализовать, опираясь на принципы:

- рекреативности – возможность отдыха и получения положительных эмоций, оздоровления, переключение от основной повседневной деятельности на новую, связанную с ОРДА (оздоровительно-рекреационной двигательной активности);

- оздоровительной направленности – формирование навыков здорового образа жизни на основе режима дня санаторно-курортного учреждения, укрепления здоровья, профилактика заболеваний, закаливание организма;

- приоритета потребностей, мотивов и интересов - в зависимости от предпочтений и возможностей организма возможна реализация выбора средств ОРДА в режиме дня отдыхающего;

- компетентности – женщинам преклонного возраста разъясняли важность средства ОРДА, методiku и дозировку упражнений для данной возрастной группы;

- адекватности – подбирались адекватные средства, формы, методы ОРДА соответственно возрастным и физиологическим возможностям;

– осознанности и активности – разъяснение содержания каждого упражнения и активизация познавательной деятельности;

– индивидуализации – возможность осуществления индивидуального подхода к каждой женщине, выявление ее мотивационных приоритетов в ОРДА на основе ее соматического здоровья;

– адаптивности – право на обеспечение механизмами и способами вхождения во временно незнакомую среду;

– системности – всестороннего влияния на состояние здоровья женщин пожилого возраста, как с стороны двигательной активности, так и со стороны врачебного контроля;

– постепенности – реализация постепенного увеличения нагрузки для достижения оптимального результата, согласно половозрастных рекомендаций;

– доступности – организация и содержание рекреационно-оздоровительного занятия базируется и соответствует индивидуальным особенностям каждой отдыхающей, учитывая половозрастные особенности, уровень общей и специальной физической подготовки, морально-волевые качества, способность к усвоению движений;

– регулярности – данный принцип реализуется в течение всей смены отдыха (28 дней) с ежедневным выполнением утренней гигиенической гимнастики, прогулок и организованных на свежем воздухе занятий с ОРДА (минимум 45 минут в день);

– ориентации на соответствующие нормы – согласно рекомендациям ВОЗ, людям в возрасте от 65 лет необходимо выполнять ежедневно 150 минут умеренной физической нагрузки;

– добровольности – право на выбор добровольного участия в деятельности санаторно-курортного учреждения;

– коммуникативности – формирование межличностных отношений в условиях санаторно-курортного комплекса, которые способствуют успешному восприятию, пониманию, усвоению, использованию и распространению информации;

– комфортности – право развивать интересы и способности пожилых женщин в максимально комфортных для развития личности условиях;

– вариативности средств физического воспитания;

– самоуправления – право, обеспечивающее возможность реализовать социальные функции отдыхающего: гражданина, патриота и т. д.

– целостности – данный принцип реализуется путем усвоения не только практического материала, но и теоретического, сопровождая социальный опыт и культурные достижения;

– инновационности – возможность узнать что-то новое, ранее неизвестное.

Основными организационно-методическими подходами к внедрению оздоровительно-рекреационной деятельности были определены:

– повышение уровня организационно-методической работы в санаторно-курортном учреждении согласно интересов и возможностей пожилых женщин, путем применения инновационных форм организации методической работы;

– создание логического алгоритма внедрения (в рамках технологии организации) оздоровительно-рекреационной деятельности на базе санаторно-курортного комплекса;

- забезпечення неперервності і преемственності навчання і виховання;
- впровадження інноваційних сучасних методик в навчально-виховний процес з метою підвищення його якості і результативності;
- виконання моніторингу педагогічного процесу, своєчасної корекції;
- покращення матеріально-технічного і кадрового забезпечення закладів санаторно-курортного напрямку;
- вдосконалення програмно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Дана концепція включала технологію рекреаційно-оздоровчої діяльності літніх людей, що складається з етапів:

- концептуальний, де виконувалися планування роботи, виділення організаційно-педагогічних умов функціонування основних принципів технології організації активного дозвілля, оцінку можливості впровадження рекреаційно-оздоровчої діяльності;
- організаційний, який передбачав забезпечення відповідних умов реалізації рекреаційно-оздоровчої програми і оптимального рухового режиму літніх людей, що ґрунтується на основі вікових, фізичних, функціональних і психологічних особливостей;
- діагностичний, який включав прогнозування початкового рівня показників фізичного стану, оцінку мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять літніх жінок;
- програмно-методичний, який включав розробку, впровадження, оцінку ефективності авторської рекреаційно-оздоровчої програми.

**Висновки.** Ітак, рекреаційно-оздоровча діяльність для літніх людей є важливою, так як сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей їх організму, збільшенню тривалості життя і покращенню психоемоційної сфери людини. Нами виділені основні структурні компоненти моделі організації рекреаційно-оздоровчої діяльності літніх людей. Визначені цілі і завдання рекреаційно-оздоровчої діяльності для літніх людей, охарактеризовані принципи реалізації. Відзначено основні організаційно-методичні підходи з метою організації рекреаційно-оздоровчої роботи для осіб літнього віку.

1. Гакман, А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку / А. Гакман // Вісник Прикарпатського університету. – Івано-Франківськ, 2017. – С. 42–46.

2. Дудіцька, С. Технологія організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних закладів. / С. Дудіцька, О. Андрєєва, С. Гакман // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ, 2019. – № 4. – С. 63–67.

3. Дудіцька, С. Аналіз структури вільного часу жінок похилого віку / С. Дудіцька, А. Гакман, І. Випасняк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця, 2019. – С. 50–56.

4. Дудіцька, С. Вплив рухової активності на здоров'я осіб похилого віку / С. Дудіцька // Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії: матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. – Чернівці; листоп. 6, 2018. – С. 241–243.



5. Дутчак, М. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні: передумови, методологічні засади та основні завдання / М. Дутчак // І установча наук.-практ. конф. «Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна». – Київ, 2014. – С. 48–53.

6. Литвак, Р. А. Организация досуговой деятельности пожилых людей в фитнес-клубе / Р. А. Литвак, И. В. Резанович // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – С. 177–179.

7. Павлова, Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: моногр. / Ю. Павлова. – Львів: ЛДУФК, 2016. – 356 с.

8. Пангелова, Н. Е. Организация досуговой деятельности с людьми пожилого возраста (изучение зарубежного опыта) / Н. Е. Пангелова, Б. Д. Пангелов // Курорты. Сервис. Туризм. – 2017. – 1–2 (34–35). – С. 63–66.

9. Приступа, Є. Концепції вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Є. Приступа, А. Жепка, В. Лара // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – № 1. – Харків, 2007. – С. 106–112.

10. Фединяк, Н. В. Антиейджингова програма для чоловіків та жінок 50–60 років. / Н. В. Фединяк // Слобожанський науковоспортивний вісник. – 2014. – № 2. – С. 125–130.

11. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons / O. Andrieieva [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2019 (4). – P. 308–314.

12. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity / A. Hakman [et al.] // Journal of Physical Education and Sport® (JPES). – Vol 19 (Supplement issue 6). – P. 2155–2166.

13. The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women / A. M. Monteiro [et al.] // Journal of Human Sport and Exercise. – 2019. – Vol. 14 (2).

## УДК 93/94 (575.1)

*Асатова Г.Р.*, канд. ист. наук, доцент

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта  
Узбекистан, Чирчик

## РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ

*Asatova G.R.*

Uzbek State University of Physical Culture and Sports  
Uzbekistan, Chirchik

## THE ROLE OF WOMEN IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN UZBEKISTAN

ABSTRACT. The article reviews the works of foreign and internal researchers on the Genesis of women's sports at the turn of the XX–XXI centuries. The article considers the state of development of physical culture and sports among women in modern Uzbekistan. The author summarized certain material on this topic after analyzing a wide range of pub-

lications. It is recognized that the process of development of physical culture and sports movement in the region is still insufficiently studied, and especially among women. The analysis of those engaged in physical culture based on statistical data is presented. The analysis of research positions on the issues of involvement in physical culture and sports at the regional level is carried out.

The article focuses on the participation of women representatives of Uzbekistan in the Olympic movement.

It is established that the existing set of sources allows us to trace the process of development of physical culture and sports in the region in the conditions of changing the model of socio-economic development of the country.

The author actualized the issue of studying the organization and distribution of women's sports in historical reality.

**KEYWORDS:** physical culture; sports; sports activity; record; Olympic movement; women's sports; female athletes of Uzbekistan; socio-historical conditions.

**АННОТАЦИЯ.** В статье дан обзор работ зарубежных и отечественных исследователей по проблемам генезиса женского спорта на рубеже XX–XXI вв. Рассматривается вопрос состояния развития физической культуры и спорта среди женщин в современном Узбекистане. Проанализировав широкий круг публикаций, автор обобщил определенный материал по данной теме. Признано, процесс развития физкультурно-спортивного движения в регионе еще изучен недостаточно, и в особенности среди женщин. На основе статистических данных представлен анализ занимающихся физической культурой. Также проанализированы исследовательские позиции по вопросам привлечения к занятиям физической культуры и спортом регионального уровня.

В статье уделено внимание участию женщин – представительниц Узбекистана и в олимпийском движении.

Установлено, что имеющийся комплекс источников позволяет проследить процесс развития физической культуры и спорта региона в условиях смены модели социально-экономического развития страны.

Автор актуализировал вопрос изучения организации и распространения женского спорта в исторической действительности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** физическая культура; спорт; спортивная деятельность; рекорд; олимпийское движение; женский спорт; спортсменки Узбекистана; социально-исторические условия.

**Введение.** Культурный уровень любого общества определяется его отношением к женщине. В силу этого в современном Узбекистане обеспечение прав и интересов женщин, формирование условий для их достойного труда и жизни, реализация способностей и потенциала возведены в ранг государственной политики. Женщины из года в год все активнее и полноценнее проявляют себя во многих сферах жизнедеятельности. Так, своим трудом в производственной, предпринимательской, фермерской, социальной отраслях, органах власти и управления вносят неопределимый вклад в дальнейшее поступательное развитие государства. Обратим внимание, среди женщин Узбекистана насчитывается свыше 520 докторов наук, 7 академиков, 16 женщин, удостоенных высшей награды Родины – звания «Ўзбекистон Қахрамони»

(Герой Узбекистана), 23 члена Сената, сотни женщин удостоены почетных званий «Заслуженный деятель Узбекистана», «Народный учитель Узбекистана», «Народный артист Узбекистана». Более 270 талантливых девушек являются лауреатами государственной премии имени Зульфии (в целях стимулирования достижений одаренных девушек в развитии литературы, искусства, науки и культуры). Подчеркнем, свыше 70 % женщин республики работают в области науки, образования, здравоохранения, культуры, искусства. Наряду с этим, весьма значимо участие женщин в сфере физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Исторически обусловлено, что вопрос участия женщин в сфере физической культуры и спорта, понимания роли женщин, ее значимости, социального статуса вызывает особый интерес.

Современный женский спорт приобрел существенную аудиторию и стал некой шкалой социально-политических и культурных преобразований, а влияние на образ жизни и популярность создали предпосылки появления определенного количества литературы и ряда научных исследований. Так, в рамках исследования вопроса влияния феминистского движения на расширение женской олимпийской программы, анализа политики МОК и международных спортивных федераций относительно участия женщин в олимпийском движении, обозначения существующих проблем в этой сфере работали В. Платонов, М. Булатова, С. Бубка, Е. Космина. Информативными в спортивном дискурсе выглядят и изыскания Л. Ярмолинеца, Ж. Терпелеца, анализирующие взаимосвязь женского спорта с эстетикой. Что касается отечественной историографии развития женского спорта на региональном уровне, то вопросы, связанные с данной проблематикой, разработаны в общественных и гуманитарных науках крайне слабо. Комплексных научных исследований не проводилось. Однако ряд исследовательских работ Р. Рафиковой, К. Шакиржановой, Ш. Кадилова заслуживают внимания [1].

**Основная часть.** В контексте вышесказанного, целью данной работы, учитывая ограниченность рамок объема, является рассмотрение вопросов: места и роли женщины в сфере физической культуры и спорта в современном Узбекистане; на основе выявленных статистических данных отражение состояния физической культуры и спорта среди женщин; участия женщин в олимпийском движении. На основе научно-теоретической литературы применены сравнительно-исторический, системный, статистический методы анализа.

Будучи уникальными явлениями, физическая культура, спорт, олимпийское движение представляют возможности для проявления не только физических, но и духовных сил. Что вполне закономерно позволяет выразить стремления женщин в столь сложной сфере деятельности. Женщины в спорте, безусловно, это особый вопрос. Увлеченность женщин физической культурой и спортом в течение всей истории оставалась высокой.

Следует отметить, в Узбекистане при созданных условиях физическая культура, спорт превратились в общенациональное движение. В результате осуществления системных и целенаправленных мер в республике достаточно желающих поддерживать состояние здоровья, добиваться высоких результатов, что немаловажно. И, как следует из статистических данных, в 2016 году число занимающихся физической культурой насчитывалось 6 208 178, и из них девушек 2 988 439 (что составляет

48 %), из общего числа в сельской местности – 3 031 440, из них девушек – 1 463 611 (или 48 %). Число занимающихся спортом в спортивных секциях во внеурочное время – 2 679 185, из них девочек (женщин) – 1 041 380 (или 39 %) [2]. Представленные данные подтверждают наличествующие возможности и условия как в городской, так и в сельской местности. И далее, по истечению времени можно заметить растущую динамику среди желающих поддерживать свое здоровье либо добиваться более высоких результатов. Так, в республике по состоянию на 2018 год из 2 656,0 тысяч занимающихся в спортивных секциях и отделениях – 1050,1 тысяч женщин, что составляет 39,5 %. Что касается видов спорта, то, как видно из нижеприведенной таблицы, девушки, женщины предпочитают заниматься преимущественно шахматами, шашками и волейболом (таблица) [2].

Таблица – Численность, занимающихся в спортивных секциях и отделениях в Республике Узбекистан в 2018 г.

Виды спорта	Всего	Женщины		Мужчины	
		тыс. чел.	%	тыс. чел.	%
Футбол	327,3	11,9	3,6	315,4	96,4
Волейбол	343,0	182,0	53,1	161,0	46,9
Баскетбол	272,2	131,1	48,2	141,1	51,8
Настольный теннис	261,5	131,8	50,4	129,7	49,6
Легкая атлетика	226,5	114,5	50,5	112,0	49,5
Шахматы и шашки	420,0	225,8	53,8	194,2	46,2
Другие виды спорта	9785	274,5	28,1	704,0	71,9
По республике	2656,0	1050,1	39,5	1605,9	60,5

Стоит обратить внимание, в республике создана эффективная система подготовки спортсменов высокого класса, способных достойно представлять честь государства на самых престижных соревнованиях международного уровня, чемпионатах мира, Азиатских играх, и конечно, Олимпийских играх. И эта подготовка осуществляется усилиями специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, высших школ спортивного мастерства, детско-юношеских школ, школ-интернатов для олимпийских и национальных видов спорта, школ футбольного мастерства.

Проведем небольшой исторический экскурс.

Напомним, славный путь женщин Узбекистана на Олимпийских играх начался с XV Олимпиады в Хельсинки (1952). В составе сборной страны выступила Галина Шамрай, завоевавшая золотую медаль. На XVI Олимпийских играх в Мельбурне (1956) и на XVII Олимпийских играх в Риме (1960) честь СССР отстаивала Валентина Баллод, принимавшая участие в соревнованиях легкоатлетов. На XVIII Олимпиаде в Токио (1964) были представлены пловчихи Светлана Бабанина и Наталья Устинова (бронзовые призеры). На XIX Олимпиаде в Мехико (1968) в составе сборной олимпийской команды достойно выступила волейболистка Вера Галушко, завоевавшая золотую медаль. На играх XX Олимпиады в Мюнхене (1972) выступили волейболистка Вера Дуюнова, гимнастка Эльвира Саади, завоевавшие золотые медали. Непременным было участие представительниц Узбекистана и на

последующих Олимпиадах. Особенно успешна была московская XXII Олимпиада (1980), прошедшая с большим успехом. В этом есть, безусловно, вклад и узбекских спортсменов. Золотые медали завоевали Лариса Павлова, Ольга Зубарева (гандбол). Серебряной медали была удостоена Наталья Бутузова (стрельба из лука). Бронзовые медали были завоеваны хоккеистками на траве: Лейлой Ахмедовой, Алиной Хам, Валентиной Заздравных, Нелли Горбатковой.

В XXV Олимпийских играх в Барселоне (1992) узбекские спортсменки приняли участие уже в составе сборной команды СНГ, добившиеся высоких результатов. Своим нелегким трудом они внесли 3 золотые медали в общую копилку успешных достижений. И это были: Марина Шмони́на (легкая атлетика, эстафета 4×400 м), Оксана Чусовитина, Розалия Галиева (спортивная гимнастика).

А с приобретением независимости началась новая страница в истории олимпийского движения Узбекистана. Так, в 1994 г. в норвежском Лиллехаммере впервые прозвучал гимн и был поднят флаг Республики Узбекистан в честь чемпиона по фристайлу Лины Чирязовой. Не раз честь Узбекистана отстаивала и Екатерина Хилько – прыгунья на батуте.

Многих удивляет своей преданностью спорту и волей к победе легендарная гимнастка Оксана Чусовитина, включенная в Книгу рекордов Гиннесса как единственная в истории гимнастики участница семи Олимпийских игр (1992, 1996, 2000, 2004, 2012, 2016). Заметим, единственный другой гимнаст, участвовавший более чем в пяти играх, болгарин Йордан Йовчев выступал на шести Олимпиадах. Оксана Чусовитина – первая в истории действующая спортсменка, введенная в международный Зал Славы спортивной гимнастики. Оксана Чусовитина характеризуется тем, что именно про нее можно часто говорить «впервые», «единственная». Так, впервые в мире ею был исполнен на опорном прыжке переворот вперед – сальто вперед согнувшись с поворотом на 360° и переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 540°. Оксана Чусовитина является и автором элемента на брусках – большой оборот назад с прыжком и поворотом на 360° и соскок двойным сальто назад в группировке с поворотом на 360° во втором сальто. На вольных она впервые продемонстрировала очередной именной элемент – двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° во втором сальто.

Оксана Александровна Чусовитина по праву снискала славу великой гимнастки. Это уникальный случай для спорта, если еще обратить внимание, что средняя продолжительность карьеры гимнаста – одна-две Олимпиады.

Нельзя не сказать, что успехи не бывают случайными, за ними изнурительный труд не только спортсменов, но и тренеров, большого количества медицинских специалистов, представителей спортивных федераций, родных и близких. Достигнутые результаты свидетельствуют прежде всего о положительной динамике развития физической культуры и спорта, о заложенных предпосылках в спорте высоких достижений.

Необходимо отметить, колоссальная работа тренеров, функционеров, обществственности, государственных органов приводит к определенным результатам и количество женщин из Узбекистана на Олимпийских играх из года в год возрастает. Так, если в 1996 г. Узбекистан представляли 8 женщин (8 %), в 2000 г., в 2004 г. – 18 (26 %), то уже в 2016 г. – 22 (32 %), и на сегодняшний день из 380 спортсменов наци-



ональных сборных республики, готовящихся к Олимпийским играм – 2020, 149 девушек и женщин.

Наряду с наставниками в достижение высших результатов вносят свой вклад и некоторые общества. Например, принимая во внимание мировой опыт, в целях укрепления роли женщины в олимпийском движении, более широкого привлечения женщин к занятиям физической культуры, спорта при Национальном олимпийском комитете Узбекистана была образована в декабре 2004 г. комиссия «Женщины и спорт». Комиссия способствует обмену опытом между женскими организациями в Узбекистане и за рубежом, создает условия для привлечения женщин в физкультурно-спортивное движение, занимается вопросами пропаганды физического воспитания девочек в школе, поддерживает девушек, женщин-спортсменок и тренеров. Одновременно с этим в центре внимания комиссии и работа с детьми из детских домов, интернатов, широкое распространение спортивных праздников по принципу «семья-школа-махалля (квартал)», увеличение числа оздоровительных групп, подготовка тренеров-женщин, обучение и переподготовка специалистов по физическому воспитанию и др. [3].

**Заключение.** Таким образом, анализ пути развития физкультурного и спортивного движения в Республике Узбекистан позволяет рассмотреть особенности и практику организации женского спорта в свете региональных социально-политических процессов. Более того, динамика изменения в олимпийском движении свидетельствует о неподдельном интересе и внимании к вопросу женщины в спорте. Однако, несмотря на стремительное развитие женского спорта, дать однозначную оценку этому феномену в современном обществе пока трудно, поскольку есть необходимость решать соответствующие вопросы и проблемы. Предполагаем, что активизация исследований в русле данной проблематики является требованием настоящего времени. Реалии подтверждают, что женщины в обществе Узбекистана имеют необходимые условия для выражения своего потенциала, талантов, склонностей, содействующих, прежде всего, здоровому образу жизни, создающих предпосылки для достойного представления узбекского спорта высших достижений на мировых аренах.

1. Бубка, С. Роль президентов Международного олимпийского комитета в развитии женского спорта и участии женщин-спортсменок в Олимпийских играх / С. Бубка // Спортивная медицина. – 2012. – № 2. – С. 3–13; Платонов, В. Феминизм и программа Олимпийских игр / В. Платонов, М. Булатова, Е. Космина // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 1. – С. 92–97; Шакиржанова, К. Счастье здоровой матери и ответственность физического воспитания / К. Шакиржанова // Образование, наука и инновация. – 2016. – № 3. – С. 29–35; Ярмолинец, Л. Гендерная составляющая спортивного дискурса / Л. Ярмолинец, Ж. Терпелец // Scientific bulletin of the Southern Institute of Management. – 2020. – No. 1. – С. 118–121.

2. Статистический бюллетень. Ташкент: Statuz / Узгоскомстат. – 2016. – С. 3–9. – Режим доступа: <https://gender.stat.uz/ru/osnovnye-pokazateli/fizkultura-i-sport/sport/>. – Дата доступа: 15.04.2020.

3. Асадова, Г. Физическая культура и спорт в Узбекистане: место и роль женщин / Г. Асадова // Женский спорт на современном этапе: Междунар. науч.-практ. онлайн-конф., 6 мая 2020 г. – Бухара: Saddridin Salim Buhoriy, 2020. – С. 447–449.

*Банецкая Н.В.*, канд. биол. наук, доцент,

*Комар Е.Б.*, канд. биол. наук,

*Суворова И.М.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## ОЦЕНКА ИЗМЕНЕНИЯ ДИНАМИКИ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА УШУИСТОВ БГУФК

*Banetskaya N.*

*Komar E.*

*Suvorova I.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## ASSESSMENT OF DYNAMICS CHANGE OF BODY MASS COMPOSITION OF BSUPC WU-SHU TEAM

**ABSTRACT.** The ratio of fat, muscle and bone components is determined of sportsmen body mass composition of BSUPC wu-shu team by the bioimpedance method.

**KEYWORDS:** mass composition; sportsmen; wu-shu; the bioimpedance method.

**АННОТАЦИЯ.** Исследованы компоненты массы тела (жировой, мышечный и костный) у студентов-спортсменов сборной команды БГУФК по у-шу в ходе тренировочного процесса биоимпедансным методом.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** состав массы тела; студенты-спортсмены; у-шу; биоимпедансный метод; тренировочный период.

Медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса спортсменов и занимающихся оздоровительной физической культурой является весьма важной задачей [1]. Успешность двигательной активности определяется рядом морфологических показателей организма, в том числе и соотношением компонентов массы тела [2]. Изучение их позволяет оценить уровень физического развития, оптимизировать направленность и интенсивность индивидуальной тренировочной нагрузки каждого спортсмена. В настоящее время в спортивной практике для определения компонентного состава (жирового, мышечного и костного) массы тела применяется современный информативный биоимпедансный метод [3].

Цель исследования – провести индивидуальный контроль компонентного состава массы тела студентов-спортсменов сборной команды БГУФК по у-шу методом биоимпедансного анализа.

**Материалы и организация исследования.** Исследования проведены на кафедре анатомии БГУФК среди 8 студентов-спортсменов (юношей) – членов сборной команды по у-шу 2019/2020 учебного года. Командное обследование спортсменов осуществлялось нами в октябре 2019 года (после восстановительного периода) и в марте 2020 года (перед соревновательным периодом). Кроме того, проводили индивидуальное обследование отдельных спортсменов в течение всего тренировочного периода с целью корректировки физических нагрузок и режима питания. Трениро-

вочный процесс проходил на кафедре физической реабилитации БГУФК. Возраст юношей – 18–23 года.

Все студенты-спортсмены занимались традиционным у-шу и спортивным у-шу (саньда, таолу). Спортивная квалификация юношей: МС – 1 студент, КМС – 1 студент, I разряд – 2 студента и без спортивной квалификации – 4 студента. Время занятия данным видом спорта от 2 до 11 лет.

Изучали некоторые антропометрические показатели, в частности, массу (P) и длину (L) тела. Измерения выполняли по стандартной методике [3] с использованием напольных весов и ростомера. По этим данным высчитывали индекс массы тела (ИМТ).

Компонентный состав массы тела у спортсменов определяли методом биоимпедансометрии на анализаторе оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением ABC-01 «МЕДАСС» (Россия). Вычислялись абсолютные и относительные показатели [3].

Из абсолютных показателей учитывались: жировая масса (ЖМ), тощая (ТМ) или (безжировая) масса, активная клеточная масса (АКМ), скелетно-мышечная масса (СММ), а также значение основного обмена (ОО) веществ.

Был определен ряд относительных показателей: процентное содержание жировой массы тела (ЖМТ), активной клеточной массы (АКМ), скелетно-мышечной массы (СММ) и фазовый угол (ФУ).

Полученные методом антропометрии и биоимпедансометрии параметры сравнивали с должными возрастными показателями, которые заложены в программу используемого прибора.

**Результаты исследований и обсуждение.** Установлено, что показатель ИМТ у всех студентов-спортсменов – членов сборной команды по у-шу не выходил за пределы возрастной нормы в исследуемые периоды наблюдения.

У обоих обследованных высококвалифицированных спортсменов показатели жирового компонента имели значения ниже возрастной нормы, и меньше всего – у студента, обладающего спортивной квалификацией КМС.

У мастера спорта в начальном периоде исследования абсолютная жировая масса составляла 7,50 кг (при возрастной норме 11,90–20,90 кг), относительное содержание ЖМ – 10,50 % (возрастная норма 12,00–21,00 %). В предсоревновательный период значения этих показателей равны соответственно 7,00 кг и 9,07 %.

У КМС абсолютные значения жировой массы были еще ниже – 5,00 кг в восстановительный период и 4,90 кг в предсоревновательный период; значения относительного содержания жира – 9,10 % в восстановительном периоде и 8,80 % в предсоревновательный период (возрастные нормы те же).

У спортсменов-перворазрядников относительное содержание жировой массы составляло в восстановительный период 11,60 % и 18,90 %, а в соревновательный период – 15,10 % и 15,80 % (возрастная норма 12,00–21,00 %).

У спортсменов, не имеющих спортивной квалификации, в восстановительном периоде абсолютные значения жирового компонента колебались от 14,40 кг до 17,10 кг – несколько выше, чем у более квалифицированных спортсменов. У одного из студентов значение как абсолютного содержания жира – 6,70 кг (возрастная норма 12,30–21,50 кг), так и его относительного количества – 10,80 % было ниже нормы.

Относительное содержание жирового компонента у остальных спортсменов в этот период равнялось 17,30–23,20 %, при норме 12,00–21,00 %.

В предсоревновательный период показания как абсолютного, так относительного содержания жира несколько уменьшились. Абсолютное содержание равнялось 13,00–16,9 кг, а относительное – 15,40–22,60 % (при тех же возрастных нормах). Один из спортсменов, как и в предыдущий период наблюдения, имел более низкое значение абсолютного (6,80 кг) и относительного (10,80 %) содержания жирового компонента.

Таким образом, спортсмены высокой квалификации имели более низкое содержание жирового компонента массы тела на протяжении всего тренировочного периода. Тенденция к количественному снижению данного параметра наблюдалась у всех спортсменов.

В процессе занятий спортивным и традиционным у-шу развиваются физические качества спортсмена. Спортсмен получает скоростно-силовую подготовку, развиваются выносливость, скорость реакции, решительность и другие личностные качества организма. Высокая физическая подготовленность спортсмена определяется развитием мышечного компонента организма и работой систем внутренних органов.

У высококвалифицированных спортсменов на начальном этапе исследования значения ТМ составляли 50,00 кг у КМС и 62,50 кг у МС (возрастная норма 36,50–66,70 кг), т. е. ближе к верхней границе нормы. В конце срока наблюдения значения тощей массы существенно не менялись и составляли 50,10 кг и соответственно 63,50 кг.

Абсолютные значения АКМ – 31,30 кг у КМС и 37,90 кг у МС (при возрастной норме 20,10–36,70 кг) достаточно высокие у обоих спортсменов. Доля АКМ равнялась 60,70 % у КМС и 62,40 % у МС (возрастная норма 53,00–59,00 %) от массы тела.

Полученные результаты свидетельствуют о высокой активности синтетических процессов в тканях внутренних органов, а также косвенно указывают на развитие мышечного компонента, в том числе и скелетной мышечной ткани. В предстартовом периоде значение АКМ составляло 31,50 кг и 39,80 кг, а ее относительное значение – 62,60 % и 62,90 %. Спортсмены на протяжении всего тренировочного периода поддерживали свою физическую форму на достаточно высоком уровне.

Показатель СММ, как составная часть АКМ, также характеризует физическое развитие организма и уровень тренированности [3]. Абсолютные значения СММ у вышеназванных спортсменов на начальном этапе исследования составляли: у КМС – 30,10 кг, а МС – 34,80 кг (возрастная норма от 17,10 кг до 33,70 кг), а относительные значения – 55,60 % и 60,10 % (возрастная норма 47,60–57,60 %) от общей массы тела, т. е. спортсмены имели достаточно хорошую спортивную форму.

В предсоревновательный период цифровые значения этого показателя существенно не менялись: абсолютное значение СМС – 30,10 кг и 35,80 кг, а процентное содержание – 56,30 % и 60,20 %.

Полученные результаты исследований также указывают на развитие мышечного компонента у спортсменов в течение всего тренировочного периода.

Функциональное состояние организма спортсмена, интенсивность обмена веществ и общий уровень работоспособности характеризует так называемый показатель фазового угла. На начальном этапе проведения исследований значения фазового угла у обследованных высококвалифицированных спортсменов составляли: у КМС – 7,57° и у МС – 8,80°. (возрастная норма 5,40–7,80°), а в конце исследования – соответственно 8,06° и 9,10°.

Достаточно высокие значения у спортсменов имел ОО как в начальный, так и в предсоревновательный периоды исследования. В цифровом выражении – в начале исследования у КМС 1604 ккал/сут, а в предсоревновательный период – 1610 ккал/сут; у МС – 1815 и 1872 ккал/сут соответственно.

Таким образом, высококвалифицированные спортсмены, занимающиеся спортивным у-шу, к началу активного тренировочного периода имели высокие значения показателей, характеризующих развитие мышечного компонента, белкового обмена и обмена веществ в целом, высокую степень тренированности. В предсоревновательный период характеристики этих показателей также были достаточно высокие. Спортсмены, судя по морфофункциональным параметрам, готовы были показать стабильные высокие результаты в соревновательной деятельности.

У двух студентов-спортсменов, имеющих первый разряд, значение тощей массы составляло 63,90 кг и 67,30 кг в начале эксперимента и соответственно 61,20 кг и 69,00 кг в предсоревновательном периоде (возрастная норма 44,80–76,40 кг), т. е. на верхней границе возрастной нормы.

В восстановительный период абсолютные значения АКМ у данных спортсменов были равны 40,50 и 41,90 кг, а в предсоревновательный период – 39,10 и 42,10 кг (возрастная норма 24,70–42,10 кг), а доля АКМ 60,10 и 65,60 % в начале исследования; 61,00 и 64,00 % – в конце исследования (при возрастной норме 53,00–59,00 %).

Другие исследуемые показатели также имели значения ближе к верхней границе возрастной нормы.

Абсолютные значения СКММ в начале исследования составляли 36,00 и 36,80 кг, а в конце наблюдения – 33,90 кг и 38,40 кг (возрастная норма 21,70–39,10 кг). Процентное содержание СКММ было равно 54,70 и 56,40 % в восстановительный период, а в предсоревновательный период – 55,60 и 55,50 % (возрастная норма 46,50–57,60 %).

Фазовый угол у этих спортсменов составлял 8,91° и 7,42° в начале, а в конце исследования – 8,44° и 7,64° (возрастная норма 5,40–7,80°).

Обмен веществ был достаточно высоким: в начале эксперимента имел значение 1894 и 1941 ккал/сут, а в заключительный период наблюдения – 1853 и 1946 ккал/сут.

У студентов-спортсменов, которые не имели спортивной квалификации, значения тощей массы находилась в пределах 55,30–68,60 кг в начале и соответственно 56,10–71,30 кг – в конце исследования (возрастная норма 46,00–77,20 кг).

Абсолютные цифры АКМ имели значения ближе к верхней границе возрастной нормы и равнялись 32,60–41,20 кг в восстановительный период и 33,70–45,00 кг в конце исследования (возрастная норма 25,40–42,50 кг). Относительное содержание АКМ составляло 58,00–68,50 % в начале исследования и 57,20–63,10 % в конце эксперимента (возрастная норма 53,00–59,00 %).

На начальном этапе исследования абсолютное значение СКММ было равно от 29,90 до 37,70 кг, а в начале соревновательной деятельности – от 31,20 до 39,50 кг (возрастная норма 22,40–39,50). Относительное содержание СКММ варьировало от 53,20 до 55,70 % в восстановительном периоде и от 53,60 до 55,70 % в конце тренировочного периода.

Фазовый угол также имел достаточно высокие значения: в начале исследования от 6,92° до 9,80°, а в начале соревновательного периода – от 6,72° до 8,21° (возрастная норма 5,40–7,80°).



Обмен веществ на начальном этапе тренировочного процесса составлял от 1644 до 1919 ккал/сут. Незадолго до периода соревнований этот показатель у спортсменов был равен от 1679 до 2039 ккал/сут.

**Выводы.** Результаты наших исследований свидетельствуют о положительной динамике изменения компонентного состава массы тела в ходе тренировочного процесса у всех обследованных спортсменов, занимающихся у-шу. Вместе с тем характеристики показателей (активной клеточной массы, скелетно-мышечной массы, обмена веществ и фазового угла) были выше у квалифицированных спортсменов и указывали на более высокую степень тренированности организма в предсоревновательный период.

1. Абрамова, Т. Ф. Лабильные компоненты массы тела – критерии общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам: метод. рекомендации / Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина, Н. И. Кочеткова. – М.: Скайпринт, 2013. – 132 с.

2. Дорохов, Р. Н. Телосложение спортсмена: метод. пособие / Р. Н. Дорохов, Л. П. Рыбчинская. – Смоленск, 1977. – 85 с.

3. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев [и др.]. – М.: Наука, 2009. – 392 с.

УДК 612

*Барканов М.Г.*

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта  
Российская Федерация, Великие Луки

### **ОСОБЕННОСТИ ЭЛЕКТРОМИОГРАФИЧЕСКИХ И КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ БЕГОВОГО ШАГА ПРИ РИТМИЧЕСКОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ КОПЧИКОВОГО СПЛЕТЕНИЯ**

*Barkanov M.*

Velikie Luki State Academy of Physical Education and Sports  
Russian Federation, Velikie Luki

### **FEATURES OF ELECTROMYOGRAPHIC AND KINEMATIC PARAMETERS OF THE RUNNING STEP DURING RHYTHMIC ELECTRICAL STIMULATION OF THE COCCYGEAL PLEXUS**

**ABSTRACT.** Here in, we present effect of the spinal cord coccygeal plexus rhythmic electrical stimulation to the running step kinematic and electromyographic parameters. The research involved 8 healthy men aged 17–25 years. The subjects ran at maximum speed at inertial treadmill (Cosmos Venus, Germany), holding on to the cross handrail. Each subject performed a running exercise for 10 seconds without electrical stimulation and then for 10 seconds under coccygeal plexus continuous electrical stimulation. The obtained ex-

perimental data showed that using coccygeal plexus rhythmic stimulation as the runner cyclic actions background, leads to legs antropometrical points velocity increasing during fly phase and investigated lower extremities muscles EMG activity rising.

**KEYWORDS:** electrical stimulation; coccygeal plexus; electromyography; running step; spinal cord; lower limbs; cyclic movements; kinematic parameters.

**АННОТАЦИЯ.** У 8 здоровых испытуемых мужского пола регистрировались вызванные моторные ответы мышц нижних конечностей до и после 10-секундной ритмической электростимуляции копчикового сплетения. Также у спортсменов во время 10-секундного проталкивания беговой дорожки (Cosmos Venus, Германия), находящейся в пассивном режиме, при ритмической электрической стимуляции копчикового сплетения, а также 10-секундного проталкивания дорожки тредбана без электрического воздействия на спинной мозг регистрировались кинематические и электромиографические параметры бегового шага.

В результате экспериментальных исследований выявлено, что 10-секундная электрическая стимуляция копчикового сплетения приводит к повышению возбудимости мышц-сгибателей и снижению возбудимости мышц разгибателей нижних конечностей.

При использовании ритмической стимуляции копчикового сплетения на фоне циклических действий бегуна выявлено повышение скорости перемещения антропометрических точек в фазах маха и опускания, а также повышение амплитуды ЭМГ рабочих мышц.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** электрическая стимуляция; копчиковое сплетение; вызванный моторный ответ; электромиография; беговой шаг; спинной мозг; нижние конечности; циклические движения; кинематические параметры движений.

## **Введение**

Неинвазивный способ воздействия на нейрональные структуры спинного мозга посредством чрескожной электрической стимуляции спинного мозга (ЧЭССМ) разработан сравнительно недавно и был использован для изучения механизмов регуляции циклических движений. К настоящему времени накоплены экспериментальные данные об активации генераторов локомоторных движений с помощью разных видов стимуляционных воздействий [1].

Значительный прогресс в изучении организации работы генератора шагательных движений был достигнут благодаря разработке неинвазивных методик инициации локомоций у человека. В исследовании А. Lev-Tov и I. Delvolve в 2000 году показана принципиальная возможность ритмогенеза крестцово-копчикового сегмента спинного мозга крыс [3]. В работе Н. Gabby с соавторами (2002) установлена возможность активации нейронных сетей копчиковых и крестцовых сегментов спинного мозга, обеспечивающих ритмические движения хвоста у новорожденных спинальных крыс фармакологическими и стимуляционными воздействиями. По данным М. Cherniak с соавторами (2014), на моторный ритм нижних конечностей можно влиять с помощью фармакологической стимуляции копчикового и крестцового отделов [2]. В данной работе чередующиеся ритмические пачки нервных импульсов пулов сгибательных мотонейронов вызывались посредством активации метоксалином крестцово-копчиковых нейронных сетей у пациентов с травмами спинного мозга.

В связи с этим цель исследования заключалась в изучении влияния ритмической электрической стимуляции копчикового сплетения на кинематические и электромиографические параметры бегового шага, а также на вызванные моторные ответы мышц нижних конечностей.

#### **Методы и организация исследования**

В экспериментах принимали участие 8 здоровых мужчин в возрасте 17–25 лет. В первой части эксперимента изучалось влияние ритмической электрической стимуляции спинного мозга на моторные ответы мышц нижних конечностей. Испытуемым наносилась ритмическая электрическая стимуляция в область копчикового сплетения в течение 10 с. До и после стимуляции регистрировались моторные ответы с мышц левой ноги (*m. rectus femoris*, *m. biceps femoris*, *m. gastrocnemius*, *m. tibialis anterior*), вызываемые одиночным электрическим стимулом на уровне T11–T12 спинного мозга.

Затем испытуемые выполняли бег с максимальной скоростью на пассивном тредбане (Cosmos Saturn, Германия), т. е. держась за поручни проталкивали ленту дорожки усилиями ног. Каждый испытуемый выполнял проталкивание в течение 10 с без электрической стимуляции и проталкивание в течение 10 с, во время которых наносилась непрерывная электрическая стимуляция копчикового сплетения. Между попытками был интервал отдыха, достаточный для полного восстановления. Общий вид эксперимента представлен на рисунке 1.



Рисунок 1 – Общий вид эксперимента

Чрескожная электрическая стимуляция спинного мозга осуществлялась с помощью пятиканального стимулятора БиоСтим-5 (ООО Косима, Россия). Стимуляционный активный электрод диаметром 3 см располагался в накожной проекции копчикового сплетения (Co1-Co4). Референтные поверхностные электроды размером 9×5 см находились симметрично на гребнях подвздошных костей. Сила электрической стимуляции



подбиралась индивидуально для каждого испытуемого. Параметры стимуляции: импульсы прямоугольной формы, частота следования импульсов составляла 30 Гц, длительность импульсов – 0,5 мс, прямоугольные импульсы заполнялись несущей частотой 10 кГц для предотвращения болевых ощущений.

Биоэлектрическая активность мышц нижних конечностей (*m. vastus lateralis* (VL), *m. biceps femoris* (BF), *m. gastrocnemius* (GM), *m. tibialis anterior* (TA)) регистрировалась биполярными поверхностными электродами с активной площадью контакта 2,5 см<sup>2</sup> посредством 16-канального электронейромиографа ME-6000 (Финляндия). Регистрация электромиограмм (ЭМГ) была синхронизирована с системой видеозахвата движений. Обработку полученных данных проводили в программе «MegaWin». Типичный образец зарегистрированных ЭМГ иллюстрируется на рисунке 2.

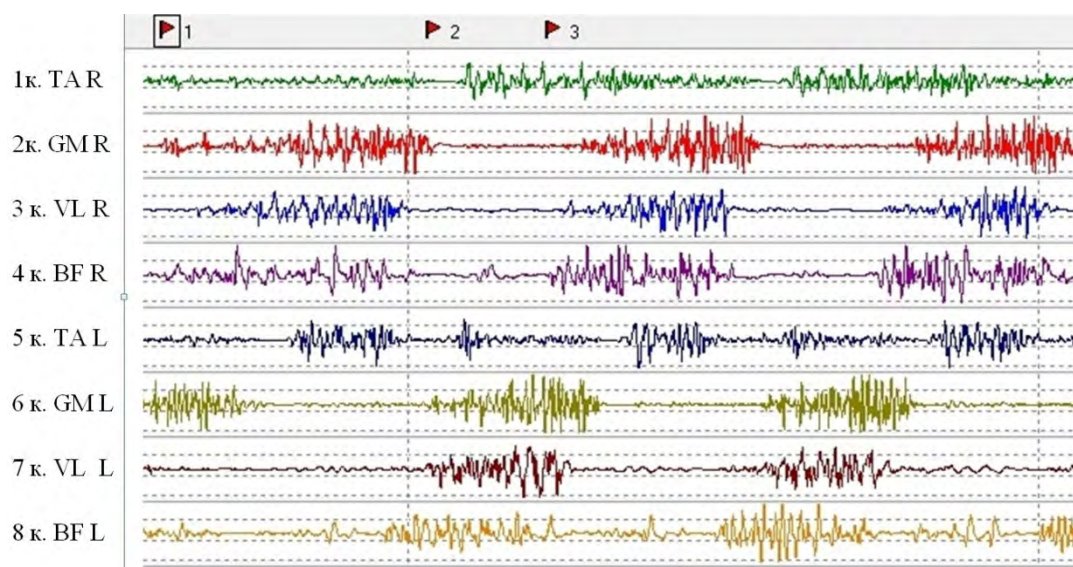


Рисунок 2 – Оригинальные записи ЭМГ. Маркеры(граничные моменты):  
1 – постановка правой ноги на опору, 2 – отрыв правой ноги от опоры,  
3 – наивысшая точка подъема правого колена

Для регистрации кинематических характеристик движений нижних конечностей, использовали систему 3D-видеозахвата движений «Qualisys» (Швеция). Светоотражающие маркеры прикрепляли на кожу к антропометрическим точкам тела, совпадающим с осями движения в плечевом, тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Для анализа беговое упражнение было разделено на фазу маха – с момента отрыва стопы от опоры до момента достижения коленным суставом наивысшей точки, фазу опускания – от момента достижения коленным суставом наивысшей точки до момента постановки стопы на место опоры и период опоры – с момента постановки ноги на место опоры до момента отрыва ноги от опоры.

### Результаты исследования

В начале эксперимента регистрировалась кривая зависимости амплитуды ВМО мышц нижних конечностей от силы однократного электрического стимула (рисунок 3). Выявлено, что первые ВМО появлялись в дистальных мышцах (*m. gastrocnemius*, *caput mediale*, *m. tibialis anterior*), а затем – в проксимальных (*m. rectus femoris*, *m. biceps femoris*). Это свидетельствует о более высокой возбудимости моторных пулов, иннервирующих дистальные мышцы нижних конечностей.

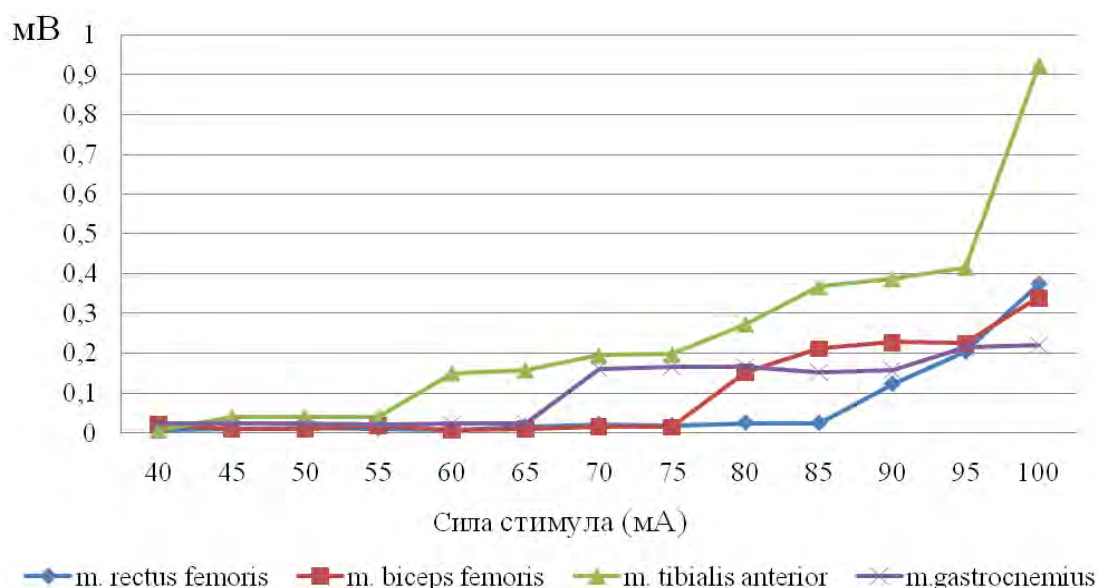


Рисунок 3 – Кривая зависимости амплитуды моторного ответа мышц нижних конечностей от силы стимула наносившегося в область поясничного сплетения (Co1- Co4)

При изучении ВМО нижних конечностей, вызываемых минимальной по величине силой, установлено, что под влиянием 10 секундной стимуляции амплитуда ВМО m. rectus femoris повысилась на 13,78 %, а у m.biceps femoris снизилась на 5,58 %. У мышц голени проявлялась такая же закономерность. Амплитуда ВМО m. tibialis anterior возросла на 5,00 %, у m. gastrocnemius снизилась на 13,66 %.

Амплитуда ВМО мышц разгибателей – m. rectus femoris и m. tibialis anterior, вызываемая максимальной силой стимула после стимуляции копчикового сплетения, снизилась относительно фонового значения на 0,49 % и 2,23 % соответственно. Амплитуда m.biceps femoris повысилась на 3,50 %, у m. gastrocnemius данный параметр оставался практически неизменным.

Полученные экспериментальные данные свидетельствуют, что 10-секундная электрическая стимуляция копчикового сплетения приводит к повышению возбудимости мышц сгибателей и снижению возбудимости мышц разгибателей нижних конечностей.

Далее была проведена часть исследований по влиянию ритмической электрической стимуляции копчикового сплетения на кинематические и электромиографические параметры мышц нижних конечностей.

По данным эксперимента было выявлено увеличение пройденного спортсменами пути под воздействием электрической стимуляции копчикового сплетения. При стимуляции копчикового сплетения испытуемые преодолели дистанцию на 0,81 м больше, что в сравнении с бегом без электрического воздействия составляло 2,28 % ( $p > 0,05$ ).

Во время бега длительность фаз со стимуляцией и без нее не изменялась, кроме периода опоры. Время нахождения спортсмена в опорной фазе снизилось на 2,38 % по отношению к бегу без стимуляции. Ритмическая электрическая стимуляция копчикового сплетения (Co1- Co4) вызывала достоверное увеличение дистанции, пройденной нижеберцовой антропометрической точкой в фазе маха на 7,29 % ( $p < 0,05$ ) по сравнению с бегом без стимуляции и некоторое уменьшение дистанции



в периоде опоры на 2,39 %. Увеличение дистанции наблюдалось в фазе маха во время бега со стимуляцией, но длительность фазы оставалась неизменной. Данный факт свидетельствует о выполнении движения с большей скоростью.

На фоне ритмической электрической стимуляции скорость движения (рисунок 4) нижеберцовой антропометрической точки в фазе маха несколько увеличилась на 6,75 %, в фазе опускания – на 3,47 %. Также наблюдалось повышение скорости движения верхнеберцовой антропометрической точки в беге со стимуляцией на 1,99 %.

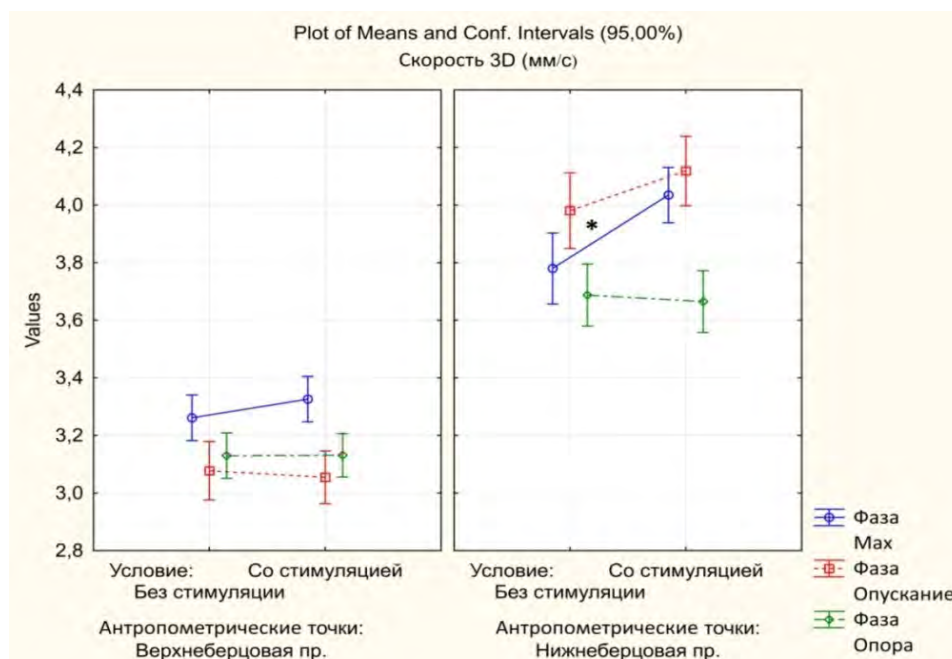


Рисунок 4 – Влияние электрической стимуляции спинного мозга на скорость перемещения антропометрических точек (м/с):

\* – достоверность различий относительно бега без стимуляции

Детальный анализ скорости перемещения антропометрических точек по осям движения показал, что достоверный прирост в скорости перемещения нижеберцовой антропометрической точки во время фазы маха наблюдался по горизонтальной оси и составил 10 % ( $p < 0,05$ ). Аналогичные по характеру изменения происходили с параметрами верхнеберцовой антропометрической точки. Более значительные изменения в скорости перемещения исследуемых точек можно наблюдать в течение всей дистанции. Изучая динамику скорости перемещения нижеберцовой антропометрической точки в фазах маха по всей дистанции выявлено, что при беге с ритмической электрической стимуляцией копчикового сплетения спад скорости был менее выражен.

В проведенных исследованиях использование непрерывной электрической стимуляции копчикового сплетения на фоне выполнения произвольных локомоторных движений сопровождалось повышением активности скелетных мышц бедра (рисунок 5). Под воздействием электрической стимуляции копчикового сплетения средняя амплитуда биопотенциалов *m. biceps femoris* повысилась в фазах маха и опускания на 54,29 % ( $p < 0,05$ ) и 10,80 %, соответственно, в периоде опоры прирост электроактивности составил 14,13 %. Значительное повышение средней амплитуды биопотенциалов (15,67 %) наблюдалось и у *m.vastus lateralis* в периоде маха. У *m. tibialis anterior*

средняя амплитуда биопотенциалов во время бега со стимуляцией была ниже во всех фазах движения.

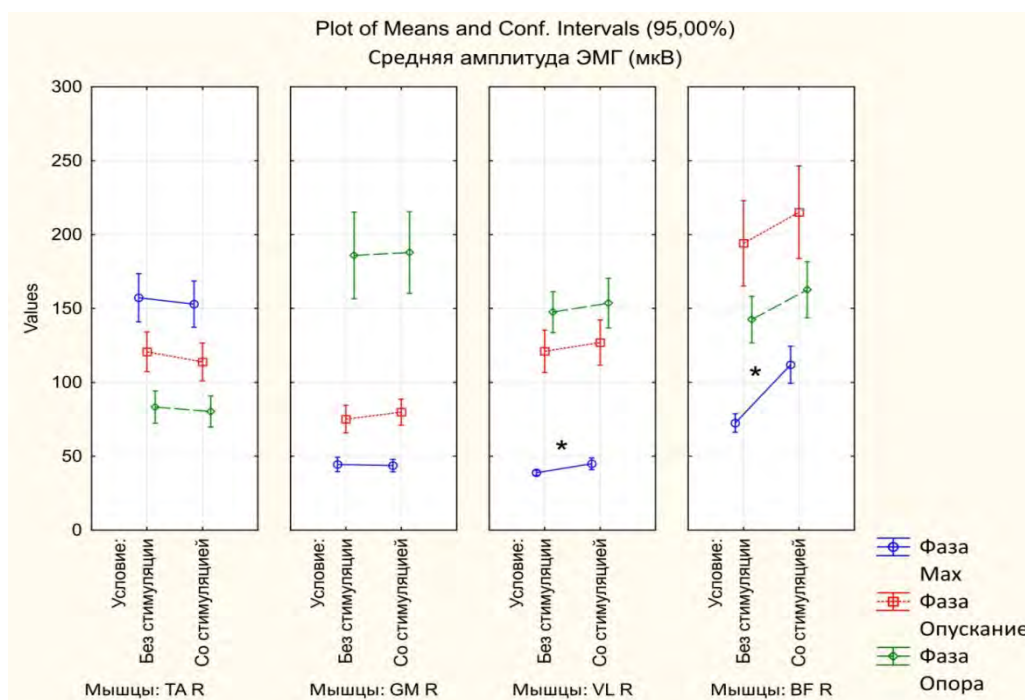


Рисунок 5 – Влияние электрической стимуляции на среднюю амплитуду ЭМГ-активности мышц правой ноги (мкВ):  
\* – достоверность различий относительно бега без стимуляции

Повышение скорости выполнения маха во время бега позволило спортсменам осуществлять движение быстрее на протяжении всего экспериментального упражнения. Повышение эффективности маховых действий способствовало увеличению дистанционной скорости бегунов. В фазе маха при воздействии электрической стимуляции в наибольшей степени увеличивалась ЭМГ-активность VL и BF, которые активно участвуют в выносе бедра после периода опоры.

Расстояние, пробегаемое спортсменами, измерялось дистанцией перемещения ленты тредбана, а на нее спортсмен может воздействовать только во время периода опоры. В проталкивании ленты тредбана наиболее активно участвовала BF. Увеличение дистанции, пройденной спортсменами при стимуляции копчикового сплетения, характеризуется увеличением активности BF в период опоры на фоне электрического воздействия на спинной мозг. Повышение амплитуды электрической активности основных работающих мышц при беге может быть обусловлено увеличением нейрональной активности мотонейронного пула этих мышц под влиянием стимуляции, что приводит к рекрутированию большего количества двигательных единиц исследуемых мышц.

### Выводы

Таким образом, в результате экспериментальных исследований выявлено, что 10-секундная электрическая стимуляция копчикового сплетения приводит к повышению возбудимости мышц-сгибателей и снижению возбудимости мышц разгибателей нижних конечностей.

При использовании ритмической стимуляции копчикового сплетения на фоне циклических действий бегуна выявлено повышение скорости перемещения антропометрических точек в фазах маха и опускания, а также повышение амплитуды рабочих мышц.

Ритмическая электрическая стимуляция копчикового сплетения позволяет при беге с максимальной скоростью использовать резервные возможности нейрональных цепей спинного мозга. Электрическое воздействие на спинной мозг повышало скорость маховых движений и тем самым увеличивало эффективность бега. Данный методический подход может быть использован в качестве нетрадиционного средства для совершенствования координационной структуры циклических движений.

1. Параметры моторных ответов человека при чрескожной электрической и электромагнитной стимуляции различных сегментов спинного мозга / Д. А. Гладченко [и др.] // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2016. – № 2. – С. 132–140.

2. Gabbay, H. Pattern generation in caudallumbar and sacrococcygeal segments of the neonatal rat spinal cord / H. Gabbay, I. Delvolve, A. Lev-Tov // J Neurophysiol. – 2002.

3. Cherniak, M. Shaping the Output of Lumbar Flexor Motoneurons by Sacral Neuronal Networks / M. Cherniak, L. Anglister, A. Lev-Tov // J. Neurosci. – 2017. – № 37 (5). – С. 1294–1311.

УДК 796

*Боярина Ю.С.*

*Цагельникова А.А.*

*Яцевич А.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ,  
НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Bojarina U.*

*Tsahelnikava A.*

*Yatsevich A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

**MOVING GAMES AND GAME EXERCISES AIMED  
AT THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES  
IN YOUNG TENNIS PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING**

ABSTRACT. This article presents the results of testing the level of physical fitness of young tennis players, after the use of outdoor games and game exercises in the educational and training process. A significant improvement in the indicators of the development of physical qualities among young tennis players of the experimental group testifies to the

effectiveness of the use of outdoor games and playing exercises at the stage of initial training with young tennis players 8–9 years old.

**KEYWORDS:** outdoor games; physical qualities; educational and training process; young tennis players; testing; pedagogical experiment.

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье представлены результаты тестирования уровня физической подготовленности юных теннисистов после применения подвижных игр и игровых упражнений в учебно-тренировочном процессе. Достоверное улучшение показателей развития физических качеств у юных теннисистов экспериментальной группы свидетельствуют об эффективности использования подвижных игр и игровых упражнений на этапе начальной подготовки с юными теннисистами 8–9 лет.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** подвижные игры; физические качества; учебно-тренировочный процесс; юные теннисисты; тестирование; педагогический эксперимент.

### **Введение**

Теннис в наши дни является одним из самых престижных видов спорта, который входит в программу Олимпийских игр. Стремительное его развитие и массовое вовлечение детей в систематические занятия этим видом спортом и рациональная организация учебно-тренировочных занятий для самых маленьких – это задача большого круга специалистов. Для того, чтобы достичь высоких результатов в теннисе, необходима многолетняя систематизированная подготовка, которая должна начинаться с детского возраста.

Огромный интерес детей к этому виду спорта требует постоянного улучшения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, на котором закладывается фундамент функциональных возможностей организма, развитие именно тех физических качеств, а также двигательных навыков и умений, которые определяются спецификой соревновательной деятельности теннисиста. С учетом такой направленности должны подбираться средства, которые характеризовались бы большой двигательной активностью, эмоциональной насыщенностью и были адекватными к двигательным действиям теннисиста [1; 3; 4].

На учебно-тренировочных занятиях с юными спортсменами, занимающимися теннисом, однообразные задания, направленные на формирование определенных двигательных навыков, особенно на первых порах, могут оказаться утомительными и таким образом могут отбить охоту к овладению техникой игры.

Анализ специальной литературы и собственный тренерский опыт показал, что одним из эффективных средств спортивной подготовки на начальном этапе являются подвижные игры, применение которых на учебно-тренировочных занятиях с юными теннисистами обеспечивает комплексное совершенствование двигательной активности, развитие физических качеств, решает ряд задач по изучению техники тенниса, а также способствует укреплению здоровья занимающихся, имеет большое прикладное и воспитательное значение, является эффективным средством выработки и закрепления морально-волевых качеств.

Подвижные игры помогают оживить и разнообразить учебно-тренировочное занятие, на котором у юных спортсменов развивается и обогащается память, внимание, наблюдательность и сообразительность. Использование подвижных игр на этапе начальной подготовки с юными теннисистами происходит посредством игрового

метода, который создает богатейший двигательный фонд, что очень важно. Также следует отметить, что в процессе игровой деятельности занимающиеся учатся преодолевать различные трудности, рационально распределять силы для достижения конечной цели, воспитывают в себе чувство коллективизма и взаимовыручки и приобретают начальный опыт соревновательной деятельности. Сам процесс преодоления возникающих по ходу игры препятствий, решения задач, требующих настойчивости и мобилизации воли, несет в себе большой эмоциональный заряд, является источником бодрости, жизнерадостности, уверенности в своих силах [2, 5].

Подвижная игра – одно из средств достижения целей и задач по общей и специальной физической подготовке юных спортсменов, поэтому игры занимают место обязательных вспомогательных упражнений при подготовке спортсменов любой специализации. С раннего детства необходимо воспитывать физические качества с использованием грамотно подобранных средств и методов в учебно-тренировочном процессе. Только теннисист, достигший высокого уровня развития силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости, может добиться больших побед [1, 5].

Из вышеизложенного вытекает то, что актуальной задачей на этапе начальной подготовки является развитие физических качеств посредством применения подвижных игр в учебно-тренировочном процессе с юными теннисистами.

**Цель исследования** – выявить подвижные игры и игровые упражнения, направленные на развитие физических качеств у юных теннисистов 8–9 лет и определить их эффективность.

Непосредственными задачами, требующими проведения экспериментальных исследований, в работе были: 1) определить влияние подвижных игр на развитие физических качеств у юных теннисистов 8–9 лет; 2) подобрать подвижные игры и игровые упражнения, отражающие специфику тенниса; 3) определить батарею тестов для оценки уровня развития физических качеств у юных теннисистов 8–9 лет; 4) выявить эффективность подвижных игр и игровых упражнений, внедренных в учебно-тренировочный процесс с юными теннисистами 8–9 лет.

#### **Организация и методы исследования**

Для достижения цели и решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогический эксперимент, метод тестирования, методы математической статистики.

На основании проведенных нами педагогических наблюдений за ведущими тренерами Республики Беларусь и их анкетирования были отобраны подвижные игры и игровые упражнения, отвечающие специфике тенниса и направленные на развитие физических качеств у юных теннисистов.

Педагогический эксперимент проводился с января 2020 года по июнь 2020 года на базе центра «Мах Мірныі», г. Минск. Сущность педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы экспериментально обосновать эффективность применения подвижных игр и игровых упражнений на этапе начальной подготовки и повысить уровень физической подготовленности юных теннисистов 8–9 лет.

В исследовании приняли участие 20 юных теннисистов в возрасте 8–9 лет, занимающихся в группах начальной подготовки, которые были разделены на контрольную и экспериментальную (далее КГ и ЭГ). В ЭГ были внедрены классифициро-



ванные нами подвижные игры и игровые упражнения, направленные на развитие физических качеств и обучение двигательным действиям с элементами тенниса. КГ занималась по прежней программе, установленной для ДЮСШ.

В начале и в конце педагогического эксперимента были проведены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности. При тестировании нами использовались контрольные упражнения из программы для специализированных спортивных школ, предназначенные для спортсменов групп начальной подготовки второго года обучения.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

На основе анализа научно-методической литературы, педагогических наблюдений и анкетирования были внесены изменения в программу спортивной подготовки юных теннисистов 8–9 лет, нами предложены и классифицированы подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения, направленные на развитие физических качеств, с элементами тенниса (таблица 1).

Таблица 1 – Классификация подвижных игр и игровых упражнений, отражающих специфику тенниса

Подвижные игры, направленные на развитие таких физических качеств как:	Самостоятельные упражнения с мячом и ракеткой	Игры и игровые упражнения с теннисным мячом и ракеткой
1. Игры, преимущественно направленные на воспитание координационных способностей	1. Упражнения на чувство мяча и ракетки на месте и в движении	1. Упражнения в парах ракетками с одним мячом
2. Игры, преимущественно направленные на воспитание гибкости	2. Упражнения на ловлю мяча ракеткой	2. Игровые упражнения и групповые игры с теннисным мячом и ракеткой
3. Игры, преимущественно направленные на воспитание скоростных способностей	3. Упражнения жонглирования мяча ракеткой стоя на месте или в движении	3. Игры и эстафеты с теннисным мячом и ракеткой
4. Игры, преимущественно направленные на воспитание выносливости	4. Упражнения с ракеткой и мячом у тренировочной стенки	
5. Игры, преимущественно направленные на воспитание силы		

Также нами были предложены общие рекомендации по проведению подвижных игр, эстафет и игровых упражнений. В подготовительной части учебно-тренировочного занятия целесообразно использовать самостоятельные упражнения с мячом и ракеткой. В основную часть учебно-тренировочного занятия включать подвижные игры, направленные на развитие физических качеств, игры и игровые упражнения с теннисным мячом и ракеткой. По окончании подвижных игр и игровых упражнений необходимо подсчитать результаты, объявить победителей, провести разбор ошибок играющих, отметить положительные и отрицательные моменты [2].

Далее юные теннисисты 8–9 лет КГ и ЭГ приняли участие в исходном тестировании с целью определения начального уровня физической подготовленности. Показатели уровня развития физических качеств в обеих группах практически не отличаются во всех контрольных упражнениях и можно достоверно утверждать, что КГ и ЭГ однородны.

Для того чтобы удостовериться в том, что применение подвижных игр и игровых упражнений в учебно-тренировочном процессе с юными теннисистами ЭГ дало более выраженный тренировочный эффект, нежели традиционная программа спортивных тренировок, мы провели повторное тестирование в конце педагогического эксперимента и математическое сравнение конечного уровня физической подготовленности между КГ и ЭГ, результаты которого приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности юных теннисистов 8–9 лет контрольной и экспериментальной групп

Тест	Контрольная группа		Прирост	Экспериментальная группа		Прирост
	До экспер.	После экспер.		До экспер.	После экспер.	
Прыжок в длину с места, см	115,25±22,06	127,50±18,3	12±4,03	120,83±19,6	139,00±17,71	18,7±1,25
Челночный бег 3×10, с	12,26±0,80	10,66±0,43	1,63±0,37	12,98±1,06	9,27±0,65	3,71±0,46
Бег 30 м, с	7,23±0,74	6,55±0,55	0,68±0,19	7,23±0,69	5,9±0,21	1,33±0,49
Наклон вперед из положения сидя, см	3,7±3,52	8,25±3,1	4,55±0,5	3,62±6,07	11,42±1,68	7,8±4,39
Бег 6 мин, м	844,75±58,5	874,66±34,5	30,91±24	833,33±15,1	877,67±34,08	44,34±1,9

В результате проведения педагогического эксперимента прирост результатов произошел в обеих группах. Однако, в динамике показателей уровня развития физических качеств у юных теннисистов ЭГ оказались более значимые изменения (рисунки 1 и 2).

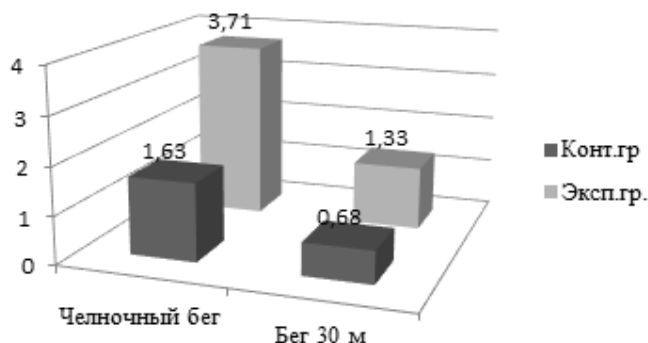


Рисунок 1 – Прирост показателей в тестах на скоростные качества

В тесте «Челночный бег» юные теннисисты контрольной группы уменьшили свои показатели на 1,63 с, а спортсмены экспериментальной группы – 3,71 с.

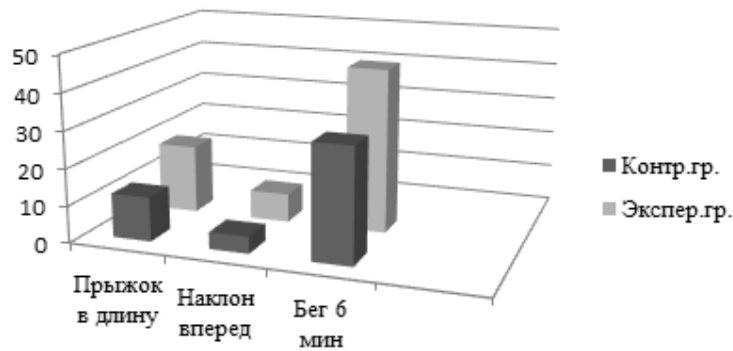


Рисунок 2 – Прирост показателей в тестах на скоростно-силовые способности, гибкость и выносливость

В тесте «Бег 30 м» в контрольной группе улучшился результат на – 0,68 с, а в экспериментальной на 1,33 с.

В тесте «Прыжок в длину» на 12 см улучшили свои показатели юные теннисисты контрольной группы, а на – 18,7 см экспериментальной группы.

В тесте «Наклон вперед» юные теннисисты контрольной группы уменьшили свои показатели на 4,55 см, а спортсмены экспериментальной группы – 7,8 см.

В тесте «Бег 6 м» юные теннисисты контрольной группы уменьшили свои показатели на – 30,91 м, теннисисты экспериментальной группы – на 44,34 м.

### Выводы

Полученные результаты исследования свидетельствуют, что внедренные нами подвижные игры и игровые упражнения подтвердили свою эффективность, о чем свидетельствуют данные педагогического эксперимента. Более высокая положительная динамика результатов в экспериментальной группе по отношению к контрольной, позволяет сделать заключение о том, что применение в учебно-тренировочном процессе подвижных игр и игровых упражнений является эффективным средством для развития физических качеств у юных теннисистов 8–9 лет на этапе начальной подготовки.

Таким образом, проведенные нами исследования показали очевидное улучшение как уровня развития физических качеств, так и учебно-тренировочного процесса в целом при использовании подвижных игр и игровых упражнений в экспериментальной группе.

1. Байгулов, Ю. П. Большой теннис. Вчера, сегодня, завтра: учеб. / Ю. П. Байгулов. – М.: Гранд, 2012. – 231 с.

2. Боярина, Ю. С. Подвижные игры как средство подготовки юных теннисистов / Ю. С. Боярина, А. А. Цагельникова, О. В. Цыганов // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г.: в 3 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2014. – Ч. 1. – С. 233–235. – Библиогр.: с. 235.

3. Воробьев, Г. П. Физическая подготовка в современном теннисе / Г. П. Воробьев // Матчбол. Теннис. – М., 2001. – № 3. – С. 65–68.

4. Жуков, М. Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков. – М.: АСАБЕМА, 2002. – 128 с.

5. Лисицкая, Т. С. Теннис: Теория и методика: учеб. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Эксмо, 2012. – 232 с.

*Габбазова А.Я.*, канд. психол. наук, доцент

*Акимушкин Р.В.*

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

Российская Федерация, Москва

## ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО БЫСТРЫМ ШАХМАТАМ

*Gabbazova A.Ya.*

*Akimushkin R.V.*

Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE)

Russian federation, Moscow

### TRAINING YOUNG PLAYERS TO COMPETE IN RAPID CHESS

**ABSTRACT.** The article provides a theoretical substantiation of recommendations on the organization of training of young chess players for rapid chess competitions. The most part of competitions are held with a shorter time control (“rapid” and “blitz”). An important point was the preparation of young chess players for the game with limited time. The article discusses the main mistakes that young chess players make in tournament practice. The recommendations developed by the authors are differentiated by parts of the game – opening, middlegame and endgame. Special attention is paid to the tactical training of young chess players and the formation of psychomotor skills of playing in time pressure.

**KEYWORDS:** young chess players; classic chess; rapid; lack of time; recommendations for preparation; opening; middlegame; endgame.

**АННОТАЦИЯ.** В статье проведено теоретическое обоснование рекомендаций по организации подготовки юных шахматистов младшего подросткового возраста к соревнованиям по быстрым шахматам. В связи с изменением правил соревнований по виду спорта шахматы в сторону сокращения времени на партию, проведения большого количества соревнований с укороченным контролем времени, в том числе и чемпионатов мира по регламентам «рапид» и «блиц», актуальным стал вопрос специальной подготовки шахматистов к условиям выбора хода и расчета вариантов при дефиците времени. В статье рассмотрены основные ошибки, которые совершают юные шахматисты в турнирной практике. Разработанные авторами рекомендации дифференцированы по частям партии – дебют, миттельшпиль, эндшпиль. Отдельное внимание уделяется тактической подготовке юных шахматистов и формированию психомоторного навыка игры в цейтноте.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** юные шахматисты; классические шахматы; рапид; нехватка времени; рекомендации по подготовке; дебют; миттельшпиль; эндшпиль.

**Актуальность исследования.** В настоящее время в детском шахматном спорте преобладают соревнования с укороченным контролем времени – более 80 % детских турниров проводятся по регламенту быстрых шахмат. Кроме того, распространенной практикой является проведение по несколько туров в один игровой день, что

существенно повышает требования к уровню подготовленности юных спортсменов к соревнованиям [1]. Вместе с тем, в настоящее время методической шахматной литературы, научно-исследовательских работ, посвященных методикам подготовки юных шахматистов к участию в соревнованиях по быстрым шахматам, нет.

Вопросы структуры и содержания спортивной подготовки шахматистов рассматривались ранее в работах Б.А. Злотника (1985) [4], В.А. Бологана (1996) [2] и др. Данные работы в основном освещают проблемы подготовки: во-первых, высококвалифицированных шахматистов; во-вторых, к участию в соревнованиях с классическим контролем времени, что препятствует переносу полученных результатов в систему подготовки юных спортсменов. Диссертационные исследования И.В. Михайловой (2005) [7], А.Н. Костьева (2011) [6] посвящены использованию компьютерных шахматных программ и инфокоммуникационных технологий в подготовке шахматистов, но в них также не отражены современные особенности подготовки к соревнованиям по быстрым шахматам. Необходимо учитывать, что телекоммуникационный прогресс не стоит на месте и в настоящее время появились более современные информационные ресурсы и технологии, которые могут быть успешно применены в целях совершенствования подготовки юных шахматистов. Единственная работа, в которой была предпринята попытка разработки алгоритма принятия решения в шахматных партиях при дефиците времени, была написана М.Р. Кобалия (2007) [5], вместе с тем, автор рассматривает только особенности игры в ситуации цейтнота (острого дефицита времени), а не проведение полноценной шахматной партии с укороченным контролем времени, имеющей свои специфические особенности.

**Цель исследования** – разработать рекомендации по подготовке юных шахматистов младшего подросткового возраста к соревнованиям по быстрым шахматам.

**Методы:** анализ литературы, обобщение опыта ведущих специалистов и собственной тренерской практики.

**Результаты исследований.** При разработке собственных рекомендаций по организации подготовки юных шахматистов 10–12 лет к соревнованиям по быстрым шахматам мы опирались на работу В.Г. Зака «Пути совершенствования», в которой он анализирует игру «молодых шахматистов» и отмечает, что они совершают следующие основные типы ошибок в турнирной практике [3]:

– поспешные ходы и как следствие грубые ошибки, не соответствующие квалификации шахматиста [3];

– заучивание дебютных вариантов без понимания их идейной сущности и в отрыве от знания характерного для данного дебюта миттельшпиля [3];

– игра из общих соображений, без конкретного плана, подкрепленного точным расчетом [3];

– недооценка содержащихся в позиции комбинационных мотивов и возникающих в связи с ними скрытых угроз противника [3];

– несоответствие между искусством ведения атаки и защиты и потеря уверенности в трудных, стесненных позициях [3];

– просчеты в вариантах, комбинациях как следствие недостаточно тренированной памяти. Растерянность при просчетах [3];



– недостаточное знание основных законов эндшпиля, важнейших теоретических окончаний и как следствие слабая эндшпильная техника [3];

– проведение ошибочного стратегического плана – неизбежное следствие неверной оценки позиции [3];

– проблема времени в практической партии (цейтнотная болезнь) [3].

Данные ошибки являются типичными для юных шахматистов и в большей своей части относятся к ведению соревновательной борьбы в турнирах с классическим контролем времени. Считаем, что тренеру при подготовке к соревнованиям по быстрым шахматам юных шахматистов младшего подросткового возраста необходимо учитывать также уровень их интеллектуального развития, а именно, что на данном возрастном этапе у них уже развиваются формальные интеллектуальные процессы и в обучение и совершенствование шахматиста может быть включено больше теоретической информации, алгоритмов и схем принятия рациональных решений. Также необходимо их целенаправленно готовить к игре с жестким лимитом времени, формируя чувство времени и навыки игры по турнирным регламентам предстоящих соревнований (как с добавлением времени на каждый ход, так и без добавления).

С учетом вышесказанного нами разработаны следующие рекомендации по подготовке юных шахматистов младшего подросткового возраста к соревнованиям по быстрым шахматам:

– в дебюте играть, соблюдая основные принципы (централизация, развитие фигур, обеспечение безопасности короля и т. д.); и иметь в арсенале 2–3 острых, редко применяемых (возможно не совсем корректных) дебютных варианта (например, гамбит Блэкмара-Димера, гамбит Мора, Центральный контргамбит и т. п.), что может вывести соперника из психологического равновесия и заставит тратить больше времени на обдумывание ходов;

– в миттельшпиле нет необходимости искать лучший ход методом перебора и расчета большого количества вариантов – это отнимает слишком много времени и приводит рано или поздно к острому цейтноту, когда и будут совершены грубые ошибки, которые вероятней всего аннулируют результаты игры. При выборе хода целесообразно использовать рекомендации международного гроссмейстера Фарруха Амонатова: прежде всего рассматривать ходы с шахами, затем со взятием фигур и только после этого «тихие» ходы с нападением. В случае, если рассматриваемый ход ведет к приемлемой позиции с перевесом, то стоит остановиться именно на этом варианте и не тратить драгоценное время на дальнейший перебор и расчет;

– при подготовке к игре в эндшпиле необходимо тренировать основные техники – двукратное повторение ходов (троекратное уже ведет к ничьей), нейтральный обмен фигур, упрощение позиции и т. д.; в цейтноте можно практиковать «длинные» ходы (линейными фигурами), отнимающие время соперника на восприятие позиции [8]; необходимо также тренировать психомоторный навык переключения часов в остром цейтноте.

Кроме того, за несколько дней до начала турнира рекомендуется проводить интенсивные тренировки на решение тактических задач в условиях ограниченного времени, так как в быстрых шахматах игроки часто совершают ошибки и партии полны тактических возможностей. Для этой цели оптимально подходит интернет-

ресурс chess.com со следующими учебными сервисами – «тактический штурм», «тактическая дуэль», «задачи».

**Заключение.** Изменения, которые произошли в шахматном спорте за последние десятилетия, оказывают серьезное влияние на систему подготовки, в первую очередь, юных шахматистов. Сокращение времени, отводимого на партию, игра по несколько туров в день, все это приводит к тому, что меняются установки тренеров и спортсменов на игру – нет времени искать лучший ход, нужно играть быстро и невозмутимо, желательно делать неожиданные ходы, выводя соперников из равновесия, заставляя их дольше думать над позицией. Как научить юных шахматистов находить хорошие, крепкие ходы, уверенно действовать в цейтноте и выигрывать по времени – наверное, это одни из самых актуальных вопросов при подготовке юных шахматистов к соревнованиям по быстрым шахматам.

На основе анализа и обобщения опыта ведущих тренеров и собственной педагогической практики нами разработаны рекомендации по организации подготовки юных шахматистов младшего подросткового возраста к участию в соревнованиях по быстрым шахматам – как играть в незнакомом дебютном варианте, какие дебютные схемы использовать, как осуществлять выбор хода в миттельшпиле (алгоритм перебора вариантов), как играть в эндшпиле в ситуации острого цейтнота. Представленные выше рекомендации носят пока обобщенный характер, планируется их конкретизировать примерами из партий, разработать тренинг умений и навыков игры при дефиците времени.

1. Акимушкин, Р. В. Анализ контингента юных квалифицированных шахматистов в Российской Федерации / Р. В. Акимушкин, А. Я. Габбазова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 5–7.

2. Бологан, В. А. Структура специальной подготовленности шахматистов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Бологан; РГАФК. – М., 1996. – 23 с.

3. Зак, В. Г. Пути совершенствования / В. Г. Зак. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

4. Злотник, Б. А. Комплекс диагностических методик как средство совершенствования профессионально-педагогической подготовки тренеров по шахматам: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б. А. Злотник; Гос. центр. орд. Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1986. – 23 с.

5. Кобалия, М. Р. Принятие решения в шахматных поединках при дефиците времени: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М. Р. Кобалия. – М., 2007. – 23 с.

6. Костьев, А. Н. Оптимизация учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе по шахматам: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Н. Костьев. – М., 2011. – 23 с.

7. Михайлова, И. В. Подготовка юных высококвалифицированных шахматистов с помощью компьютерных шахматных программ и «интернет»: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. В. Михайлова. – М., 2005. – 24 с.

8. Чепукайтис, Г. М. Спринт на шахматной доске. Как победить в блице / Г. М. Чепукайтис. – М.: Russian CHESS House, 2011. – 120 с.

*Ганчар А.И.*, канд. пед. наук, доцент

*Ганчар И.Л.*, д-р пед. наук, профессор

Национальный университет «Одесская морская академия»

Украина, Одесса

*Галан Я.П.*, канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

Украина, Черновцы

## **ЭТАПНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ МОЛОДЕЖИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И ПОЛА В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

*Ganchar A.I.*

*Ganchar I.*

National University of Odessa Naval Academy

Ukraine, Odessa

*Galan Y.P.*

Yuri Fedkovic Chernivtsi National University

Ukraine, Chernivtsi

## **THE STAGE OF THE FORMATION OF MOTOR SWIMMING SKILLS OF YOUNG PEOPLE OF DIFFERENT AGES AND GENDERS IN THE PROCESS OF VOCATIONAL TRAINING AND IMPROVEMENT**

**ABSTRACT.** The article presents a modern theoretical justification, detailed practical development and corresponding experimental test of the effectiveness of the methodical system of the formation of motor swimming skills of young people of different ages and sex in the course of vocational training to realize the possibilities of further improvement in the conditions of the maritime educational institution to optimize the educational space on the basis of the real advantages of domestic and foreign experience. The dominant aspects of the proper formation of motor skills of swimming for data of literature and practice of introduction in the historical and pedagogical direction of their development among young people of different ages and genders have been defined. A methodical system of primary (short) and in-depth (intensive) training has been developed with the proper level of motor swimming skills of young people in compulsory, additional and independent classes of cadets in the conditions of the maritime educational institution. The current state of parameters for the proper formation of motor swimming skills of young people on the basis of primary (short) and in-depth (intensive) training with opportunities for their improvement in the educational conditions of a special maritime higher education institution has been revealed. Experimentally tested the application of the methodical system of initial (short) and in-depth (intensive) training of a marine cadet with the search for real opportunities to improve swimming skills by performing tests and assessing physical fitness in swimming at 50 and 100 m.

A retrospective analysis of past experience and modern practice has been carried out to properly develop swimming skills among young people of different ages and genders in

local and national competitions. The effectiveness of methodical accompaniment for the proper formation of motor swimming skills of young people of different ages and genders at past and modern competitions of international importance has been determined. The results of the pedagogical study have been introduced into the process of physical education and sports to optimize education and improve the physical readiness of graduates for professional activities.

**KEYWORDS:** swimming skills; sailors; young men and women; initial training; stages of improvement; beginner swimmers; elite swimming; and evaluation of differences.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлено современное теоретическое обоснование, детальная практическая разработка и соответствующая экспериментальная проверка эффективности применения методической системы формирования двигательных навыков плавания молодежи разного возраста и пола в процессе профессионального обучения для реализации возможностей дальнейшего совершенствования в условиях морского учебного заведения по оптимизации образовательного пространства на основе реальных преимуществ отечественного и зарубежного опыта. Определены доминирующие аспекты должного формирования двигательных навыков плавания по данным литературы и практики внедрения в исторической и педагогической направленности их развития среди молодежи разного возраста и пола. Разработана методическая система начального (сокращенного) и углубленного (интенсивного) обучения с должным уровнем формирования двигательных навыков плавания молодежи на обязательных, дополнительных и самостоятельных занятиях курсантов в условиях морского учебного заведения. Выявлено современное состояние параметров должного формирования двигательных навыков плавания молодежи на основе начального (сокращенного) и углубленного (интенсивного) обучения с возможностями их совершенствования в образовательных условиях специального морского высшего учебного заведения. Экспериментально проверено применение методической системы начального (сокращенного) и углубленного (интенсивного) обучения курсанта-морьяка с поиском реальных возможностей совершенствования навыков плавания на основе выполнения тестов и оценки физической подготовленности в плавании на 50 и 100 м. Осуществлен ретроспективный анализ минувшего опыта и современной практики для должного формирования навыков плавания среди молодежи разного возраста и пола на соревнованиях местного и республиканского значения. Определена эффективность методического сопровождения для должного формирования двигательных навыков плавания молодежи разного возраста и пола на минувших и современных соревнованиях международного значения. Внедрены полученные результаты педагогического исследования в процесс физического воспитания и спорта для оптимизации обучения и совершенствования по оценке физической готовности выпускников к профессиональной деятельности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** навыки плавания; курсанты-морьяки; юноши и девушки; начальное обучение; этапы совершенствования; пловцы-новички; элитное плавание; оценка отличий.

**Введение.** Теоретические и практические аспекты содержания статьи «Этапность формирования двигательных навыков плавания молодежи разного возраста и пола в процессе обучения и совершенствования» подготовлены на основе современ-

ного анализа и прошлого опыта внедрения и применения преимуществ отечественного и зарубежного информационного пространства для исследования существующих возможностей формирования навыков плавания среди молодых людей разного возраста и пола [1–5]. Рекомендуется применять обучение плаванию как на этапах начальной и углубленной подготовки, так и для дальнейшего возможного интенсивного совершенствования навыков плавания в педагогических условиях физического воспитания специалистов морского профиля на обязательных, дополнительных и самостоятельных занятиях. Для этого нужно знать и учитывать проявление уровня формирования навыков плавания – от уровня достижений новичка до степени профессионала на основе тенденций достижений элитных пловцов на всех минувших престижных соревнованиях до настоящего времени их проведения [6–10].

**Цель исследования.** Современное теоретическое обоснование, детальная практическая разработка и соответствующая экспериментальная проверка эффективности применения методической системы формирования двигательных навыков плавания молодежи разного возраста и пола в процессе профессионального обучения для реализации возможностей дальнейшего совершенствования в условиях морского учебного заведения по оптимизации образовательного пространства на основе реальных преимуществ отечественного и зарубежного опыта.

В реализации проведения направленного педагогического исследования определено, обусловлено и детализовано содержание постановки актуальных задач:

- 1) определить доминирующие аспекты должного формирования двигательных навыков плавания за данными литературы и практики внедрения в исторической и педагогической направленности их развития среди молодежи разного возраста и пола;
- 2) разработать методическую систему начального (сокращенного) и углубленного (интенсивного) обучения с должным уровнем формирования двигательных навыков плавания молодежи на обязательных, дополнительных и самостоятельных занятиях курсантов в условиях морского учебного заведения;
- 3) выявить современное состояние параметров должного формирования двигательных навыков плавания молодежи на основе начального (сокращенного) и углубленного (интенсивного) обучения с возможностями их совершенствования в образовательных условиях специального морского высшего учебного заведения;
- 4) экспериментально проверить применение методической системы начального (сокращенного) и углубленного (интенсивного) обучения курсанта-моряка с поиском реальных возможностей совершенствования навыков плавания на основе выполнения тестов и оценки физической подготовленности в плавании на 50 и 100 м;
- 5) осуществить ретроспективный анализ минувшего опыта и современной практики для должного формирования навыков плавания среди молодежи разного возраста и пола на соревнованиях местного и республиканского значения;
- 6) определить эффективность методического сопровождения для должного формирования двигательных навыков плавания молодежи разного возраста и пола на минувших и современных соревнованиях международного значения;
- 7) внедрить полученные результаты педагогического исследования в процесс физического воспитания и спорта для оптимизации обучения и совершенствования по оценке физической готовности выпускников к профессиональной деятельности.



**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию и спорту среди курсантов-моряков в педагогических условиях приобретения профессионального опыта в морском учебном заведении для должного и безопасного выполнения экстремальных морских требований.

**Предмет исследования:** методическая система развития навыков плавания среди молодежи разного возраста и пола в процессе начального обучения и совершенствования в условиях высшего морского учебного заведения с учетом теории и практики оценки уровней их формирования.

**Основная часть.** Для решения первой задачи выявлены доминирующие принципы обоснованного формирования двигательных навыков плавания по данным литературных источников и достижениям существующей практики в историко-педагогических аспектах обучения среди лиц разного возраста и пола. При этом следует учитывать существующие преимущества национального и зарубежного опыта обоснования, развития и реализации их применения в научно-методическом пространстве обучения молодежи разного возраста и пола.

Использование теоретического анализа литературных источников и обобщение существующего влияния научно-методического опыта практики свидетельствуют о том, что использование современных методов надлежащего уровня формирования двигательных навыков плавания, педагогического контроля и объективной оценки их состояния должно происходить с учетом возраста и пола молодежи в процессе обучения и дальнейшего совершенствования на основе преимуществ опыта прошлого развития до современного уровня. Поэтому экспертам следует сосредоточить свое внимание на изучении тенденций использования эффективных методов начального обучения и возможностей совершенствования, подчеркивая преимущества содержания программного обеспечения в дошкольных, средних и высших учебных заведениях разного профиля подготовки для обучающегося резерва.

Таким образом, вопросы изучения различных возможностей формирования навыков плавания среди молодежи разного возраста и пола являются открытыми и актуальными до настоящего времени обучения для преодоления современных требований проведения реформирования профессионального образования.

**Для решения второй задачи** исследования разработана эффективная методическая система сокращенной (типовой) и интенсивной (экспериментальной) подготовки с должным эффектом реального повышения уровня формирования двигательных навыков плавания на обязательных, дополнительных и самостоятельных занятиях курсантов-моряков в педагогических условиях морского учебного заведения. Достижение должного уровня формирования навыков плавания курсантов морского профиля может быть успешно реализовано в процессе физического воспитания молодежи, изучая их по предложенному и обоснованному содержанию на 1–4-х семестрах профессиональной подготовки в условиях морского высшего учебного заведения.

По согласованию с курсантами они проходили по 4–12 обязательным, 4–12 дополнительным и 4–12 самостоятельным занятиям в каждом семестре на 1–2-х годах обучения в сокращенном – типовом варианте (до 4 занятий) и интенсивном – экспериментальном (до 6, 8, 10, 12 занятий), которые проходили на этапах: начальное и углубленное обучение, а также начальное и углубленное совершенствование навыков спортивного и прикладного плавания в процессе физического воспитания и

спорта в условиях ЗВО. Были разработаны обоснованные этапы начальной и углубленной подготовки, а также начальное и дальнейшее совершенствование навыков спортивного и прикладного плавания для курсантов-моряков на основе сокращенного (типового) и интенсивного (экспериментального) содержания проведения учебных занятий с акцентом на профессиональное образование морских специалистов по этапам:

1-й этап предусматривал начальное обучение плаванию для курсантов контрольных/экспериментальных групп девушек и юношей, включает посещение ими 4–6 обязательных, до 4–6 дополнительных, до 4–6 самостоятельных занятий (на 1 семестре, всего до 12–18 занятий, объем плавания девушек/юношей 500–700 м, ЧСС – 120–144 уд/мин, во время занятий 50–60 мин); рекомендованы домашние задания: развитие силы мышц брюшной полости, рук и ног, гибкость в суставах конечностей, позвоночника и туловища, как наиболее отстающих у молодежи данного возраста;

2-й этап углубленного обучения плаванию для курсантов контрольных/экспериментальных групп девушек и юношей, предусматривающих посещение 4–8 обязательных, до 4–8 дополнительных, до 4–8 самостоятельных занятий (на 2-м семестре, всего до 12–24 занятий, объем плавания для девушек/юношей 600–800 м, ЧСС – 132–150 уд/мин во время занятий 50–60 мин); рекомендованы домашние задания: развитие силы мышц брюшной полости, рук и ног, гибкость в суставах конечностей, позвоночника и туловища, как наиболее отстающих у молодежи данного возраста и физической подготовленности;

3-й этап начального повышения навыков плавания для курсантов контрольной/экспериментальной групп девушек/юношей, предусматривающих ими посещение 4–10 обязательных, до 4–10 дополнительных, до 4–10 самостоятельных занятий (на 3-м семестре, всего до 12/30 занятий, объем плавания девушек/юношей 700–900 м, ЧСС – 144–162 уд/мин во время занятий 50–60 мин); рекомендованы домашние задания: развитие силы мышц брюшной полости, рук и ног, гибкость в суставах конечностей, позвоночника и туловища, как наиболее отстающих в развитии у молодежи данного возраста;

4-й этап – углубленного совершенствования навыков плавания для курсантов контрольных/экспериментальных групп девушек и юношей, предусматривающих посещение 4–12 обязательных, до 4–12 дополнительных, до 4–12 самостоятельных занятий (на 4-м семестре, всего до 12–36 занятий, объем плавания девушек/юношей 800–1000 м, ЧСС – 150–168 уд/мин, во время занятий 50–60 мин); рекомендованы домашние задания: развитие силы мышц брюшной полости, рук и ног, гибкость в суставах конечностей, позвоночника и туловища, как наиболее отстающих у молодежи данного возраста;

5-й этап – спортивного совершенствования навыков плавания для курсантов контрольной/экспериментальной группы девушек и юношей, предоставляющих посещение 12 обязательных, до 12 дополнительных, до 12 самостоятельных занятий (на 1–4-м семестрах, всего до 36 занятий в семестр для участников сборной команды по плаванию, объем плавания девушек/юношей 1000–1200 м, ЧСС – 162/180 уд/мин во время занятий 90–100 мин); рекомендованы домашние задания: развитие силы мышц брюшной полости, рук и ног, гибкость в суставах конечностей, позвоночника

и туловища, как наиболее отстающих у молодежи данного возраста и физической подготовленности.

**В решении 3-й задачи** статьи получены новые данные по фактам применения типовой (сокращенной) и экспериментальной (интенсивной) методической системы обучения и совершенствования курсантов-моряков с фактами внедрения содержания соответствующего этапа формирования навыков спортивного плавания на основе полового различия лиц в условиях получения морского профильного образования. Должное формирование навыков плавания в процессе физического воспитания и спорта, которое необходимо проводить с учетом возраста и половых различий молодежи, является вопросом детально обоснованным и впервые разработанным. Выявлено эффект внедрения на 1–4-х семестрах обязательных, дополнительных и самостоятельных занятий курсантов-моряков методами первичного начального и конечного тестирования по 10 информативным общепринятым показателям в ходе проведения 2-летнего педагогического эксперимента (таблица).

Таким образом, были получены первоначальные и окончательные информационные данные, которые подтверждают определенную степень соответствующего уровня формирования навыков плавания среди курсантов морского профиля с учетом типового и интенсивного подхода их воспитания.

Таблица – Исследование показателей должного формирования навыков плавания курсантов-моряков

№	Параметры должного формирования навыков плавания курсантов-моряков	Составные элементы
1	Наличие навыков плавания способами: народные, на боку, на спине, брасом, кролем	Популярные способы
2	Посещение бассейна на 1, 2, 3, 4-м семестре, разы: до 4, 6, 8, 10, 12	Посещение занятий
3	Плавание дистанции без отдыха, до: 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м	Развитие выносливости
4	Плавание, мин: 50 м – 1–1,30, 100 м – 2–3, 200 м – 5–6, 400 м – 11–12, 800 м – 24–25 мин	Скоростно-силовые качества
5	Задержка дыхания под водой в покое, до: 10 с, 20 с, 30 с, 40 с, 50 с	Гипоксия в покое
6	Плавание кролем на задержке дыхания, до: 15 м, 20 м, 25 м, 30 м, 35 м	Гипоксия при плавании
7	Время, что затрачено в плавании на задержке дыхания, до: 10 с, 15 с, 20 с, 25 с, 30 с	Интервалы гипоксии
8	Скольжение на груди со старта, до: 5 м, 8 м, 11 м, 14 м, 17 м	Старт и гидродинамика
9	Скольжение на груди после отталкивания, до: 4 м, 7 м, 10 м, 13 м, 16 м	Поворот и гидродинамика
10	Нырание в длину со старта, до: 10 м, 15 м, 20 м, 25 м, 30 м	Нырание и гипоксия
Общая оценка должного уровня формирования навыков плавания (в баллах)		
Среднее значение исследуемых показателей формирования навыков плавания (в баллах)		
Оценка состояния формирования навыков плавания курсантов-моряков по двигательным режимам (в баллах)		

Обобщенный эффект от влияния реализации интенсивного (экспериментального) метода проведения занятий по сравнению с внедрением сокращенного (типового) был представлен в более высоком уровне формирования навыков плавания. Среди курсантов-юношей: число обучающихся со слабым уровнем формирования навыков плавания уменьшилось на 13 % ( $t=8,228$ ,  $p<0,05$ ), с низким на 12 % ( $t=3,408$ ,  $p<0,05$ ), соответственно в среднем на 15 % ( $t=4,135$ ,  $p<0,05$ ), а за высоким и наивысшим уровнями отмечалось недостоверная, хотя и позитивная динамика их улучшения, соответственно на 5 % ( $t=1,283$ ,  $p>0,05$ ) и на 5 % ( $t=1,492$ ,  $p>0,05$ ).

Согласно экспериментальным данным, полученным среди курсантов-девушек, наблюдается несколько иная динамика влияния интенсивной (экспериментальной) методики по сравнению с типовой (контрольной) группой: количество девушек со слабым уровнем формирования навыков плавания уменьшилось – на 12 % ( $t=4,500$ ,  $p<0,05$ ) за фактами незначительного увеличения количества исследуемых девушек с низким уровнем их наличия – на 3 % ( $t=0,811$ ,  $p>0,05$ ), средним – на 6 % ( $t=2,541$ ,  $p<0,05$ ), с высоким уровнем на 3 % ( $t=0,607$ ,  $p>0,05$ ), хотя на самом высоком уровне только – на 1 % ( $t=1,26$ ,  $p>0,05$ ). Это предусматривало общую эффективность положительного воздействия интенсивного подхода по сравнению с типовым проведением занятий, что повлекло за собой уменьшение количества занимающихся среди девушек по двигательным режимам:  $12\%+3\%+6\%+3\%+1\%=25\%$ , которые проявились только на общем уровне своего влияния – 25 % в аналогичном проведении учебного процесса по физическому воспитанию и спорту.

Полученные данные позволяют тренерам-преподавателям проектировать в своей профессиональной деятельности различные более действенные эффективные методы обеспечения соответствующего должного формирования двигательных навыков плавания, так как формируется физическая способность безопасно выдерживать экстремальные условия воздействия водной среды на организм исполнителей. Это имеет решающее значение для эффективного и безопасного, в частности, более надежного внедрения будущим специалистам профессиональных физических требований для значительного количества морских специальностей, которые встречаются с явлениями укачивания и другими экстремальными условиями работы моряков на водной среде обитания.

**Для решения 4-й задачи** изучалось влияние применения в процессе сокращенных (типовых) и интенсивных (экспериментальных) подходов в физическом воспитании, что поможет определить уровень соответствующего состояния первичного формирования прикладных навыков плавания на этапах начальной подготовки и возможности их дальнейшего совершенствования. Это осуществлялось среди курсантов-моряков разного пола, возраста (19–21) и степени их физической готовности, которое проводилось в течение 1–4-х семестров профессиональной подготовки в условиях обучения. Параметры формирования навыков плавания и объективной оценки результатов их состояния определялись на дистанциях 50 м и 100 м вольным стилем, что соответствует рекомендуемым ранее требованиям и подчеркивает современный подход государственных испытаний физической готовности населения Украины.

На 50 м в контрольной группе курсантов-юношей, эти результаты вольным стилем были зафиксированы на уровне: 0,66 м/с ( $p>0,05$ ), 0,71 м/с ( $p<0,05$ ), 0,80 м/с

( $p < 0,05$ ), 0,81 м/с ( $p < 0,05$ ). В экспериментальной группе курсантов-юношей показатели динамики средней скорости плавания на 50 м находились на большем и более высоком уровне: 0,80–1,06–1,38–1,66 м/с ( $p < 0,05$ ). Хотя в контрольной группе среди курсантов-девушек показатели средней скорости плавания на 50 м были выявлены следующие на 1–4-х семестрах: 0,57–0,63–0,66–0,68 м/с ( $p > 0,05$ ), а в экспериментальной группе девушек – 0,66–0,75–0,80–0,88 м/с ( $p < 0,05$ ).

На 100 м в контрольной группе среди девушек были зафиксированы следующие показатели на 1–4-х семестрах: 0,59–0,63–0,66–0,67 ( $p > 0,05$ ). В экспериментальной группе эти параметры были значительно выше: 0,69–0,73–0,80–0,85 м/с ( $p < 0,05$ ). У юношей на 100 м вольным стилем результаты в 1–4-х семестрах были такими: контрольная группа 0,68–0,72–0,85–0,92 м/с ( $p > 0,05$ ). Хотя в экспериментальной группе эти параметры оказались более высокими: 0,80–0,90–1,18–1,49 м/с ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, эффект влияния применения сокращенных (типовых) и интенсивных (экспериментальных) подходов в физическом воспитании, существенно определяют уровень соответствующего состояния первичного формирования навыков плавания на этапах начальной подготовки. Это создает основу и возможности их дальнейшего совершенствования среди курсантов-моряков разного пола, возраста (19–21) и степени их физической готовности в течение 1–4 семестров в условиях профессиональной подготовки. Параметры должного формирования навыков плавания и объективной оценки результатов на этапах их формирования исследовалось на дистанциях 50 м и 100 м вольным стилем, что соответствует рекомендуемым требованиям ранее и современных государственных испытаний физической готовности населения Украины.

Также обеспечено достижение соответствующего сопровождения для более надежного и должного формирования навыков плавания с возможностью применения определенной научно-методической поддержки для постепенного повышения физической готовности молодых людей разного возраста и пола. Это возможно в соответствии с требованиями существующих стандартах, которые закреплены в Единой спортивной классификации Украины. Тщательно изучив современные требования к оценке спортивных навыков плавания среди юношей и девушек, в соответствии с существующими требованиями Единой спортивной классификации Украины на 2013–2016 год, была выявлена динамика различий у лиц мужского и женского пола при оценке стандартов по данным средней скорости плавания, которые обеспечивают назначение спортивных разрядов для обучающегося резерва в образовательном пространстве.

Так, среди пловцов II юношеского разряда отличие мальчиков от девочек относится к способам плавания в такой последовательности: 0,13 м/с – вольный стиль; 0,12 м/с – на спине; 0,11 м/с – брассом; 0,10 м/с – баттерфляй, а общее отличие зафиксировано на уровне – 0,12 м/с ( $x \pm m = 0,118 \pm 0,010$ ;  $t = 3,780$ ;  $p < 0,05$ ). Среди I юношеского разряда эти требования были такими: 0,13 м/с – вольным стилем и на спине; 0,12 м/с – у стайерском плавании; 0,11 м/с – баттерфляем; 0,10 м/с – комплексному плаванию; 0,07 м/с – брассом, а общее отличие составило – 0,11 м/с ( $x \pm m = 0,110 \pm 0,022$  м/с;  $t = 7,136$ ;  $p < 0,05$ ).

Среди требований III спортивного разряда отличие юношей от девушек было выявлено следующее: 0,13 м/с – на спине и баттерфляем; 0,12 м/с – вольным стилем



и брассом; 0,10 м/с – стайерском плавании вольным стилем и комплексному плаванию, а общее отличие данных средней скорости плавания составило – 0,12 м/с ( $x \pm m = 0,116 \pm 0,113$ ;  $t = 0,004$ ;  $p > 0,05$ ). Среди требований до уровня II спортивного разряда выделяются следующие показатели: 0,16 м/с – спринтеры вольного стиля; 0,15 м/с – на спине; 0,14 м/с – баттерфляем; 0,13 м/с – брассом; 0,12 м/с – комплексное плавание; 0,10 м/с – стайеры вольным стилем, а общее отличие оказалось на уровне – 0,13 м/с ( $x \pm m = 0,133 \pm 0,021$ ;  $t = 1,703$ ;  $p > 0,05$ ).

Среди требований I спортивного разряда показатели отличия юношей и девушек установлены следующие: 0,17 м/с – спринтеры вольного стиля; 0,16 м/с – на спине; 0,15 м/с – баттерфляем; 0,14 м/с – брассом; 0,12 м/с – комплексное плавание; 0,11 м/с – стайеры вольного стиля, а общее отличие составило – 0,14 м/с ( $x \pm m = 0,141 \pm 0,023$ ;  $t = 1,318$ ;  $p > 0,05$ ).

Для кандидатов в мастера спорта данные таковы: 0,20 м/с – спринтеры вольного стиля; 0,18 м/с – на спине; 0,17 м/с – баттерфляем; 0,16 м/с – брассом; 0,13 м/с – комплексное плавание; 0,11 м/с – стайеры вольным стилем, а общее отличие составило – 0,16 м/с ( $x \pm m = 0,159 \pm 0,039$ ;  $t = 1,764$ ;  $p > 0,05$ ).

Для мастеров спорта результаты отличают юношей от девушек следующим образом: 0,21 м/с – спринтеры вольного стиля; 0,18 м/с – на спине; 0,16 м/с – баттерфляем; 0,15 м/с – брассом и комплексным плаванием; 0,12 м/с – стайеры вольного стиля, а общее отличие составило соответствующий уровень – 0,16 м/с ( $x \pm m = 0,161 \pm 0,022$ ;  $t = 2,745$ ,  $p < 0,05$ ).

Полученные показатели создают возможность постепенного изменения отличия средней скорости выявленного уровня требований к оценке формирования навыков плавания у юношей и девушек, соответственно: на уровне 0,12–0,11–0,12–0,13–0,14–0,16–0,16 м/с, а общее отличие составляет – 0,13 м/с, что следует учитывать при обосновании и разработке уровней проявления динамики будущих стандартов присвоения спортивных разрядов и званий.

**Для решения 5-й задачи,** осуществлен ретроспективный анализ мониторинга из прошлого имеющегося опыта теории и современной практики до более высокого уровня формирования двигательных навыков плавания среди элитных пловцов мужчин и женщин по результатам проявления их на этапах надежного выступления на престижных соревнованиях местного и республиканского значения. Таким образом, выявлена динамика более интенсивного формирования навыков плавания среди студентов разного пола, на примере вузов г. Одессы в 2014–2018 годах, где курсанты команды «ОНМА» выступали с определенным спортивным успехом. Общее отличие во всех результатах формирования навыков плавания у юношей от девушек по параметрам средней скорости плавания на разных дистанциях составила: в 2014 г. – 0,34 м/с ( $t = 3,17$ ,  $p < 0,05$ ); в 2016 г. – 0,33 м/с ( $t = 8,47$ ,  $p < 0,05$ ); в 2018 г. – 0,30 м/с ( $t = 7,40$ ,  $p < 0,05$ ). Общее абсолютное значение отличие в средней скорости плавания составило около – 0,32 м/с ( $t = 6,35$ ,  $p < 0,05$ ), что было характерно для всех пловцов-призеров на чемпионатах г. Одессы по плаванию.

Сходство и различия в состоянии формирования навыков плавания на этапах спортивного совершенствования среди мужчин (22–21–21 лет) и женщин (19–20–20 лет) разных возрастов в преодолении различных дистанций плавания было выявлено среди участников-призеров финальных заплывов на исследуемых летних

чемпионатах Украины в 2012–2016 гг. Общее отличие между средней скоростью преодоления дистанции для пловцов-призеров среди мужчин и женщин составляет: в Евпатории-2012 – более 0,19 м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,72 \pm 0,13$ ; женщины –  $x \pm m = 1,53 \pm 0,12$ ;  $t = 5,83$ ,  $p < 0,05$ ); в Днепре-2014 – 0,18 м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,72 \pm 0,13$ ; женщины –  $x \pm m = 1,53 \pm 0,12$ ;  $t = 2,16$ ,  $p < 0,05$ ), а в Днепре-2016 – 0,19 м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,73 \pm 0,14$ ; женщины –  $x \pm m = 1,54 \pm 0,12$ ;  $t = 6,70$ ,  $p < 0,05$ ). Таким образом, общее среднее отличие средней скорости плавания, что было выявлено на чемпионатах Украины за исследуемый промежуток времени составило на уровне более – 0,19 м/с ( $t = 4,89$ ,  $p < 0,05$ ).

Общее отличие между средней скоростью плавания среди призеров мужчин (19–20–21 лет) и призеров среди женщин (18–19–21 лет), которая была зафиксирована в соответствии с проводимыми открытыми летними чемпионатами Беларуси в 2008–2016 гг. составило: в Минске (2008 г.) – более 0,17 м/с: мужчины –  $x \pm m = 1,65 \pm 0,16$ ; женщины –  $x \pm m = 1,48 \pm 0,12$ ;  $t = 2,31$ ,  $p < 0,05$ ); в Бресте (2012 г.) в отличие средней скорости плавания составило – 0,20 м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,71 \pm 0,15$ ; женщины –  $x \pm m = 1,51 \pm 0,14$ ;  $t = 1,41$ ,  $p > 0,05$ ) и Бресте (2016 г.) – 0,19 м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,74 \pm 0,16$ ; женщины –  $x \pm m = 1,55 \pm 0,14$ ;  $t = 9,20$ ,  $p < 0,05$ ), что за общими параметрами средней скорости плавания составила – около 0,186 м/с ( $t = 2,31$ ,  $p < 0,05$ ). Это свидетельствует о наличии сходства уровней существующего возраста и половых различий в формировании модельных характеристик элитных пловцов на этих престижных спортивных соревнованиях, что фактически отражает этап современного состояния развития белорусского плавания от прежних времен становления и развития государства до сегодняшних показателей спортивного плавания.

Обобщенное отличие средней скорости плавания предопределяет характерное состояние этапов развития навыков спортивного плавания на прошлых чемпионатах российских пловцов-призеров среди мужчин и женщин (22–20 лет) на летних соревнованиях в Москве (2008 г.): общее отличие средней скорости плавания находятся на уровне более – 0,19 м/с. (мужчины –  $x \pm m = 1,76 \pm 0,15$ ; женщины –  $x \pm m = 1,57 \pm 0,11$ ,  $t = 1,52$ ,  $p > 0,05$ ). На открытом чемпионате в Москве в 2012 году отличие показателей средней скорости плавания было зафиксировано соответственно (среди 23–22 лет) и на уровне также более – 0,19 м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,80 \pm 0,15$ ; женщины –  $x \pm m = 1,61 \pm 0,11$ ;  $t = 9,99$ ,  $p < 0,05$ ). Это свидетельствует о более высоком уровне половых различий в показателях средней скорости плавания, которая, как правило, превышает – 0,19 м/с ( $t = 5,75$ ,  $p < 0,05$ ), среди представителей российского плавания на открытых летних чемпионатах, которые проходили еще в 2008 и 2012 годах.

Выяснена динамика пролонгированного формирования двигательных навыков плавания по возможностям преодоления разных дистанций всеми способами плавания в зависимости от половых различий участников-призеров финальных стартов в рамках программы проведения прошедших Спартакиад народов СССР за 1956–1991 годы. Результаты обобщенной оценки уровня фактических результатов сильнейших команд-пловцов республик, показали не совсем доминирующую роль различных возрастов пловцов-призеров у мужчин и женщин (мужчины –  $x \pm m = 20,8 \pm 0,8$ ; женщины –  $x \pm m = 18,06 \pm 0,4$ ;  $t = 1,69$ ,  $p > 0,05$ ), которые соревновались с аналогичным успехом на этих последних очень престижных соревнованиях советского периода у разных союзных республик.

Мужчины имеют более высокий уровень результатов, чем женщины в следующих способах плавания, в первую очередь, это касается: на дистанциях спринтерского плавания вольным стилем – 0,25 м/с, затем в эстафетном плавании – 0,22 м/с, в плавании баттерфляем – 0,19 м/с, в стайерском плавании вольным стилем – 0,18 м/с, потом в плавании на спине – 0,17 м/с и комплексном плавании – 0,17 м/с, а минимальное отличие проявилось в плавании брассом – 0,16 м/с. Общее отличие средней скорости плавания составило более – 0,18 м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,63 \pm 0,14$ ; женщины –  $x \pm m = 1,45 \pm 0,11$ ;  $t = 2,71$ ,  $p < 0,05$ ).

Для решения 6-й и 7-й задач исследования впервые получены обобщенные результаты применения педагогических рекомендаций по внедрению исследований в практике физического воспитания и спорта для оценки уровня состояния показателей, определяющих параметры более надежного уровня формирования навыков плавания в разных возрастных группах среди элитных пловцов-призеров мужчин и женщин в процессе длительного периода обучения и совершенствования. Они наглядно свидетельствуют о состоянии сложившихся доминирующих тенденций, имитирующих последовательные этапы развития исторического прошлого и современный опыт участия молодежи всех возрастов и пола в самых престижных международных соревнованиях пловцов. Эти престижные соревнования проходили за установленным регламентом за длительное время их мониторингового наблюдения, что детально характеризует уровень формирования навыков плавания среди мужчин и женщин на всех прошедших знаковых событиях: на всемирных универсиадах (1959–2019 гг.), на чемпионатах Европы (1926–2018 гг.), на чемпионатах мира (1973–2019 гг.) и Олимпийских играх (1896–2016 гг.).

Динамика формирования навыков плавания определялась разными возможностями преодоления различными способами плавания в зависимости от половых различий и возраста участников-призеров всемирных универсиад по плаванию с 1959–2017 гг. На I этапе в 1959–1991 гг. мужчины и женщины почти одного возраста (мужчины –  $x \pm m = 23,67 \pm 0,84$ ; женщины –  $x \pm m = 23,35 \pm 1,24$ ;  $t = 0,29$ ,  $p > 0,05$ ), как правило, достоверно отличались по уровню средней скорости плавания в преодолении дистанций, которая была на уровне – 0,17 м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,81 \pm 0,16$ ; женщины –  $x \pm m = 1,64 \pm 0,13$ ;  $t = 2,81$ ,  $p < 0,05$ ).

Между тем, на II этапе проведения всемирных Универсиад с 1993 по 2019 гг. мужчины и женщины были почти одного возраста (мужчины –  $x \pm m = 22,11 \pm 0,60$ ; женщины –  $x \pm m = 21,61 \pm 0,54$ ;  $t = 0,01$ ,  $p > 0,05$ ) в целом достоверно отличаются по различиям в средней скорости плавания среди мужчин и женщин в преодолении дистанций более – 0,18 м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,78 \pm 0,15$ ; женщины –  $x \pm m = 1,60 \pm 0,13$ ;  $t = 3,41$ ,  $p < 0,05$ ).

Динамика должного формирования навыков плавания отражается на возможностях преодоления различными способами плавания в зависимости от возраста и половых различий по данным средней скорости плавания участников-призеров финальных стартов на всех чемпионатах Европы по водным видам спорта с 1926–2018 гг.

На I этапе с 1926 по 1950 г., была выявлено отличие по возрасту (мужчины –  $x \pm m = 22,33 \pm 1,73$ ; женщины –  $x \pm m = 19,60 \pm 1,33$ ;  $t = 2,92$ ,  $p < 0,05$ ); а также за незначительным отличием средней скорости плавания (мужчины –  $x \pm m = 1,38 \pm 0,10$ ; женщины –  $x \pm m = 1,25 \pm 0,11$ ;  $t = 0,02$ ,  $p > 0,05$ ).

На II этапе (1954–1991 гг.) достоверно не существовали различия по возрасту (мужчины –  $x \pm m = 21,15 \pm 0,77$ ; женщины –  $x \pm m = 19,26 \pm 1,49$ ;  $t = 0,02$ ,  $p > 0,05$ ; хотя по показателям средней скорости плавания имелись, что составило около – 0,16 м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,65 \pm 0,16$ ; женщины –  $x \pm m = 1,50 \pm 0,12$ ;  $t = 4,94$ ,  $p < 0,05$ ).

На III этапе с 1993 по 2018 г. не было зафиксировано отличия за возрастом (мужчины –  $x \pm m = 23,67 \pm 0,84$ ; женщины –  $x \pm m = 23,35 \pm 1,24$ ;  $t = 0,29$ ,  $p > 0,05$ ). Хотя отличие между средней скоростью плавания является динамичной величиной – 0,16 м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,78 \pm 0,16$ ; женщины –  $x \pm m = 1,62 \pm 0,14$ ;  $t = 3,73$ ,  $p < 0,05$ ).

Тенденция динамики достоверного формирования навыков плавания молодежи о возможностях преодоления различными способами плавания в зависимости от возраста и половых различий наблюдалась по данным средней скорости плавания победителей и призеров финальных стартов на I этапе проведения чемпионатов мира по плаванию с 1973–1998 годы. По возрасту отличие составило почти более 2 лет (мужчины –  $x \pm m = 21,42 \pm 1,25$ ; женщины –  $x \pm m = 19,95 \pm 1,84$ ;  $t = 0,02$ ,  $p > 0,05$ ); для различий по средней скорости плавания – 0,16 м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,71 \pm 0,16$ ; женщины –  $x \pm m = 1,55 \pm 0,14$ ;  $t = 5,17$ ,  $p < 0,05$ ). Влияние этого фактора было детально выяснено на II этапе с 2001 по 2019 г: мужчины оказались старше на 2–3 года (мужчины –  $x \pm m = 25,28 \pm 1,10$ ; женщины –  $x \pm m = 22,73 \pm 1,27$ ;  $t = 2,27$ ,  $p < 0,05$ ). Различия в средней скорости плавания составили – 0,17 м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,80 \pm 0,18$ ; женщины –  $x \pm m = 1,63 \pm 0,15$ ;  $t = 3,29$ ,  $p < 0,05$ ).

Определена динамика формирования навыков плавания на возможности преодоления различными способами плавания в зависимости от возраста и половых отличий участников-призеров финальных стартов на прошлых и нынешнем этапах проведения Олимпийских игр с 1896 по 2016 г. по программе развития самых престижных соревнований в спортивном плавании.

На I этапе с 1896 по 1948 г., были получены следующие различия: по возрасту – более 2 лет (мужчины –  $x \pm m = 21,33 \pm 0,97$ ; женщины –  $x \pm m = 19,50 \pm 0,66$ ;  $t = 0,01$ ,  $p > 0,05$ ); в зависимости от средней скорости на дистанциях плавания, более – 0,08 м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,28 \pm 0,16$ ; женщины –  $x \pm m = 1,20 \pm 0,10$ ;  $t = 0,24$ ,  $p > 0,05$ ).

На этапе II проведения Олимпийских игр с 1952–1992 годы были выявлены следующие показатели преимуществ мужчин перед женщинами: возраст составил почти 3 года (мужчины –  $x \pm m = 21,18 \pm 0,75$ ; женщины –  $x \pm m = 18,60 \pm 0,69$ ;  $t = 2,30$ ,  $p < 0,05$ ; средняя скорость плавания составляет почти – 0,17 м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,70 \pm 0,15$ ; женщины –  $x \pm m = 1,53 \pm 0,11$ ;  $t = 2,92$ ,  $p < 0,05$ ).

На этапе III проведения Олимпийских игр с 1996 по 2016 г. были выявлены следующие показатели преимуществ мужчин перед женщинами: по возрасту это составило – более 1 года (мужчины –  $x \pm m = 23,82 \pm 0,91$ ; женщины –  $x \pm m = 22,82 \pm 0,91$ ;  $t = 0,02$ ,  $p > 0,05$ ); по средней скорости плавания – более 0,17 м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,81 \pm 0,16$ ; женщины –  $x \pm m = 1,64 \pm 0,13$ ;  $t = 2,81$ ,  $p < 0,05$ ). Данный этап характеризуется подобным уровнем отличия результатов, в первую очередь: плавание вольный стиль у спринтеров – 0,21 м/с, баттерфляй – 0,18 м/с, эстафетное плавание – 0,17 м/с, брасс – 0,16 м/с, на спине – 0,15 м/с, комплексное плавание – 0,13 м/с, марафонское плавание – 0,11 м/с.

В целом это отличие на исследуемых I–II–III этапах проведения всех Олимпийских игр было на уровне: 0,08 м/с – 0,18 м/с – 0,17 м/с, что в конечном итоге составляет более – 0,14 м/с в показателях средней скорости плавания.



Общее отличие между результатами формирования навыков плавания среди элитных пловцов на модели проведения всех престижных соревнований по показателям средней скорости плавания у мужчин и женщин было на уровне  $-0,18$  м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,75 \pm 0,17$ ; женщины –  $x \pm m = 1,57 \pm 0,12$ ;  $t = 8,82$ ,  $p < 0,05$ ). Поэтому важно дополнить нынешнюю теорию и практику информацией об уровне реальных существующих гендерных различий в результатах мужчин от женщин на основе средней скорости плавания  $-0,18$  м/с (мужчины –  $x \pm m = 1,75 \pm 0,17$ ; женщины –  $x \pm m = 1,57 \pm 0,12$ ;  $t = 8,82$ ,  $p < 0,05$ ). Это является объективным маркером отличия элитных пловцов-призеров на всех престижных соревнованиях: спартакиады народов СССР, летние чемпионаты Украины и стран СНГ, всемирные универсиады, чемпионаты Европы, чемпионаты мира и Олимпийские игры.

Таким образом, установлена новая тенденция по формированию навыков плавания, которая происходит во время обучения и совершенствованию молодежи (юношей и девушек) в различных звеньях украинского образовательного пространства, как учебной, спортивной и педагогической дисциплины. Этот факт особенно важен для теории и практики плавания, который является дополнительным фрагментом современной актуальной информации об уровне динамики существующих на практике гендерных отличий пловцов-призеров по абсолютным результатам, как у мужчин (21–22 лет) на уровне  $-1,75$  м/с, так и среди женщин (20–22 лет)  $-1,57$  м/с. Согласно обобщенного маркера отличия по средней скорости плавания, что составляет  $-0,18$  м/с, который постоянно сопровождал и оказывал поддержку на всех этапах достойного выступления сильнейших пловцов-призеров на всех престижных соревнованиях прошлого и настоящего времени: летние Спартакиады народов СССР, современные чемпионаты Украины и стран СНГ, а также все прошедшие и нынешние современные всемирные Универсиады, чемпионаты Европа, Мира и Олимпийские игры.

**Заключение.** Установленные данные текущего педагогического исследования значительно расширяют профессиональные интересы и двигательные возможности юношей и девушек за результатами посещаемости обязательных, дополнительных и самостоятельных занятий молодежи, обучающихся по плаванию во многих специальных учебных заведениях. Поэтому выпускники учебных заведений имеют реальные возможности изучить обновленный контент нашего исследования, который был основан на использовании плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины в многочисленных учебных заведениях Украины и других стран постсоветского образовательного пространства.

Обоснование и развитие методической системы для объективной оценки результатов по должному уровню формирования навыков плавания должно происходить на основе гендерных отличий, возраста, физического состояния молодежи, мониторинга их достижений на предыдущих этапах учебно-тренировочной работы. Поэтому необходимо выяснять динамику уровня формирования навыков плавания в соответствии со средней скоростью плавания, что обеспечивает их соответствующее наблюдение, эффективный контроль и оценку развития. С учетом этого, в образовательном пространстве учебных заведений Украины были внедрены фрагменты педагогических исследований для получения позитивного опыта формирования элементов профессиональной компетенции по теоретическим и методическим принципам



применения должного и надежного уровня формирования навыков плавания молодежи разного возраста и пола – от прошедших времен прошлой истории и до наших дней современного развития.

Также специалистам в области физического воспитания и спорта необходимо знать и помнить, что прошлый и нынешний опыт достойного выступления команды украинских пловцов имеет следующие весомые последствия: команда украинских пловцов на Спартакиадах народов СССР за 1956–1991 годы занимала 3-е место среди 22 стран-участниц со 152 медалями различных видов: 57–50–45; в составе сборной команды пловцы Украины на всемирных Универсиадах в общем зачете занимают 5-е место среди 45 лучших команд мира с 85 медалями различного достоинства: соответственно – 37 золотых, 27 серебряных и 21 – бронзовые. На чемпионате Европы команда украинских пловцов в общей сложности занимает 9-е место среди 34 стран европейского континента с 83 медалями разного рода: соответственно – 31–29–23. На прошедших чемпионатах Мира команда украинских пловцов в общей сложности занимает 17-е место в рейтинге из 47 лучших стран с 19 медалями различного достоинства: соответственно – 7–6–6 медалей. На Олимпийских играх, команда украинских пловцов в общей сложности занимает 16-е место среди 42 стран, а также 24 место из 53 стран-призеров за все время их проведения с 1896 по 2016 годы: с 7 медалями различных видов: соответственно – 4 золотые, 2 серебряные и 1 бронзовая медали.

1. Ганчар, И. Л. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: моногр. / И. Л. Ганчар. – Одесса, 2006. – 512 с.
2. Ганчар, И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: учеб. / И. Л. Ганчар. – Ч. II. – Одесса, 2006. – 696 с.
3. Ганчар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования: учеб. пособие / И. Л. Ганчар. – Ч. III. – Одесса, 2007. – 816 с.
4. Ганчар, И. Л. Физическое воспитание курсантов морского профиля / И. Л. Ганчар, А. И. Ганчар. – Одесса, 2013. – 360 с.
5. Ганчар, О. І. Теорія і практика надійного формування навичок плавання серед молоді різної статі в процесі навчання та вдосконалення: моногр. / О. І. Ганчар. – Одеса: ТОВ «Сімекс-Прінт», 2018. – 320 с.
6. Ганчар, О. І. Плавання: теорія і практика навчання та вдосконалення: моногр. / О. І. Ганчар. – Одеса: ТОВ «Сімекс-Прінт», 2020. – 342 с.
7. Иванченко, Е. И. Теоретико-методические основы становления высшего спортивного мастерства пловцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е. И. Иванченко; ГЦОЛИФК. – М., 1992. – 52 с.
8. Короп, Ю. А. Женское плавание: особенности и перспективы / Ю. А. Короп, Ю. А. Кононенко. – Киев, 1983. – 112 с.
9. Оноприенко, Б. И. Биомеханика плавания / Б. И. Оноприенко. – Киев, 1981. – 192 с.
10. Плавание / В. Н. Платонов [и др.]. – Киев, 2000. – 495 с.

*Грузд Н.М.*

Языльская средняя школа имени Г.А. Половчени

Республика Беларусь, Языль

*Снежницкий П.В.*, канд. пед. наук, доцент

Гродненский государственный аграрный университет

Республика Беларусь, Гродно

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОСТРАНСТВА СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ  
ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ**

*Gruzd N.M.*

G.A. Polovchenia Yazył Secondary School

Republic of Belarus, Yazył

*Snezhitsky P.V.*

Grodno State Agrarian University

Republic of Belarus, Grodno

**INCREASED EFFICIENCY OF MOTOR CULTURE FORMATION  
IN SUBJECTS OF THE EDUCATIONAL SPACE  
OF A RURAL SCHOOL THROUGH A SYSTEM OF OPEN AIR  
MASS SPORTS EVENTS ORGANIZATION**

**ABSTRACT.** No one, probably, will dispute the fact that the main thing for a person (student) is health. Only on the basis of “health” are based all the other successes and achievements of students in school: studies, everyday life, creativity, the Olympic movement, scientific and practical conferences, in public life, sports, etc. To a greater extent, a healthy person can self-actualize, become successful and in demand.

What do we have at the beginning of the disciple’s thread? Half of them, coming to the first grade, have functional abnormalities in health (these are not sick students, but they are not healthy). During the period of study in primary school, the percentage of students with visual diseases and posture disorders increases twice, and the number of children diagnosed with scoliosis increases four times. In the structure of morbidity in all age groups, diseases of the respiratory system, the same organs of vision and posture are leading. The maximum rate for these diseases is 15–17 years, i.e. graduates.

In addition, doctors note an increase in endocrine system pathologies in all age groups, primarily diabetes mellitus. One of the triggers for the development of this disease is stress! Moreover, the peak of this disease among children falls at the age of 10–11 years, the time of transition from primary classes to the basic level of education.

And things are very bad with students aged 15–17. Only about 8 % of the total is considered “healthy”. About 40 % suffer from chronic diseases. More than 85 % of school leavers have health abnormalities. This problem has become relevant for the rural community of our Republic in recent years. This requires new forms and methods of organizing physical

education in the educational space of rural schools, not only at physical culture and health lessons, but also at extracurricular sports and recreation and mass sports events. The purpose of this article is to present the experience of working on the system of organizing mass sports events in the open air. The system of events and sports holidays involves our students in a diverse” country “ of motor culture and motivates them to regular physical education and sports. Motivation is a key concept in our work with children. The article resulted in methodological recommendations on the organization and conduct of sports events and holidays, where the goal is not to win at all costs. You can just participate, plunge into the festive atmosphere, get a boost of cheerfulness, good mood and motor algorithms for the formation of motor culture.

The article will be useful not only for teachers of physical culture and health, but also for other specialists in the field of mass sports.

**KEYWORDS:** students; sports and mass events; motor activity; motivation; motor culture; health.

**АННОТАЦИЯ.** Никто, наверное, не будет оспаривать тот факт, что главное для человека (ученика) – здоровье. Только на базе здоровья основываются все остальные успехи и достижения учащихся в школе: учебе, быту, творчестве, олимпийском движении, научно-практических конференциях, в общественной жизни, спорте и т. д. Самореализовываться, стать успешным и востребованным может, в большей степени, здоровый человек.

Что мы имеем в начале пути ученика? Половина из них, приходя в первый класс, имеют функциональные отклонения в здоровье (это еще не больные ученики, но и не здоровые). За период учебы в начальной школе в два раза повышается процент учащихся с заболеваниями органов зрения и нарушением осанки, в четыре раза увеличивается число детей с диагнозом «сколиоз». В структуре заболеваемости во всех возрастных группах лидируют заболевания органов дыхания, тех же органов зрения и осанка. Максимальный показатель по этим заболеваниям 15–17 лет, т. е. выпускники [3, 4, 7].

Кроме того, медики констатируют во всех возрастных группах рост патологий эндокринной системы, в первую очередь заболевания сахарным диабетом. Одним из пусковых механизмов развития этого заболевания является стресс. Причем, пик этого заболевания среди детей попадает на возраст 10–11 лет, время перехода с начальных классов на базовый уровень обучения.

И совсем плохо обстоят дела с учащимися 15–17 лет. Только около 8 % от общего количества относится к здоровым. Около 40 % страдают хроническими заболеваниями. Более 85 % выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья. Данная проблема в последние годы стала актуальной и для сельского сообщества нашей республики. Это требует новых форм и методов организации физического воспитания в образовательном пространстве сельских школ не только на уроках физической культуры и здоровья, но и внеклассных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях [1, 2, 5, 6]. Целью нашей статьи является представление опыта работы по системе организации спортивно-массовых мероприятий на открытом воздухе. Система мероприятий и спортивных праздников вовлекает наших учащихся в разнообразную «страну» двигательной культуры и мотивирует к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Мотивация – ключевое по-

нятие в нашей работе с детьми. Результатом статьи стали методические рекомендации по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий и праздников, где не ставится задача победить во что бы то и стало. Можно просто поучаствовать, окунуться в праздничную атмосферу, получить заряд бодрости, хорошего настроения и двигательных алгоритмов по формированию двигательной культуры.

Статья будет полезна не только учителям физической культуры и здоровья, но и другим специалистам в области массового спорта.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** учащиеся; спортивно-массовые мероприятия; двигательная активность; мотивация; двигательная культура; здоровье.

Здоровье – категория социально обусловленная. На последовательность и экологию мы, практически, влиять не можем. Пользуясь услугами современной медицины, мы незначительно улучшаем здоровье. А вот образ жизни – это то, на что мы можем и должны влиять.

Педагогически целесообразно организованная двигательная активность является основным направленным средством формирования двигательной культуры человека и важнейшим условием формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от возраста. Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и нормальное состояние его основных физиологических систем.

Основным направлением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждении является формирование навыков здорового образа жизни средствами физического воспитания. Организация систематической работы и разнообразие форм – залог нашего успешного «физкультурного образования» и двигательной культуры.

Главное – приобщить детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, развивать нравственные качества личности.

Не секрет, что дети любят участвовать в разного рода хорошо организованных спортивно-массовых мероприятиях, где не ставится задача показать результат, а можно просто поучаствовать, окунуться в праздничную атмосферу, получить заряд бодрости и хорошего настроения и, может быть, получить памятный сувенир или медаль. Мы ежегодно планируем для наших детей ряд таких спортивных праздников, соревнований как мотивацию для тренировок в группах ОФП. На протяжении ряда лет формировался календарь таких спортивно-массовых мероприятий.

Важно отметить, для того, чтобы обучающиеся освоили двигательный алгоритм бега, методические замечания, элементы техники, режимы работы, тактические особенности, используемые средства мы применяем не от случая к случаю, а систематически. Чтобы нагрузки соответствовали возрастным особенностям, мы на своих мероприятиях и тренировках их дифференцируем. Что дает «система»? Если в годовом календаре мы планируем провести у себя и поучаствовать в других 15–20 спортивно-массовых мероприятиях, то ведя подготовку к ним, решается задача дневного двигательного режима учащегося. Немаловажную роль в этом процессе играет и мотивация. Практически все мероприятия предполагают призовой фонд. Т. е. победив на соревнованиях благодаря трудолюбию, воле, положительной привычке



тренироваться, целеустремленности, можно заработать деньги. Мотивация значительно улучшает качество тренировочного процесса.

Начиная с 2017 года, работа в инновационном проекте «Внедрение модели формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы», одним из основных направлений нашей работы во внеурочное время была системная организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на свежем воздухе, как приоритетной задачей обеспечения должного уровня природосообразной двигательной активности школьников. В нашей статье мы предлагаем к изучению опыт работы по системе организации спортивно-массовых мероприятий на свежем воздухе. Из большого многообразия остановимся на трех наиболее значимых для нас и почитаемых учащимися, родителями, педагогами и ближайшим окружением мероприятиях: открытый легкоатлетический праздник «День бегуна» (рисунок 1); национальный фестиваль бега «Языльская десятка» (рисунок 2); фестиваль бега «Языльские старты» (рисунок 3)



Рисунок 1 – Открытый легкоатлетический праздник «День бегуна»



Рисунок 2 – Национальный фестиваль бега «Языльская десятка»





Рисунок 3 – Фестиваль бега «Языльские старты»

Все эти соревнования объединяет бег. Бег – это естественное ускоренное передвижение, самое простое и доступное каждому человеку. Развивает самые нужные и полезные качества для жизни: терпение и выносливость.

Мы создали модель проведения спортивно-массовых мероприятий (рисунок 4).



Рисунок 4 – Модель проведения спортивно-массовых мероприятий на свежем воздухе в Языльской средней школе им. Г.А. Половчени

«Двигательное наполнение» этих мероприятий достаточно демократичное и охватывает практически весь возрастной контингент (рисунок 5)

«День бегуна» 1-я суббота апреля	«Языльская десятка»	«Языльские старты»
4–6 лет – 60 м	«Стародорожские забеги»	4–6 лет – 60 м
1–2-е кл. – 400 м	4–6 лет – 60 м	1–2-е кл. – 500 м
3–4-е кл. – 400 м	«Пятисотка» 7–10 лет – 500 м	3–4-е кл. – 500 м
5–6-е кл. – 800 м	«Корпоратив школьный» – 2500 м	5–6-е кл. – 1000 м
7–8-е кл. – 800 м	«Корпоратив взрослый» – 2500 м	7–8-е кл. – 3300 м
9–11-е кл. – 1600 м	«Спорт. забег»	9–11-е кл. – 3300 м
18–30 лет – 1600 м	12–17 лет – 2500 м	18–30 лет – 3300 м
31–40 лет – 1600 м	Динамичная эстафета –	31–40 лет – 3300 м
41–50 лет – 1600 м	2×200+2×400+2×500+2×600	41–50 лет – 3300 м
51–60 лет – 1600 м	для ДЮСШ	51 и старше – 3300 м
61 и старше – 1600 м	«Семейная эстафета» – 3×500 м	18–30 – 10 000 м
Семейная эстафета –	«Языльская десятка»	31–40 – 10 000 м
3×400 м	18–29 лет – 10 000 м	41–50 – 10 000 м
Эстафета для руко-	30–39 лет – 10 000 м	51–60 – 10 000 м
водящих работников –	40–49 лет – 10 000 м	61 год и старше – 10 000 м
3×400	50–59 лет – 10 000 м	Народные забавы –
Народные забавы – для	60–69 лет – 10 000 м	для всех желающих
всех желающих	70 лет и старше – 10 000 м	

Рисунок 5 – Модель двигательного наполнения спортивно-массовых мероприятий

На каждом таком мероприятии для каждого учащегося ставится конкретная задача. Кому-то достаточно преодолеть дистанцию, не обращая внимания на результат, и получить от процесса удовольствие и заряд бодрости. Кому-то, кто занимается не долго, хоть немножко улучшить результат и двигаться дальше. А кому-то, кто тренируется длительное время и прошел не один десяток таких мероприятий, можно и нужно побороться за победу (рисунки 6, 7, 8).

Разнообразие мероприятий и форм проведения помогают в формировании общекультурной компетенции:

1) дисциплинируют учащегося. Нужно прийти на праздник хотя бы за 30 минут. Зарегистрироваться, провести разминку, нельзя опаздывать на старт. Забеги по расписанию, нельзя подводить класс, команду и т. д.;

2) учит учащихся «играть» по правилам – это когнитивный компонент и правовой;

3) развивает главные качества для жизни – терпение и выносливость. Наступает момент в преодолении дистанции, когда становится реально тяжело. Перебороть, перетерпеть, добежать и победить себя;

4) вовлекает и приобщает детей к здоровому образу жизни. Систематически участвуя в спортивных праздниках, ребенок незаметно для себя втягивается в процесс и сам уже ведет здоровый образ жизни;

5) учит детей работать в команде. Как в жизни, в эстафетной команде ребенок должен найти свое место, свой этап и обеспечить, по возможности, командный результат;



6) учит выстраивать алгоритм индивидуального бега. Тактику ведения борьбы в большом забеге;

7) каждый ребенок имеет возможность проанализировать и для себя определить, в какой системе координат он находится.



Рисунок 6 – Мы – команда победителей

Рисунок 7 – А нам просто пробежать



Рисунок 8 – Абсолютные победители «Корпоративного забега» на «Языльской десятке»

Все это превращается в процесс формирования двигательной культуры и наработки двигательных навыков (чем разнообразнее и больше, тем лучше), а также решает проблему двигательного режима учащихся. «Языльские старты» и «День бегуна» еще в начале пути, мы их провели по семь пробегов. Национальный фестиваль «Языльская десятка» уже зрелый 32-летний старожил белорусского бега, пробег с именем.

На семи легкоатлетических праздниках «День бегуна» принимали участие в эстафетах и давали мастер-класс для учащихся: чемпионка мира, призер чемпионата Европы, участница Олимпийских игр Наталья Сафронникова; призер чемпионата Европы и мира в эстафете 4×400 м, участница Олимпийских игр Светлана Усович; призер чемпионата мира и Европы в эстафете 4×100 м, участница Олимпийских игр Елена Невмержицкая; наш воспитанник, участник трех чемпионатов мира, обладатель Кубка Европы в эстафете 4×800 м Иван Комар (рисунок 9).



Рисунок 9 – Победитель первенства Европы в эстафете 4×800 м Комар Иван

Во всех семи фестивалях «Языльские старты» принимали участие и давали мастер-класс олимпийские чемпионы Элина Зверева (рисунок 10) и Татьяна Ледовская (рисунок 11).



Рисунок 10 – Олимпийская чемпионка Элина Зверева



Рисунок 11 – Олимпийская чемпионка по легкой атлетике Татьяна Ледовская

Более подробно хотелось бы остановиться на национальном фестивале бега «Языльская десятка». Впервые «десятка» была проведена 6 ноября 1988 года в д. Языль Стародорожского района Минской области. Инициаторами ее проведения были учитель Языльской средней школы Н.М. Грузд и тренер МДЮСШ С.А. Зыков.



Именно они вложили в организацию соревнований много сил, энергии, свою душу, заложили традиции. Обычный легкоатлетический пробег постепенно перерос в самые массовые соревнования из проводимых у нас в стране до 2015 года (рисунки 12, 13).



Рисунок 12 – Открытие первого пробега «Языльская десятка» 6 ноября 1988 года



Рисунок 13 – На дистанции первого пробега Иван Комар (52-й номер)

Первые десять пробегов прошли в д. Языль. В 1997 году, в год десятилетнего юбилея, Управлением по физической культуре, спорту и туризму Миноблисполкома, Белорусской федерацией легкой атлетики было решено проводить «Языльскую десятку» в городах Минской области, а в годы юбилеев – в деревне Языль. В 1998 году на конгрессе ИААФ соревнования включили в Европейский календарь; в том же году они впервые прошли за пределами Языля – в Солигорске (рисунки 14, 15).



Рисунок 14 – 1998 год «десятка» в г. Солигорск



Рисунок 15 – Ромуальд Клим вручает международные сертификаты

Затем были: Несвиж, Слуцк, Молодечно, Старые Дороги, Любань, Борисов, Логойск и Смолевичи. Через 10 лет «десятка» вернулась на родину. За эти годы «Языльская десятка» превратилась в настоящий фестиваль здоровья, спорта, красоты. Соревнования развивались, преумножались традиции. В фестивале приняли участие десятки тысяч школьников, любителей бега, спортсменов. Школу «Языльской десятки» прошли такие известные мастера как Ю. Брандес, В. Мозговой, Г. Фишман, В. Чумаков, А. Гордеев, И. Комар, З. Гопеенко, А. Ракипов, В. Тямчик, С. Роговцев, И. Тетерюков, И. Славенский, С. Платонов, И. Жаворонок, Н. Галушко, Е. Цухло, Е. Мазовка, Е. Моколова, Г. Карнацевич, Е. Толстыгина, Н. Василевская,



С. Климкович, А. Подолинская, О. Кравцова, С. Куделич, О. Мазуренок, А. Турова, Н. Савина, И. Сомова и др. Многие из названных спортсменов успешно выступали и выступают на беговых дорожках чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр.

Первая «десятка», проходившая в 1988 году, была самой малочисленной, в Языль приехало 87 бегунов. А самой массовой была 13-я, в 2000 году в Слуцке в фестивале приняло участие более 5 тысяч любителей бега и спортсменов из четырех стран.

Первыми победителями «Языльской десятки» в 1988 году были: Ю. Брандес (г. Минск) – 30:16.0 и П. Григоренко (г. Гомель) – 33:14.0. (рисунок 16).



Рисунок 16 – Первый победитель «Языльской десятки» Ю. Брандес (номер 15)

В четвертом пробеге, в 1991 году, победу одержала бегунья из Латвии А. Клапотс (г. Рига) – 35:53.0. На XXX и XXXI фестивале бега триумфатором был представитель Украины Н. Юхимчук. На сертифицированной трассе он показал самые быстрые секунды в новейшей истории «десятки» – 29:18.48 (рисунок 17).



Рисунок 17 – Финиш рекордсмена трассы (украинский спортсмен Н. Юхимчук)

В плане организации лучшим фестивалем бега считается X в 1997 году, прошедший в Языле, в рамках которого был проведен финал Гран-при Беларуси по бегу и непосредственно «десятку» бежало 800 спортсменов и любителей бега, и XXX в 2017 году. На соревнования впервые приехали представители дальнего зарубежья – США (рисунки 18–22).



Рисунок 18 – Старт на «десятку»



Рисунок 19 – Финиш «Корпоративного забега»



Рисунок 20 – На пьедестале самые юные



Рисунок 21 – Мажоретки готовы

Рекордсменами по числу побед у мужчин являются: А. Гордеев, побеждавший четыре раза (1994, 1995, 1996, 2006); З. Гапеенко – отличился трижды (2000, 2001, 2003); И. Славенский (2011, 2012, 2014), также побеждавший трижды. У женщин четырехкратной победительницей «десятки» становилась О. Кравцова (2006, 2008, 2010, 2011). По три раза побеждали Е. Мазовка (1990, 1997, 2004) и Н. Голушко (1992, 1994, 1996). Единственным любителем бега, принявшим участие во всех тридцати двух пробегах, является страстный поклонник здорового образа жизни из Старых Дорог С.М. Шмарловский (рисунок 23).

Начиная с первого пробега почетными гостями соревнований были призеры и чемпионы Олимпийских игр М. Кривоносов, Р. Клим, Т. Ледовская, А. Кошель.

Об организации «Языльской десятки». Начинаем в январе – феврале с положения. Стандартные классические пункты предполагают:

- наименование мероприятия;
- цели и задачи;



- руководство проведением;
- участвующие организации и участники;
- сроки и место проведения;
- программы мероприятий;
- порядок определения победителей;
- награждения победителей;
- финансирование мероприятий;
- порядок и сроки подачи заявок;
- порядок подачи протестов и их рассмотрения.



Рисунок 22 – Скоро награждение



Рисунок 23 – Руководитель  
Стародорожского КЛБ «Лидер»  
С. Шмарловский

Также прописывается 12-й пункт – заявочный взнос. Для чего? Затраты на сувенирную продукцию (майки, рюкзачки, бейсболки, медали) достаточно серьезные, а на финише любой дистанции участник получает сувенир и медаль. Мы считаем, что заявочный взнос, в первую очередь, дисциплинирует участников; а во вторую, хоть частично, но помогает пополнить призовой фонд. Далее, на оргкомитете вносим коррективы и утверждаем положение, затем согласовываем с Главным управлением по физической культуре, спорту и туризму и Министерством спорта и туризма. Следующим этапом является написание рабочего плана. На расширенном заседании оргкомитета с руководителями заинтересованных ведомств доводим до каждого задачи по подготовке мероприятия. Подписываем договора со спонсорами. Проводим тендер по закупке сувенирных маек (2500), «рюкзачков» (600), медалей «Финишер» (3000), медалей наградных, победителям и призерам во всех возрастных группах и на всех дистанциях (105 комплектов). Формируется главная судейская коллегия и судейская бригада для соревнований. Пишем регламент, где кратко излагается вся нужная информация для участников о пробеге. Размещаем регламент на сайтах ведущих клубов любителей бега, а также управления по образованию, спорту и туризму.

му Стародорожского райисполкома, Главного управления по физической культуре, спорту и туризму Министерства спорта и туризма и для заявки в онлайн на сайт 42.195. Также начинаем работать с периодическими изданиями, размещаем на их страницах рекламные материалы о пробеге (рисунок 24).

Управление по физической культуре, спорту и туризму Минoblсполкома.  
Представительство НОК Минской области, Белорусская федерация легкой атлетики.  
Стародорожский райисполком.

**16**  
ноября

**Языльская десятка**

**ПРИЗОВОЙ ФОНД  
100.000.000 РУБЛЕЙ**

**СПОНСОРЫ:**  
BEL KELME  
SPALDING  
Coca-Cola  
СВОБОДНАЯ ДАНОРАМА  
ПРЕССБОЛ

**В ПРОГРАММЕ:**  
1. Олимпийская миля. (Национальный Олимпийский комитет — детям)  
2. Финал "Гран-при Беларуси". 10 км. (Беги и выигрывай)  
3. Языльская десятка. 10 км. (Участуй и не проиграешь)

а также аттракционы, беспроигрышная лотерея, буфеты, ярмарка-распродажа, концертная программа

## Языль — столица бега

Что такое "Языльская десятка", знают уже все. Но для порядка напомним. Языль — деревня в Стародорожском районе Минской области, в 135 километрах к югу от столицы. "Десятка" — традиционный легкоатлетический пробег на дистанцию 10 километров.

В советские времена по всему Союзу проводились кроссы на призы газеты "Правда". Они открыли многих замечательных бегунов, а том числе наших Михаила Желобовского, Ирину Подъяловскую, Геннадия Фишмана и других. В перестроечные годы эта традиция была утеряна.

На уровне Беларуси ее задумал возродить учитель физкультуры языльской школы Николай ГРУЗД. Он пришел с предложением провести пробег с участием сильнейших белорусских бегунов к председателю колхоза имени Скворцова-Майорова Ивану Сергеевичу БРОДСКОМУ и был поддержан. С тех пор девять лет подряд проводятся эти популярные соревнования.

Ныне стараниями тренера сборной Беларуси Сергея ЗЫКОВА "Языльская десятка" получила статус финала "Гран-при Беларуси". Предыдущие этапы прошли с фев-

раля по октябрь в Бресте, Жодино, Гомеле, Копыле, Жлобине, Пинске, Полоцке и Минске. В программе стартов забеги мужчин и женщин на 10 км в девяти возрастных группах — от 16 лет до 70 и более.

Кроме того, под эгидой НОКа Беларуси пройдут забеги мальчиков и девочек на олимпийскую милю (1996 метров) — и тоже в девяти возрастных категориях — от 7 до 15 лет. Участвовать в состязаниях детей и взрослых, кроме финала "Гран-при", могут все желающие. Достаточно иметь при себе разрешение врача.

Есть основания полагать, что "Языльская десятка-96" станет **ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ БЕГА**. Во-первых, одним из спонсоров состязания впервые выступает "Прессбол". Во-вторых, призовой фонд достиг рекордной отметки в 100 миллионов рублей, что соответствует примерно 50 тысячам долларов США. В-третьих, благодаря вышеупомянутым Бродскому, Грузду и Стародорожскому исполкому заасфальтировано 300 метров трассы, которая теперь приобрела совсем цивильный вид — хоть проводи гонки "Формулы-1". В-четвертых, на старт выйдут

лучшие белорусские бегуны: Иван Комар, Андрей Гордеев, победительницы марафонских пробегов: в Ганновере — Наталья Галушко, в Варшаве — Елена Цухло, в Венеции — Елена Мазовка.

...Впрочем, приезжайте и смотрите. Для тех, кто останется дома, читайте "Прессбол".

### ПОБЕДИТЕЛИ "ЯЗЫЛЬСКОЙ ДЕСЯТКИ":

1988. Юрий Брандес (Минск) — 30.16.  
Полина Григоренко (Гомель) — 33.14 (рекорд трассы).  
1989. Виктор Мозговой (Могилев) — 30.39.  
Елена Мазовка (Гродно) — 35.05.  
1990. Юрий Брандес — 30.37.  
Наталья Щербо (Старые Дороги) — 37.13  
1991. Геннадий Фишман (Минск) — 30.31.  
Аните Кляпоте (Рига) — 35.53.  
1992. Виктор Чумаков (Минск) — 30.41.  
Наталья Галушко (Бобруйск) — 35.50.  
1993. Михаил Воронцов (Жодино) — 30.39.  
Елена Моколова (Могилев) — 35.00.  
1994. Андрей Гордеев (Бобруйск) — 30.06.  
Наталья Галушко — 34.15.  
1995. Андрей Гордеев — 29.57 (рекорд трассы).  
Елена Цухло (Минск) — 34.59.

Рисунок 24 — Реклама в газете «Прессбол» за 13 ноября 1996 года

За месяц до мероприятия составляется сценарий открытия, церемонии награждения и закрытия соревнований, оформление мест проведения, вывешивание рекламных баннеров. Каждый год, в последнюю субботу сентября действие начинается с завораживающего голоса комментатора Л.Г. Бондаровича. Ждем с нетерпением XXXIII праздник здоровья и бега.

**Заключение.** На основании результатов, полученных в процессе работы над инновационным проектом по внедрению модели формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы применительно к системе спортивно-массовых мероприятий и подготовки к ним, можно сказать, что использование в педагогической практике соревновательного метода приводит к

увеличению объема и интенсивности двигательной активности, что положительно сказывается на функциональном состоянии учащихся.

В результате внедрения получено улучшение показателей субъектов образовательного пространства сельской школы в возрасте от 6 до 17 лет по следующим критериям:

- увеличение повседневной естественной природосообразной двигательной деятельности учащихся в 1,7 раза;
- увеличение количества школьников, занимающихся физическими упражнениями: в секции общей физической подготовки в 1,5 раза; самостоятельно по месту жительства в 2 раза.

Расширение перечня форм и методик обучения, составляющих педагогическую технологию по формированию двигательной культуры личности в сельском сообществе позволило увеличить показатели здоровья на 14,41 %, уровня физической подготовленности на 13,5 % уровня функционального состояния на 18,15 %, а также способствовало повышению результативности участия сборных команд школы на районных, областных и республиканских соревнованиях в следующих видах спорта: осенний и весенний легкоатлетический кросс, ФСК «Защитник Отечества», ФОК «Здоровье», биатлону «Снежный снайпер» на призы Президентского спортивного клуба, лыжным гонкам, баскетболу (девушки и юноши), олимпиаде по предмету физическая культура и здоровье.

Таким образом, мы можем с уверенностью говорить о достаточно высокой эффективности применения соревновательного метода, предполагаемого в системе спортивно-массовых мероприятий на открытом воздухе, что позволяет рекомендовать такую систему специалистам по физической культуре и спорту. Это будет способствовать воспитанию двигательной культуры, сохранению и приумножению здоровья детей – самой большой общекультурной ценности в современном мировом сообществе.

1. Борисов, В. В. Подготовка и проведение спортивных и спортивно-массовых мероприятий: метод. рекомендации / В. В. Борисов, В. М. Василевский. – Минск: ГУ «Респ. учеб.-метод. центр физ. восп. населения», 2017. – С. 6–7.

2. Маркевич, А. Школа як здароўефарміруючы рэсурс / А. Маркевич // Настаўніцкая газета. – 2010. – 19 нояб. (№ 141). – С. 1, 13.

3. Седых, Н. В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения: учеб. пособие для студентов очного обучения по напр. 032100 Физическая культура (62) / Н. В. Седых, Е. Г. Саакян. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. – 123 с.

4. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей / Н. В. Сократов [и др.]; под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: Творч. центр «Сфера», 2005. – 220 с.

5. Снежицкий, П. В. От двигательной активности школьников – к их физической работоспособности / П. В. Снежицкий // Народная асвета: навук.-практ. і інфармац.-метад. часопіс. – 2008. – № 6. – С. 54–59.

6. Снежицкий, П. В. К вопросу о формировании двигательной культуры как основы здорового образа жизни населения Республики Беларусь в социальных и профессиональных сообществах / П. В. Снежицкий // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – С. 184–189.

7. Снежицкий, П. В. Критерии формирования структуры повседневной двигательной деятельности сельских школьников / П. В. Снежицкий, В. В. Григоревич, С. К. Городилин // Перспективы развития высшей школы: материалы XII Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: В. К. Пестис [и др.]. – Гродно: ГГАУ, 2019. – С. 186–190.



*Демчук Т.С.*, канд. пед. наук, доцент  
*Самойлюк Т.А.*

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина  
Республика Беларусь, Брест

## **ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГФОК РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ: МОТИВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ**

*Demchuk T. S.*

*Samolyuk T.A.*

A.S. Pushkin Brest State University  
Republic of Belarus, Brest

## **READINESS OF STUDENTS TO FULFILL THE STANDARDS OF THE STATE SPORTS AND HEALTH COMPLEX OF THE REPUBLIC OF BELARUS: MOTIVATIONAL ASPECT**

**ABSTRACT.** The article deals with the problem of the motivational component of students' readiness to fulfill the standards of the State Sports and Health Complex of the Republic of Belarus. Analysis of the survey data of students from different faculties of the educational institution "Brest State A.S. Pushkin University" made it possible to identify the dominant motives of students and determine the main reasons for the insufficient readiness of student youth to fulfill the norms of the complex of the State Sports and Health Complex of the Republic of Belarus.

**KEYWORDS:** readiness; motivation; physical education of student youth; The State Sports and Health Complex of the Republic of Belarus.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматривается проблема мотивационного компонента готовности студентов к выполнению нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Анализ данных анкетирования обучающихся разных факультетов учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» позволил выявить доминирующие мотивы студентов и определить основные причины недостаточной готовности студенческой молодежи к выполнению норм комплекса ГФОК Республики Беларусь.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** готовность; мотивация; физическое воспитание студенческой молодежи; Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

**Введение.** Сегодня весомую значимость в укреплении и сохранении здоровья субъектов образовательного процесса, формировании здорового образа жизни студенческой молодежи в процессе физического воспитания приобретает выполнение физкультурно-оздоровительной программы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (далее – ГФОК РБ). Основными ее задачами являются: повышение эффективности физического воспитания в высшей школе, привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической

культурой и спортом, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях [1].

Актуальным направлением исследования по проблемам внедрения комплекса является повышение физической подготовленности обучающихся, формирование положительной мотивации и готовности студента к выполнению норм комплекса ГФОК РБ.

Как показывает анализ результатов исследования в данном аспекте, наблюдается снижение показателей физической подготовленности студентов и мотивации к занятиям по физической культуре и спорту. Это позволяет нам обозначить необходимость внедрения комплекса в студенческую среду и определение основных направлений решения.

Так, в исследованиях Ю.Р. Тагильцевой отмечается, что важной составляющей данной проблемы является пропаганда комплекса с помощью наглядных представлений, подводимая через систему воспитания, профессионального образования, массовых коммуникаций, рекламы и др. [2]. Другие авторы акцентируют внимание на разработке системы стимулов и поощрений при выполнении нормативов комплекса [3, 4].

Согласимся с мнением ученых А.В. Волюкина, В.А. Шемятихина, что формирование готовности студенческой молодежи к выполнению нормативов комплекса обеспечивается систематическими занятиями по программе физического воспитания в учебных заведениях, спортивных секциях и самостоятельно [4].

В Республике Беларусь данная проблема освещается в основном результатами уровня физической подготовленности обучающихся. В наших исследованиях отмечается следующее: физическая подготовленность большинства студентов имеет низкий уровень, что не позволяет им сдать нормативы ГФОК РБ.

Таким образом, анализ исследований позволил обнаружить противоречия между необходимостью внедрения комплекса в студенческую среду и несформированностью готовности студентов к выполнению нормативов ГФОК РБ, в недооценке мотивации обучающихся, что подтверждает актуальность нашего исследования.

**Основная часть.** Для правильного понимания сущности формирования готовности студентов к выполнению комплекса ГФОК РБ необходимо раскрыть структуру и содержание понятия «готовность». Понятие «готовность» в научной литературе трактуется достаточно широко и неоднозначно. Готовность вообще – это интегративное понятие, которое рассматривается в контексте различных наук: физиологии, психологии, педагогики, социологии и частных методик.

С точки зрения этимологии готовность понимается как «состояние, при котором все сделано, все готово для чего-нибудь» [5].

В психологии она рассматривается как «активно-действенное состояние личности, установка на определенное поведение, мобилизованность для выполнения задачи. Для готовности к действию нужны знания, умения, навыки, настроенность и решимость совершать эти действия» [6].

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что на современном этапе развития теории готовности личности к деятельности нет единой точки зрения на ее определение. Встречаются многочисленные трактовки понимания готовности личности к выполнению какой-либо деятельности: установка (А.Г. Асмолов, Д.Е. Узнадзе); способность (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн); качество, свойство личности

(М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, Л.В. Кондрашева); психологическое состояние (Н.Д. Левитов); потребность (Л.Ф. Спирин); включенность (Б.Д. Парыгин); внутреннее влечение (П.А. Просецкий); временное ситуативное состояние (И.Ф. Харламов).

Различия в понимании сущности готовности к деятельности вообще и готовности к выполнению нормативов ГФОК в частности зависят от концептуального положения, на которое опирается исследователь. Одни авторы (Н.Д. Левитов, К.К. Платонов, Д.И. Узнадзе и др.) рассматривают данную проблему с позиций функционального подхода, то есть в связи с психическими функциями, формирование которых они считают необходимым условием для обеспечения результативности профессиональной деятельности. Готовность определяется ими как психическое состояние. В рамках этого направления существует подход, при котором готовность рассматривается во взаимосвязи с установкой к деятельности. С позиций личностного подхода готовность рассматривается как устойчивая характеристика, свойство личности, которое действует постоянно (В.А. Крутецкий, К.К. Платонов, В.А. Сластенин, А.И. Щербаков и др.).

Рассматривая различные подходы к определению «готовность», мы разделили точку зрения С.Н. Толстова о том, что деление методологических подходов к анализу готовности к выполнению нормативов ГФОК на функциональный и личностный является относительным, так как готовность отражает и особенности психического состояния, и психическое образование, и набор определенных интересов, умений и навыков [7].

Анализ психолого-педагогической литературы, а также научных работ по формированию готовности к физкультурно-оздоровительной деятельности вообще и к выполнению нормативов ГФОК в частности, позволил нам определить основные компоненты готовности: мотивационный, информационный, физический и деятельностный.

По мнению многих ученых (В.А. Сластенин, И.Ф. Харламов и др.), мотивационный компонент является структурообразующим компонентом готовности и направлен на формирование положительной мотивации обучающихся к выполнению комплекса ГФОК РБ.

Выполнение нормативов ГФОК РБ побуждается и регулируется мотивационной основой личности, выражающей осознанное отношение к деятельности (С.Л. Рубинштейн). Без достаточного уровня мотивации невозможно достижение результата. Успех любой деятельности во многом зависит от желания, стремления, интереса и потребности в этой деятельности, то есть от наличия положительных мотивов.

В нашей работе мы акцентируем внимание на изучении мотивационного компонента исследуемой готовности и возможности его формирования в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Среди ведущих показателей мотивационного компонента исследуемой готовности отмечены следующие: потребность в двигательной активности в виде физических упражнений; стремление к сохранению и укреплению здоровья; потребность в физическом самосовершенствовании, желание быть здоровым и физически развитым для того чтобы удовлетворять свои интересы и др.

С целью изучения мотивов, побуждающих обучающихся к выполнению ГФОК РБ, нами было проведено исследование, в котором приняли участие студенты 1–3-го курсов исторического, социально-педагогического и факультета иностранных

языков учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». Общее количество респондентов составило 127 человек.

Были использованы следующие методы исследования: анкетирование, методы математической статистики.

Для выявления доминирующих мотивов участия студенческой молодежи в выполнении нормативов ГФОК РБ нами была использована модифицированная методика А.В. Шаболтаса «Мотивы занятий спортом».

Результаты исследования представлены на рисунке.

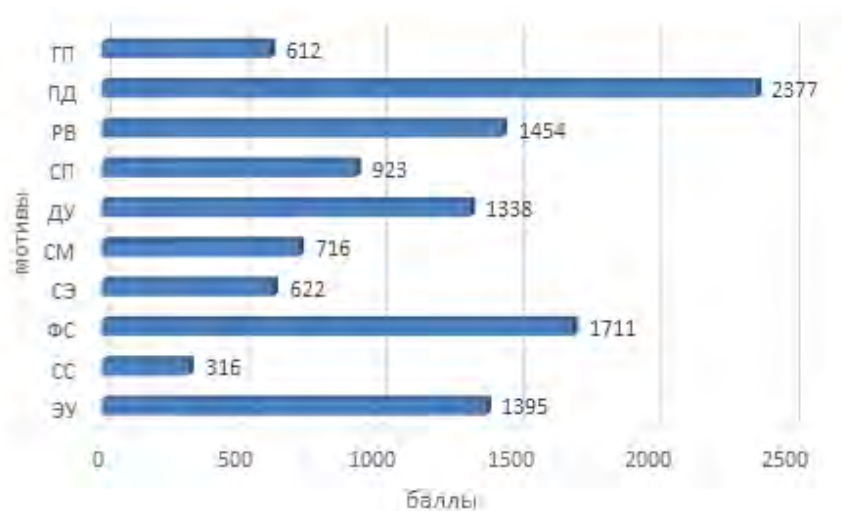


Рисунок – Мотивы студенческой молодежи к выполнению нормативов ГФОК РБ

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что у большинства респондентов всех факультетов наблюдается явное преобладание мотива подготовки к профессиональной деятельности (ПД), который выражается стремлением заниматься физической культурой для подготовки к будущей профессиональной деятельности. Наибольшее количество баллов выявлено у респондентов исторического факультета.

Далее наиболее значимым был выявлен мотив физического самоутверждения (ФС) – 1711 баллов, который проявляется в стремлении студенческой молодежи к физическому развитию, что позволяет констатировать следующее: большинство студентов осознанно занимаются подготовкой для сдачи нормативов комплекса.

На третьей позиции оказался рационально-волевой мотив (РВ), который характеризуется желанием заниматься физической культурой и спортом с целью компенсации дефицита двигательной активности при умственной деятельности. При анализе данных в разрезе по факультетам наибольшее количество баллов зафиксировано у студентов факультета иностранных языков.

И примерно в равных долях оказались такие мотивы, как мотив эмоционального удовольствия (ЭУ – стремление, отражающее радость движения и физических усилий) с суммой баллов 1395 и мотив достижения успеха в спорте (ДУ), 1338 баллов соответственно.

Таким образом, доминирующими мотивами, побуждающими студентов к выполнению комплекса ГФОК РБ, являются в основном мотивы, включающие двигательный компонент (ФС, ЭУ, ДУ). Следует обратить внимание и на мотив, связанный с подготовкой к профессиональной деятельности, который доминирует у 53 % опрошенных.

Социальные мотивы в данной выборке представлены незначительно. В аутсайдерах оказались мотивы социального самоутверждения (СС), которому соответствует следующее суждение «Я занимаюсь физической культурой и спортом, так как добиваюсь успехов. Мои сокурсники уважают меня за это...». Только 27 % опрошенных положительно относятся к занятиям физической культурой и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, однокурсниками и др.

Следующим наименее значимым мотивом определен гражданско-патриотический мотив (ГП), который характеризуется стремлением обучающегося к спортивно-му совершенствованию с целью успешного выступления на соревнованиях, а также для поддержания престижа университета, факультета, группы. Наиболее количество баллов выявлено у студентов социально-педагогического факультета.

Социально-эмоциональный мотив (СЭ), который выражается в стремлении к спортивным соревнованиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, по сумме 622 балла определен у всех опрошенных. Только 16 % респондентам соответствовали такие суждения как: «Мне нравятся занятия физической культурой и спортом, потому что соревноваться по ГФОК РБ очень интересно, достигнутые успехи радуют. Я люблю атмосферу соревнований». Это может свидетельствовать о том, что при выполнении норм ГФОК студенческая молодежь не в полной мере реализует свои как личные цели, так и цели во благо обществу.

**Заключение.** Таким образом, на основании полученных данных анкетирования можно констатировать следующее: содержание стимулов-высказываний студентов в большинстве случаев относится к мотивам, включающим двигательный компонент, и это является благоприятной основой в реализации комплекса. Также следует обратить внимание на то, что одним из доминирующих мотивов является мотив, связанный с подготовкой к будущей профессиональной деятельности. Однако у многих респондентов преобладают внешние мотивы, побуждающие к выполнению нормативов комплекса. Ни один студент не выделил такие мотивы, как узнавание нового, потребность в совершенствовании собственных навыков в успешной реализации нормативов ГФОК РБ. Формирование положительной мотивации у студентов к выполнению данного комплекса должно носить организованный характер через учебные занятия по физической культуре и систему проведения ряда мероприятий: тематические встречи, конкурсы, учебно-методические семинары, индивидуальное консультирование обучающихся и др.

1. Ворон, П. Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций: метод. рекомендации / П. Г. Ворон, В. Ф. Касач. – Минск: Респ. учеб.-метод. центр физ. восп. населения, 2016. – 84 с.

2. Тагильцева, Ю. Р. Система формирования положительной мотивации и пропаганда здорового образа жизни в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне!» / Ю. Р. Тагильцева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 96–99.

3. Шишова, Т. С. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза при выполнении норм комплекса ГТО / Т. С. Шишова // Молодой ученый. – 2019. – № 44. – С. 317–319.



4. Волынкина, А. В. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в Свердловской области: введение поощрений / А. В. Волынкина, В. А. Шамятихина // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 22–25.

5. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов; под общ. ред. проф. Л. И. Скворцова. – М.: ОНИКС 21 век; Мир и образование, 2005. – С. 142.

6. Дьяченко, Н. И. Психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия / Н. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск: Народная асвета, 1996. – С. 59.

7. Толстов, С. Н. Развитие творческой готовности организатора здравоохранения к профессиональной деятельности: дис. ... д-ра психол. наук / С. Н. Толстов. – Шуя, 2004. – 527 с.

УДК 338.48–6:94(476)

*Дранкевич О.Г.*

*Гулатарова Д.*

*Хайруллаев М.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС «ЛИНИЯ СТАЛИНА» КАК ОБЪЕКТ ПРОДВИЖЕНИЯ ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКОГО ТУРИЗМА**

*Drankevich O.G.*

*Gulatarova D.*

*Hayrullayev M.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **HISTORICAL AND CULTURAL COMPLEX “STALIN LINE” AS AN OBJECT THE PROMOTION OF MILITARY AND HISTORICAL TOURISM**

**ABSTRACT.** The article presents cultural route on historical and patriotic theme The Roads Of War around The Historical And Cultural Complex “Stalin Line” developed by Turkmenistan students within student research laboratory of sport tourism and technology in tourist industry department.

**KEYWORDS:** military and historical tourism; “Living History”; historic reenactment; SWOT analysis; product and marketing policy; artillery half-caponier; animating excursion; pillbox.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлен разработанный студентами из Туркменистана в рамках студенческой научно-исследовательской лаборатории кафедры спортивного туризма и технологий в туристической индустрии культурно-познавательный маршрут на историко-патриотическую тематику «Дорогами войны» по историко-культурному комплексу «Линия Сталина».

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** военно-исторический туризм; «Living History»; историческая реконструкция; swot-анализ; продуктовая и сбытовая стратегии; артиллерийский капонир; экскурсия-анимация; ДОТ.

Республика Беларусь имеет огромное военно-историческое наследие, что в первую очередь связано с тем, что за многовековую историю государственности на ее территории прошло множество войн, оставивших после десятки тысяч напоминаний.

В целом, Республика Беларусь обладает достаточной ресурсной базой для развития военно-исторического туризма: на ее территории насчитывается порядка 15 тысяч военно-исторических памятников и сооружений, 78 % (11 763) из которых посвящены Великой Отечественной войне. Больше всего памятников находится в Витебской, Минской, Брестской и Могилевской областях, меньше всего в Гомельской (рисунок 1).



Рисунок 1 – Памятники Великой Отечественной войны по областям Беларуси

Большинство памятников посвящено воинам, сражавшимся и погибшим в той войне. В основном, памятники расположены в Брестской, Витебской и Минской областях, на местах конкретных событий: боев, переправ. Из имеющихся памятников только два были разрушены в советский период, но в дальнейшем были восстановлены. В конструктивном плане памятники разнообразны: обелиски, памятные камни, постаменты, часовни, скульптуры и т. д. [1].

В Беларуси существует около 170 экскурсионных маршрутов на военно-историческую тему. В эти экскурсии включены самые разнообразные памятники военной истории: мемориальные комплексы, обелиски, братские могилы, крепости, землянки, боевая техника, места былых сражений и т. п. Однако лишь немногие из имеющихся памятников доступны для туристического взора. Некоторые памятники за долгие годы были разрушены, другие не располагают условиями для подъезда, третьи не представляют художественную ценность.

Развитие и популяризация военной истории породило такое популярное хобби как «Living History» или «Ожившая история», без которого сейчас не обходится ни одно значимое военно-историческое мероприятие на территории Беларуси.

В Республике Беларусь существуют десятки объектов, специализирующихся на военно-историческом туризме, самые крупные из них: мемориальный комплекс

«Брестская крепость-герой», мемориальный комплекс «Хатынь», мемориальный комплекс «Курган Славы», музей истории Великой Отечественной войны, ИКК «Линия Сталина» и другие.

Ежегодно памятники военно-исторического наследия Беларуси посещает большое количество туристов. Только за 2019 год 390 000 туристов посетило Музей обороны Брестской крепости, 303 702 – Историко-культурный комплекс «Линия Сталина», 200 000 – Мемориальный комплекс «Хатынь» и др.

Один из самых посещаемых музеев на территории Республики Беларусь – Историко-культурный комплекс «Линия Сталина», который в настоящее время занял достойное место среди объектов военно-исторического туризма в Республике Беларусь. Комплекс призван не только увековечить грандиозную систему оборонительных укреплений «Линии Сталина» и память воинов, погибших при защите Отечества, но и стать символом героической борьбы советского народа против немецко-фашистских захватчиков [2].

За 10 лет работы Историко-культурный комплекс «Линия Сталина» посетило более миллиона человек из разных стран мира: Литвы, Эстонии, Финляндии, Китая, Турции, Новой Зеландии, Португалии, Италии, Монако, США, Канады, Франции, Англии, Венесуэлы, Кубы, ЮАР, Вьетнама, Японии и других стран.

Ежегодно в конце июня либо начале июля на территории комплекса проходит международный военно-исторический фестиваль. Данный фестиваль является одним из крупнейших и значимых на всем постсоветском пространстве. Фестиваль интересен не только самим участникам, но и туристам, которые получают возможность увидеть «живую историю»: познакомиться с бытом военнослужащих периода Великой Отечественной войны и увидеть их в бою.

Обеспечение рентабельности в большей степени зависит не от рекламной деятельности, а от погодных факторов. Так в 2018 году, при праздновании Дня защитника Отечества (23 февраля) была плохая погода (шел мокрый снег и сильный ветер), и мероприятие посетило всего около 150–200 зрителей. В 2019 году при той же рекламе, но при ясной погоде, в комплекс приехало порядка 1,8–2 тысячи зрителей.

Настоящей традицией на комплексе стал фестиваль ретро-автомобилей «BOSCH-ретро Минск». На этот фестиваль съезжаются любители ретро-техники со всех концов ближнего и дальнего зарубежья: Россия, Украина, Литва, Латвия, Эстония и др.

Выставка подобной тематики и уровня является традиционной для европейской публики. В странах ближнего и дальнего зарубежья ежегодно проводятся шоу старинных (раритетных) автомобилей. Каждое подобное мероприятие всегда является запоминающимся событием как для участников, так и для принимающей стороны.

Международный фестиваль ретро и классических автомобилей «Ретро-Минск» является крупнейшим фестивалем ретро-автомобилей на просторах СНГ, уступая по количеству участников только ретро-фестивалям, проходящим в Западной Европе.

Как было отмечено ранее, ИКК «Линия Сталина» помимо организации обычных экскурсий по комплексу предлагает своим посетителям ряд эксклюзивных услуг: проведение корпоративных мероприятий, а также организацию экскурсий-анимаций. Анимационные программы предлагаются как для взрослых, так и для детей. Особенно дети проникаются анимационной игрой и это подстегивает их к ответственности за своих родных и за тот край, в котором они живут.

Организация и проведение подобного рода мероприятий на достойном уровне позволяют заручиться «поддержкой», что последующие корпоративные праздники клиент будет проводить именно на ИКК «Линия Сталина», а также приносят комплексу колоссальную прибыль, что подтверждается проведенным swot-анализом.

В арсенале комплекса есть как хорошо проверенные временем корпоративные мероприятия, такие как экскурсия-анимация «Гитлер-капут!» и «Один день в армии», так и программы, которые планируется внедрить в деятельность комплекса в ближайшее время: экскурсии «Оружейники Победы» и «Ретро-техника», Армейский квест.

Особенность продуктовой стратегии Историко-культурного комплекса «Линия Сталина» заключается в ограниченности предлагаемых услуг. Наиболее популярными из базового набора услуг являются стрельба из охолощенного оружия и катание на бронетехнике. При разработке и проведении продуктовой политики ставится большой упор на организацию корпоративных мероприятий и экскурсий-анимаций, разработку новых программ и маршрутов для корпоративных групп посетителей. В связи с этим был разработан маршрут по ДОТам «Дорогами войны», в ходе которого туристы узнают о боях далекого 1941-го, рассмотрят повреждения, оставленные врагами. Данная экскурсия может быть дополнена анимацией.

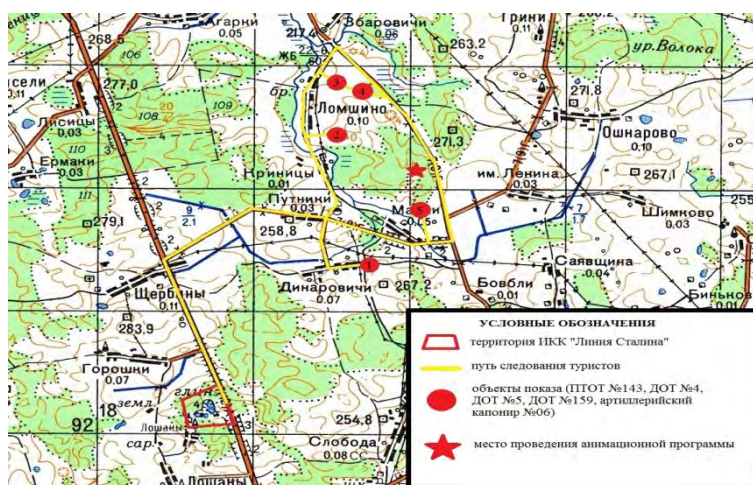


Рисунок 2 – Карта-схема маршрута

Маршрут начинается с обзорной экскурсии по ИКК «Линия Сталина». Далее всем участникам выдается обмундирование: комплект пейнтбольной формы, резиновые сапоги, стальной шлем и фонарик. В целях соблюдения безопасности на маршруте проводится инструктаж по технике безопасности, после чего все участники выезжают на трассу Минск – Молодечно (Р-28) на легендарном грузовом автомобиле Горьковского автозавода – ГАЗ-АА образца 1932 года грузоподъемностью 1,5 тонны.

Двигаемся по трассе Р-28 до деревни Динаровичи (первый объект – ПТОТ – противотанковая огневая точка № 143).

ПТОТ № 143 (рисунок 3) – один из девяти построенных в МиУРе в 30-е гг. Этот ПТОТ – редкость для всей советской фортификации и Минского укрепленного района в частности. На всей Линии Сталина таких точек было построено 20 и все они находились на территории Беларуси – 11 в Полоцком УРе, 9 в Минском. Гарнизон ПТОТа составлял 11 человек.

Участники осматривают сооружение снаружи, желающие могут спуститься внутрь в сопровождении экскурсовода.





Рисунок 3 – Противотанковая огневая точка № 143

Д. Динаровичи – д. Ломшино. Не доезжая 600 метров до д. Ломшино туристы выходят из машины и 400 метров пешком идут до пулеметного ДОТа № 4 (рисунок 4), который в результате строительной деятельности человека был свален в карьер. Туристам предлагается найти этот ДОТ на месте и установить причины его падения. Участники осматривают сооружение снаружи и внутри в сопровождении экскурсовода.

Двигаемся в д. Ломшино к пулеметному ДОТу № 5 (рисунок 5) постройки 1932 года. Этот ДОТ принимал участие в боях 1941 г. и был одним из первых, встретивших удар 7-й немецкой танковой дивизии. Имеются следы многочисленных попаданий, внутри прямым попаданием разрушена выгородка коменданта. ДОТ подвергся танковой атаке. Осмотр сооружения.



Рисунок 4 – Долговременная огневая точка № 4



Рисунок 5 – Долговременная огневая точка № 5

Двигаемся пешком по полю к пулеметному ДОТу № 159 (рисунок 6). Треухамбурный ДОТ класса защиты М-2. Сооружение крайне интересно тем, что принимало участие в событиях обороны Минска в 1941 г. ДОТ, скорее всего, подвергся атаке немецкой штурмовой группы. Огневая точка была атакована фронтально и амбразуры были подавлены с помощью бангалора (так называли взрывчатку, закрепленную на длинном шесте). Сразу бросаются в глаза выгнутые двутавры над одной из амбразур – последствия направленного взрыва. Значительно повреждены амбразурные узлы. Осмотр сооружения.



Д. Ломшино – по Виленской дороге до д. Мацки. Не доезжая 1,5 км до ДОТа машину встречает регулировщик (переодетый немецкий диверсант) и направляет машину в лес, указывая заведомо ложное направление. Как только машина заезжает в глубь леса, появляются немцы, требуя от участников сдаться в плен. В это время появляются бойцы Красной Армии. Разворачиваются боевые действия. По их окончании группа садится в машину. По дороге экскурсовод рассказывает о подобных событиях в июне 1941 года. Из воспоминаний очевидцев об обороне четырехорудийного арткапонира № 06 у деревни Мацки: «Выйдя из леса, наткнулись в жиденьком кустарнике на группу людей в красноармейской форме. Мелькнула мысль: уж не из Смоленского ли полка они? Мы подошли к ним поближе. Тут они набросились на нас и обезоружили. Оказалось, это были переодетые фашисты. После этого был плен. Долгие четыре года...»

1,5 км едем до артиллерийского капонира № 06 (рисунок 7) 1933 года постройки. Эта артиллерийская точка известна тем, что в июне 1941 года три дня удерживала немецкие танки на подступах к Минску. Оснащен капонир был четырьмя 76 мм пушками образца 1902 года (по две с каждой стороны). Гарнизон капонира – 22 человека. Это артиллерийское сооружение – пример наиболее удачного использования оружейных точек во всем Минском укрепрайоне. Осмотр сооружения. Салют памяти в честь павших героев. Организация питания на свежем воздухе (солдатская каша с тушенкой, чай и «фронтовые сто грамм»).



Рисунок 6 – Долговременная огневая точка № 159



Рисунок 7 – Артиллерийский капонир № 06

Возвращение на ИКК «Линия Сталина» через деревню Путники.

Данная программа рассчитана на 240–270 минут (4–4,5 часа). Километраж – 26 км, включая пешеходную обзорную экскурсию по ИКК «Линия Сталина».

Стоимость данной программы составляет 420 бел. руб. для группы из 15 человек.

В стоимость входит:

- входные билеты на ИКК «Линия Сталина»;
- услуги экскурсовода, аренда транспорта ГАЗ-АА;
- аренда обмундирования (комплект пейнтбольной формы, резиновые сапоги, стальной шлем и фонарик);
- питание.

По желанию возможна организация анимационного обслуживания (боевые действия в лесу около деревни Мацки). Данная услуга оплачивается дополнительно и составляет 300 бел. руб.

## **Выводы:**

1. На территории Республики Беларусь насчитывается порядка 15 тысяч военно-исторических памятников и сооружений, 78 % (11 763) из которых посвящены Великой Отечественной войне.

2. Развитие и популяризация военной истории породило такое популярное хобби как «Living History» или «Ожившая история», без которого сейчас не обходится ни одно значимое военно-историческое мероприятие на территории Беларуси.

3. Один из самых посещаемых музеев на территории Республики Беларусь – Историко-культурный комплекс «Линия Сталина», который в настоящее время занял достойное место среди объектов военно-исторического туризма в Республике Беларусь. Комплекс призван не только увековечить грандиозную систему оборонительных укреплений «Линии Сталина» и память воинов, погибших при защите Отечества, но и стать символом героической борьбы советского народа против немецко-фашистских захватчиков.

4. За 10 лет работы Историко-культурный комплекс «Линия Сталина» посетило более миллиона человек из разных стран мира: Литвы, Эстонии, Финляндии, Китая, Турции, Новой Зеландии, Португалии, Италии, Монако, США, Канады, Франции, Англии, Венесуэлы, Кубы, ЮАР, Вьетнама, Японии и других стран.

5. Особенность продуктовой стратегии Историко-культурного комплекса «Линия Сталина» заключается в ограниченности предлагаемых услуг. Наиболее популярными из базового набора услуг являются стрельба из охолощенного оружия и катание на бронетехнике. При разработке и проведении продуктовой политики ставится большой упор на организацию корпоративных мероприятий и экскурсий-анимаций, разработку новых программ и маршрутов для корпоративных групп посетителей. В связи с этим, был разработан маршрут по ДОТам «Дорогами войны», в ходе которого туристы узнают о боях далекого 1941-го, рассмотрят повреждения, оставленные врагами. Данная экскурсия может быть дополнена анимацией.

6. Из слабых сторон комплекса можно выделить недостаточное финансирование маркетинга, включая рекламу, что снижает возможности привлечения новых покупателей, и как следствие, оказанных услуг, из-за чего политика стимулирования продаж и продвижения товара не отвечает условиям рынка. В этой связи, для решения проблемы с маркетинговой деятельностью необходимо создание специализированного отдела службы маркетинга и введение статьи расходов на постоянную маркетинговую и рекламную деятельность, так как без рекламной поддержки этой деятельности комплекс постоянно имеет большую упущенную выгоду в виде не проинформированных клиентов.

1. Глобус Беларуси / Русско-французская война 1812 г. [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <http://globus.tut.by/typetnwar1812.htm>. – Дата доступа: 26.04.2020.

2. Историко-культурный комплекс «Линия Сталина» [Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа: <http://www.stalin-line.by/>. – Дата доступа: 12.03.2020.

*Дудко М.В.*, канд. наук по физ. воспитанию, доцент  
*Хрипко И.В.*, канд. наук по физ. воспитанию, доцент  
Киевский национальный экономический университет имени В. Гетьмана  
Украина, Киев

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*Dudko M.*

*Khrypko I.*

Vadym Hetman Kyiv National Economic University  
Ukraine, Kiev

## HEALTH PROMOTING RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY IN IMPROVING THE HEALTH STATUS OF HIGHER SCHOOL STUDENTS

**ABSTRACT.** The article presents the results of the study of the influence of health-promoting recreational activities on the indicators of physical health of student youth. The study involved 40 students including 20 boys and 20 girls of the first and the second years. To solve the research tasks, the following methods were used: theoretical analysis of scientific and methodological literature, comparative analysis, pedagogical, sociological, and medical-biological methods, and methods of mathematical statistics. The level of physical health of students was determined by the method of G.L. Apanasenko. It was found that, among the subjects, there were no students who have a safe level of health. The results of the study confirmed the general trend towards a decrease in the level of students' health during the course of higher education. The motivation of students to various types of health promoting recreational physical activity was assessed. The preferences of students in the choice of types of physical activity during leisure were revealed. On the basis of the data of the ascertaining pedagogical experiment, a program of classes was developed using the means of health-enhancing and recreational physical activity. The duration of the program was one year, including the vacation period. The effectiveness of the proposed program was determined in terms of objective and subjective indicators of students' health. Significant changes in the level of physical health and its individual indicators were found.

**KEYWORDS:** physical activity; students; physical recreation; health; healthy lifestyle.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлены результаты исследования влияния занятий оздоровительно-рекреационной направленности на показатели физического здоровья студенческой молодежи. В исследованиях принимали участие 80 студентов (среди них 40 юношей и 40 девушек 1–2-х курсов). Для решения задач исследования применялись такие методы; теоретический анализ научно-методической литературы, компаративный анализ, педагогические, социологические, медико-биологические методы исследования, методы математической статистики. Определен уровень физического здоровья студентов по методике Г.Л. Апанасенко. Установлено, что среди исследуемых нет студентов, которые имеют безопасный уровень здоровья. Результатами исследования подтверждена общая тенденция к снижению уровня

здоровья студентов в процессе обучения в высшей школе. Оценена мотивация студентов к видам оздоровительно-рекреационной двигательной активности. Выявлены предпочтения студентов в выборе видов двигательной активности во время досуга. На основе данных констатирующего педагогического эксперимента разработана программа занятий с использованием средств оздоровительно-рекреационной двигательной активности. Длительность программы составила один год, включая каникулярный период. Определена эффективность предложенной программы по объективным и субъективным показателям здоровья студентов. Установлены достоверные изменения в уровне физического здоровья и отдельных его показателях.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** двигательная активность; студенты; физическая рекреация; здоровье; здоровый образ жизни.

**Введение.** Проблема здоровья лиц молодого возраста названа одним из приоритетных направлений деятельности Всемирной организации здравоохранения в XXI веке [5]. На фоне высоких темпов депопуляции населения, кризиса ценностных ориентаций, низкого уровня знаний основ здорового образа жизни, нерациональной организации режима двигательной активности, низкой мотивации к занятиям физической культурой проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи приобретает все большую актуальность [4]. Анализ значительного массива научных знаний, показывает, что важную роль в формировании здоровья студенческой молодежи играет их образ жизни, характеризующийся значительными интеллектуальными и психоэмоциональными перегрузками, нерегулярным, нерациональным и несбалансированным питанием, необходимостью работать в вечернее время, новыми межличностными отношениями со сверстниками [4–6]. Значительно повлиять на сложившуюся ситуацию возможно путем привлечения студенческой молодежи к оздоровительно-рекреационной двигательной активности [1, 2]. Оздоровительно-рекреационная двигательная активность – это специально организованная двигательная активность надлежащего объема и оптимальной интенсивности, формы и виды которой добровольно избираются и реализуются человеком во время досуга с целью восстановления работоспособности, уменьшения риска развития хронических заболеваний и ведения здорового образа жизни [2].

**Основная часть.** Цель исследования – оценить влияние программы занятий с использованием средств оздоровительно-рекреационной двигательной активности на показатели физического здоровья студентов.

Для решения поставленных задач применяли такие методы исследования: теоретический анализ специальной научно-методической литературы, документальных материалов, педагогические (педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент), социологические (опрос, анкетирование), медико-биологические методы исследования, методы математической статистики. При определении методик оценки здоровья в исследовании предпочтение отдавалось наиболее адекватным, информативным, неинвазивным и дающим возможность за короткий промежуток времени охватить группу студентов. Поэтому оценка уровня здоровья проводилась по экспресс-методике оценки соматического здоровья Г.Л. Апанасенко с определением следующих параметров: силового, жизненного индексов, индекса Робинсона, индекса массы тела. Антропометрические исследования студентов проводились стандартным оборудованием по общепринятым и унифицированным методикам. Исследо-



вания показателей заболеваемости, резистентности к заболеваниям осуществляли по результатам углубленных медицинских осмотров путем выкопировки информации из первичной медицинской документации учреждений образования (ф. 086/у). Дополнительно учитывали количество пропусков студентами занятий из-за болезней, продолжительность одного случая заболевания. Социологические методы исследования включали анкетирование для оценки предпочтений студентов в выборе видов оздоровительно-рекреационной двигательной активности, а также анкета «Самооценка здоровья». Формирующий педагогический эксперимент проводился с целью оценки эффективности разработанной программы занятий с использованием средств оздоровительно-рекреационной двигательной активности студентов. Систематизация материала и первичная математическая обработка были выполнены с помощью таблиц Microsoft Excel 2010.

В исследовании принимали участие студенты 1–2-х курсов Киевского национального экономического университета имени В. Гетьмана, всего 80 студентов (40 юношей и 40 девушек).

На первом этапе исследования для разработки рекомендаций относительно построения программы занятий с использованием средств оздоровительно-рекреационной двигательной активности были изучены субъективные и объективные показатели здоровья студентов, их мотивация.

Изучение частоты заболеваний среди опрошенных групп студенток и студентов в течение года проводилось на основании выкопировки из медицинских карт в соответствии с оценкой «ни одного заболевания в год (отсутствие заболеваний)», «частота заболеваний 1–2 раза в год», «частота заболеваний 3 раза в год и более». В начале проведения педагогического эксперимента ни разу не болели 36,3 % респондентов. Болели не чаще, чем 1–2 раза в год 47,5 % девушек и юношей, а 16,2 % студенток и студентов перенесли более 3 заболеваний в год. Исследование числа медицинских справок временной нетрудоспособности, которые отражают соответственно число острых заболеваний и частоту обострений хронических, а также длительность протекания болезни, помогло установить, что в начале исследования средняя продолжительность протекания болезни среди девушек составила 11 дней, а юношей – 8 дней.

Анализ данных самооценки студентами собственного здоровья свидетельствует, что не все опрошенные в начале педагогического эксперимента были полностью уверены в полноценности собственного здоровья. Так установлено, что считали себя практически здоровыми только 30,0 % девушек и 35,0 % юношей. Весьма значительным было количество студенток и студентов, уверенных в том, что имеют незначительные отклонения в состоянии собственного здоровья.

Оценка уровня здоровья студентов проводилась по экспресс-методике оценки соматического здоровья Г.Л. Апанасенко с определением следующих параметров: силового, жизненного индексов, индекса Робинсона, массы тела, (таблица 1).

Анализ уровня физического здоровья студентов на первом этапе показал, что среди исследуемых не было ни одного, кто имел бы безопасный уровень (выше среднего и высокий). Так, среди девушек низкий уровень здоровья имели 45,0 %, ниже среднего – 35,0 %, средний – 20,0 %. Большинство юношей имели низкий и ниже среднего уровни здоровья (77,5 %), и только 22,5 % – средний.



Таблица 1 – Оценка показателей, характеризующих уровень физического здоровья студентов до эксперимента, n=80

Показатели	Юноши (n=40)		Девушки (n=40)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Индекс массы тела, кг×м <sup>-2</sup>	23,65	1,95	23,26	2,56
Жизненный индекс, мл×кг <sup>-1</sup>	48,39	5,74	44,40	4,54
Силовой индекс, сила кисти, кг×кг <sup>-1</sup>	59,08	9,80	38,24	7,26
Индекс Робинсона, ум. од.	90,87	5,07	88,46	8,92

Полученные результаты подтверждают предположение, что игнорирование студентами здорового образа жизни, низкая двигательная активность существенно сказывается на уровне их здоровья. Результаты исследования позволили нам понять необходимость активизации оздоровительно-рекреационной деятельности, при дальнейшем планировании и разработке программы занятий, и выбора тех или иных видов двигательной активности, оздоровительно-рекреационной направленности.

Оценивая мотивацию студентов к видам оздоровительно-рекреационной двигательной активности, установлено, что юноши, в основном, предпочитают занятия силовой направленности, элементы кроссфита. Предпочтения девушек более разнообразны. Так, среди приоритетных видов двигательной активности преобладают занятия оздоровительным фитнесом, оздоровительный бег, ходьба, занятия с элементами спортивных игр (настольный теннис, бадминтон). В результате поведенного исследования, нами были подтверждены данные, о наличии резервов для содержательного наполнения досуга студенческой молодежи средствами физической рекреации, в условиях активизации их внеучебной деятельности [2].

Основываясь на предпочтениях студентов, нами была разработана программа занятий с использованием средств оздоровительно-рекреационной двигательной активности. Длительность программы – один год, включая каникулярный период. На каждом этапе программы применены адекватные средства и методы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля, которые позволяли своевременно вносить коррективы в программу занятий в случае необходимости. Программа включала теоретический и практический блок. Теоретическая часть предполагала использование интерактивных технологии, в частности электронного обучения, интернет-технологий, электронных библиотек, мультимедиа-материалов, а также мобильного обучения, которое включало передачу информации на мобильные устройства с использованием WAP I GPRS технологий. Расширена информация [5] относительно эффективности использования блогов, веб-квестов, блог-квестов и технологии в повышении уровня теоретической подготовленности в вопросах здоровьесбережения студентов. Предложенные разработки делали процесс обучения гибким, доступным и персонализированным, в нем реализовался главный принцип мобильного обучения – обучение в любом месте, в удобное время. Задачами практической составляющей было получение практических навыков по использованию различных средств оздоровительно-рекреационной двигательной активности, повышение уровня физического здоровья. Программа предусматривала проведения двухкратных занятий в неделю длительностью 90 минут. Интенсивность занятий варьировалась в зависимости от уровня здоровья студентов, учитывая, что большинство имели низкий и

ниже среднего уровни здоровья, преобладали средства общей направленности в соотношении 60 (общей)/40 (специальной) к общему объему. Интенсивность нагрузок 50–60 % от максимальной частоты сердечных сокращений.

После окончания педагогического эксперимента мы наблюдали достоверное снижение частоты заболеваний среди студентов: количество девушек и юношей, которые не болели ни разу в течение эксперимента, увеличилась до 47,5 %. При этом значительно уменьшилось количество студенток и студентов, болели чаще 3 раз в год до 12,5 %.

В свою очередь экспериментальные данные убедительно подтвердили эффективность наших исследований, о чем свидетельствуют изменения самооценки студентами состояния своего здоровья, а также объективные показатели физического здоровья студентов (таблица 2).

Установлено, что произошли изменения и в уровне здоровья исследуемого контингента. Так, достоверно изменилось количество девушек, имевших средний уровень здоровья 32,5 %, а также 17,5 % перешли в безопасный (выше среднего) уровень здоровья. Оценка уровня здоровья юношей после эксперимента продемонстрировала такие результаты: низкий уровень 10,0 %, ниже среднего – 32,5 %, средний – 30,0 %, выше среднего – 20,0 %, высокий – 7,5 %.

Таблица 2 – Оценка показателей, характеризующих уровень физического здоровья студентов после эксперимента, n=80

Показатели	Юноши (n=40)		Девушки (n=40)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Индекс массы тела, кг×м <sup>-2</sup>	23,37	1,66	21,56	1,92
Жизненный индекс, мл×кг <sup>-1</sup>	53,77	4,16	47,71	3,37
Силовой индекс, сила кисти, кг×кг <sup>-1</sup>	69,97	6,95	47,37	6,60
Индекс Робинсона, ум. од.	86,95	5,46	85,81	7,12

Среди студенток положительная самооценка собственного здоровья увеличилась на 15,0 %, а, число девушек, которые считали, что имеют существенные отклонения в состоянии здоровья, сократилось на 12,5 %. и соответствующем повышении самооценки тех, кто рассматривал себя как имеющих незначительные отклонения в состоянии собственного здоровья. Среди юношей количество, оценивающих состояние здоровья как почти здоров, увеличилась и составило 47,5 %.

После завершения исследований нами установлены положительные изменения длительности протекания болезни: у девушек показатель снизился с 11 до 8 дней, а у юношей от 8 до 6 дней. Полученные результаты позволяют рекомендовать программу занятий с использованием средств оздоровительно-рекреационной двигательной активности для повышения уровня здоровья студенческой молодежи.

**Заключение.** В результате исследования выявлен положительный эффект занятий оздоровительно-рекреационной двигательной активностью на показатели физического здоровья студентов. Установлено, что учет мотивационных приоритетов при выборе занятий рекреационной направленности существенно влияет на повышение двигательной активности студентов, желание их продолжить занятия в каникулярный период. Использование интерактивных технологий при изложении

теоретических знаний мотивирует студентов к повышению уровня теоретической подготовленности, что также положительно сказывается и на уровне здоровья студентов.

1. Андреева, О. В. Фізична рекреація різних груп населення: моногр. / О. В. Андреева. – Київ: Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.

2. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В. А. Горовой; Мин-во образования Респ. Беларусь, учр. образования «Мозырский гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина». – 2-е изд. – Мозырь: МГПУ им. И. П. Шамякина, 2015. – 157 с.: ил., табл.

3. Дутчак, М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44–52. – Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS201526>.

4. Катерина, У. М. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів у процес фізичного виховання студентів / У. М. Катерина, О. В. Андреева // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2014. – Вип. 14. – С. 18–22. – Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv2014146>.

5. Modern approaches to the problem of students' values of healthy lifestyle formation in the process of physical education / Y. V. Imas [et al.] // Physical Education of Students. – 2018. – N 22 (4). – P. 182–189.

6. Khrypko, I. V. The main areas of maintenance and enhancing the health of school students and higher education students / I. V. Khrypko, V. M. Kyrychenko // Collection of scient. works "Integration issues of modern technologies aimed at human health". – 2017. – P. 47–50.

**УДК 796**

*Ефременкова И.А.*, канд. пед. наук, доцент

*Ефременков Е.К.*

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма  
Российская Федерация, Смоленск

## **ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕГИОНЕ**

*Efremenkova I.A.*

*Efremenkov E.K.*

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism  
Russian Federation, Smolensk

## **ECONOMIC ASPECT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT DEVELOPMENT IN THE REGION**

**ABSTRACT.** The article presents the results of a survey of managers of various commercial enterprises in Smolensk and the Smolensk region in the context of the analysis of economic aspects of the functioning of physical culture and sport, sports sponsorship and

investment in physical culture and sport on the example of a specific region of the Russian Federation.

**KEYWORDS:** economics of physical culture and sports; sports sponsorship.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлены результаты анкетирования руководителей различных коммерческих предприятий города Смоленска и Смоленской области в контексте анализа экономических аспектов функционирования физической культуры и спорта, спортивного спонсорства и инвестиций в физическую культуру и спорт на примере конкретного региона РФ.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** экономика физической культуры и спорта; спортивное спонсорство.

**Введение.** Проблема развития спорта как коммерческой индустрии в смоленском регионе, как и в большинстве представителей российской глубинки, стоит крайне остро, и в основном находится в прямой зависимости от возможностей физкультурно-спортивных организаций привлечения негосударственных спонсорских средств [1]. Особенно острой и актуальной становится проблема поиска спонсоров для физкультурно-спортивных организаций в условиях перманентного экономического кризиса в нашей стране, который усугубляется с начала 2020 года.

**Методика.** С целью определения уровня инвестиционного интереса к смоленским физкультурно-спортивным организациям со стороны потенциальных спонсоров мы провели опрос в виде анкетирования в ноябре 2019 – марте 2020 годов. Для проведения анкетирования использовались все доступные современные средства коммуникации: телефонная связь, сайты предприятий в сети Интернет, соцсети, мессенджеры Viber, WhatsApp. Всего в анкетировании приняли участие 22 руководителя различных коммерческих предприятий г. Смоленска и Смоленской области. Основным критерием отбора участников опроса было нечастое упоминание в средствах массовой информации об их участии в спортивной жизни области, родного города или района.

**Основная часть.** 73 % опрошенных нами представителей бизнес-сообщества уверены в том, что оказывать материально-финансовую поддержку физкультурно-спортивным организациям своего города или района необходимо, остальные затруднились дать четкий ответ. Столько же – 73 % опрошенных – считают, что спонсорская помощь в принципе не способна решить проблему недофинансирования физической культуры и спорта в нашем регионе, видимо полностью отвергая саму мысль о том, чтобы взвалить на свои «плечи» ответственность за материально-финансовое обеспечение физкультурно-спортивных организаций, и лишь 36 % респондентов уверены, что это возможно.

При этом весьма оптимистично, что практически все предприятия, участвовавшие в опросе, так или иначе, но поддерживали или поддерживают физкультурно-спортивные организации области (рисунок).

Мы видим, что чаще всего акцент делается в сторону разовой, незначительной помощи физкультурно-спортивным организациям: финансовая помощь в проведении некоторых физкультурно-спортивных мероприятий, в основном, соревнований, выделение средств на покупку наград, призов их победителям, а также награждение собственными призами и наградами. К сожалению, приходится констатировать, что

среди двадцати двух предприятий-участников опроса не оказалось ни одного, которое являлось бы постоянным спонсором для какой-либо из местных физкультурно-спортивных организаций, и полностью взяло на себя расходы по организации и проведению соревнований, тренировочного процесса, выездов спортсменов на сборы и соревнования более высокого уровня, покупке спортивного инвентаря, формы, наградной продукции и т. д.



Рисунок – В чем выражается Ваша помощь физкультурно-спортивным организациям?

Как известно, основную отдачу спонсор получает от рекламы своей продукции или своей фирмы. Отсюда общее правило – величина спонсорского участия напрямую зависит от рекламных возможностей спортивных организаций. По всей видимости, именно из этого исходили опрошенные нами потенциальные спонсоры смоленских спортивных клубов и других физкультурно-спортивных организаций, говоря, что их побуждает участвовать в жизни физкультурно-спортивных организаций Смоленщины:

– презентация и продвижение бренда своей фирмы (предприятия) – 82 %. Заметим, что в современных условиях 27 % респондентов ответили, что их совсем не интересует никакой аспект спонсорской помощи кому бы то ни было;

– интерес высшего управляющего персонала организации к какому-либо конкретному виду спорта (руководитель занимается или занимался определенным видом спорта) – 54 %;

– желание оказать помощь бескорыстно – 27 %;

– и как свой вариант ответа – «Попросили – мы не смогли отказать, ведь дело-то благородное» – 82 %.

Что касается проблем, оказывающих сдерживающий эффект для спонсорской деятельности, то здесь, по результатам опроса, лидирующие позиции заняли:

– самой большой проблемой является недостаточность ощутимых налоговых льгот, субсидий, других инструментов государственной поддержки частных инве-



стором, стимулирующих к применению и реализации спонсорских проектов в спорте – так ответили 80 %;

- высокие инвестиционные риски и низкая финансовая/рекламная отдача от спонсорских вложений («вложенные средства не окупаются, так как рекламные возможности местных физкультурно-спортивных организаций очень низкие») – 70 %;

- на Смоленщине нет или мало достаточно крупных, стабильно работающих компаний (фирм, предприятий и т. д.), способных вкладывать деньги в спорт – считают 40 % опрошенных;

- административные барьеры (бюрократическая волокита, множественные согласования, сложность в получении льгот на осуществление спонсорской деятельности и др.) отметили 30 % респондентов;

- неблагоприятные условия налогообложения – 30 %;

- как свой вариант ответа, нестабильность экономической ситуации в стране (постоянный рост цен на энергоносители, услуги ЖКХ, сырье и другие экономические ресурсы, повышение и введение дополнительных налогов и пошлин и т. д., что ведет к финансовым потерям самих предприятий) – 20 %.

Анализ баннерной рекламы, связанной с пропагандой занятий физической культурой и спортом, созданием посредством нее позитивного имиджа предприятий на спортивных сооружениях и магистральных улицах областного центра показал, что местные физкультурно-спортивные организации, спонсоры-рекламодатели, а также рекламные агентства достаточно слабо представляют специфику и особенности спортивной рекламной деятельности. Это относится как к самому рекламному тексту, так и к его оформлению. Использование щитовой, баннерной рекламы 76 % опрошенных считают разовой, затратной и малоэффективной, это приводит к тому, что данный вид рекламы либо не применяется вовсе, либо очень редко.

Выводы. В настоящее время ни у одной из исследованных нами физкультурно-спортивных организаций нет своего постоянного спонсора. Заметим, что в 2014 году таких спортивных организаций в области было 20 %.

Выяснилось также, что рекламный фонд большинства смоленских спортивных организаций и клубов отсутствует вообще, так же как и структурное подразделение, отвечающее за поиск и работу с потенциальными спонсорами. В тех же организациях, где он имеется, рекламный фонд не превышает 1 % от общих бюджетных расходов. Все это приводит к тому, что потенциальные спонсоры-рекламодатели стараются воздерживаться от финансирования массовой физической культуры и спорта, предпочитая вкладывать средства в другие сферы, более эффективные с точки зрения рекламной и финансовой отдачи, а помощь физкультурно-спортивным организациям ограничивается только выделением незначительных средств на покупку наград, призов победителям, а также награждение собственными призами и наградами.

Основным мотивом, побуждающим спонсоров участвовать в жизни физкультурно-спортивных организаций Смоленщины, является продвижение своего бренда и создание положительного имиджа своей фирмы. На второй позиции утверждение, что начальник организации-спонсора отдает предпочтение какому-либо виду спорта, потому что занимается (лс) им, либо занимается член семьи. На третьем месте – бескорыстная, по сути, благотворительная разовая помощь.

Большинство опрошенных нами представителей бизнес-сообщества региона – 73 % – уверены в том, что оказывать материально-финансовую поддержку физкультурно-спортивным организациям своего города или района необходимо, но при этом столько же респондентов уверены, что спонсорская помощь не способна решить проблему недофинансирования физической культуры и спорта.

Отметим, практически все предприятия, участвовавшие в опросе, так или иначе, по возможности, поддерживали или поддерживают физкультурно-спортивные организации нашего региона.

Всего на Смоленщине, по данным на 2018 год, работают 2417 спортивных сооружений, среди них: 25 стадионов, 4 крытые спортивные арены с искусственным льдом, 598 стандартных спортивных залов, два 25-метровых плавательных бассейна и один 50-метровый, 19 лыжных баз, 1209 плоскостных спортивных сооружений. Работают 42 детские спортивные школы, из них 11 СДЮШОР, с общей численностью занимающихся более 20 тысяч человек, около 70 спортивных клубов.

К сожалению, за последние годы многие прославленные профессиональные смоленские спортивные клубы прекратили свое существование, команды и игроки распущены. Например, закрыты: волейбольный клуб «СГАФКСТ-Феникс» в 2016 году; Мини-футбольный клуб «Автодор»; хоккейный клуб «Славутич», основанный в 2010 г. Смоленской Ассоциацией производителей бриллиантов, ЗАО «Ваш дом», Смоленской государственной академией физической культуры, спорта и туризма, Федерацией хоккея Смоленской области, прекратил соревновательную деятельность в 2017 и ряд других. Виной тому множество причин, главная из которых – перманентный экономический кризис в стране, из-за которого крупные предприятия и торговые сети закрываются или реорганизуются, вследствие чего спортивные клубы теряют своих имеющих и потенциальных спонсоров.

1. Гуреева, Е. А. Оценка экономического эффекта от проведения крупных спортивных соревнований: моногр. / Е. А. Гуреева, И. В. Солнцев. – М.: Русайнс, 2014. – С. 4–6.

2. Коба, Е. Е. Актуальные проблемы функционирования малого предпринимательства в России. Актуальные проблемы экономики и менеджмента / Е. Е. Коба. – 2020. – № 1 (25). – С. 91–98.

3. Мурзабулатова, Г. Б. Проблема финансирования массового спорта / Г. Б. Мурзабулатова // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2011. – № 5. – С. 30–32.

4. Пономарева, А. А. Оценка и перспективы развития спонсорской деятельности в Российской Федерации [электронный ресурс] / А. А. Пономарева, Ю. В. Лысенко // Территория науки. – 2017. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-i-perspektivy-razvitiya-sponsorskoj-deyatelnosti-v-rossiyskoj-federatsii/viewer>. – Дата обращения: 01.04.2020.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>. – Дата доступа: 16.03.2020.

*Ефремова Ф.В.*

Смоленское психологическое гештальт-сообщество «Светоч»  
Российская Федерация, Смоленск

## **ВЛИЯНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТЕХНИК И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН**

*Efremova F.V.*

Smolensk psychological Gestalt community "Svetoch"  
Russian Federation, Smolensk

## **INFLUENCE OF PSYCHOEMOTIONAL TECHNIQUES AND HEALTH-IMPROVING YOGA CLASSES ON WOMEN'S HEALTH**

**ABSTRACT.** The article presents a phenomenological description of psychological (psychocorrection and directed visualization) and physical fitness (Kundalini yoga) work with women who have menstrual disorders of various etiologies (except for bacteriological and viral infection). The subjective perception of the state of health in women, as well as subsequent medical examination data, confirmed the healing effect of such activities.

**KEY WORDS:** women; Kundalini yoga; exercises; hormonal system; psychocorrection technologies; traumatic experiences; bodydynamic approach; health improvement.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлено феноменологическое описание психологической (психокоррекция и направленная визуализация) и физкультурно-оздоровительной (кундалини-йога) работы с женщинами, имеющими нарушения менструального цикла различной этиологии (кроме бактериологического и вирусного инфицирования). Субъективное ощущение состояния здоровья у женщин, а также последующие данные медицинского осмотра подтвердили оздоравливающий эффект таких занятий.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** женщины; кундалини-йога; упражнения; гормональная система; психокоррекционные технологии; травматические переживания; бодинамический подход; оздоровления.

Восточные оздоровительные системы—это целостные комплексные направления социокультуры Востока, сочетающие функции оздоровления, лечения, образования и тренировки, воздействующие не только на отдельные органы и системы, но и на весь организм человека в целом, на его духовное, нравственное и физическое здоровье (Т.В. Састамойнен, 2004). В настоящее время одним из популярных направлений в системе оздоровительной физической культуры являются занятия кундалини-йогой.

Кундалини-йога известна как интегральный стиль йоги, который появился в середине XX века. Свое развитие среди современных людей кундалини-йога получила благодаря холистическому подходу к человеку (единство физического состояния, сознания и эмоционального компонента), адаптированности к повседневной жизни человека, а также скорости изменений при ее регулярной практики. В 1995 году в Венском институте прикладной биокibernетики и обратной связи (ИПБОС) прово-

дились исследования влияния практики кундалини-йоги (выполнение мулабандхи и определенных видов дыхания) на головной мозг человека. Отмечалось повышение активности работы как ствола и среднего мозга, так и высших уровней мозга, в частности, правого полушария, гипофиза и шишковидной железы.

Кундалини-йога включает в себя интенсивные дыхательные (пранайамы), статичные позы (асаны) и двигательные упражнения, а также динамические и статические медитации, мудры, бандхи. Практика основана на криях-отдельных комплексах упражнений. Часть из них направлена на работу именно с железами внутренней секреции, что наилучшим образом подходит для работы с гинекологической проблематикой и оздоровлением организма в целом. Для работы с женщинами мы использовали крийи, разработанные для женщин и направленные на оптимизацию функционирования женской гормональной системы.

Также в своей работе мы использовали психокоррекционные технологии в бодинамическом подходе и направленные визуализации, опираясь на биоинформационную теорию Питера Ланга. В выборе методов и направлений работы мы опирались на предположение, что оздоровительный эффект физических упражнений может быть значительно усилен за счет совмещения в единую систему методов физического и психологического регистра.

Занятия кундалини-йогой проводились 3 раза в неделю в течение 1 часа 45 минут на протяжении четырех месяцев. Занятия включали в себя комплексы, направленные на оптимизацию работы гипоталамо-гипофизарно-яичниковой оси, а также щитовидной железы, вилочковой железы, улучшение работы печени и снижение общего состояния тревожности; направленную визуализацию для создания эталонного образа здоровья, медитацию и расслабляющий комплекс.

Начинались занятия с настройки, помогающей снизить состояние стресса, сосредоточиться на практике. Далее в различной последовательности, в зависимости от направленности занятия, предлагался комплекс Чандра-намаскар, комплексы для работы с областью таза, горла, спины (область надпочечников), грудной клетки, перевернутые позы при специфическом типе дыхания (интенсивное дыхание низом живота), каждое упражнение заканчивалось бандхами на вдохе и направленной визуализацией, далее предлагались крийи для женского здоровья, например, Андадж-крийя. Заканчивалось занятие настройкой краниосакрального ритма, выполнением мудр (йони мудра, замок Венеры), расслабляющим комплексом.

Также один раз в неделю проводились групповые психологические занятия, длительностью три часа, в бодинамическом подходе, направленные на коррекцию деструктивных психологических установок и мышечных реакций по отношению к своему полу и гендерной роли.

В статье мы приводим описание результатов проделанной работы на примере клиентки, которой был диагностирован ранний климакс невыясненной этиологии.

Клиентка А., 1985 г. р., хронических заболеваний нет. В 2014 году родила здорового ребенка от первой беременности методом кесарева сечения. В 2016 году произошла замершая беременность, проходила процедуру внутриматочного удаления плода. Анализ на скрытые инфекции не дал результатов. После процедуры выскабливания был назначен курс оральных контрацептивов «Регулон». После 3 месяцев приема оральных контрацептивов у А. прекращается менструация, анализы показы-

вают изменения ФСГ (68 мЕд/мл – ноябрь 2017 года). Начались приливы жара, повышенное потоотделение, увеличение веса. Клиентка обратилась за психологической поддержкой. Была проведена психокоррекционная работа, направленная на работу с травматическим переживанием по поводу замершей беременности. После трех месяцев регулярных встреч с психологом (1 раз в неделю, 50 минут, индивидуально) состояние улучшилось, ФСГ снизился (10 мЕд/мл), началась менструация (начало апреля 2018 года). Дальнейшая работа была прекращена по инициативе клиентки. В августе 2018 года вновь прекращается менструация, появляются частые приливы, повышается раздражительность, перепады настроения. ФСГ повышен до 95 мЕд/мл, АМГ менее 0,13 нг/мл. На УЗИ дегенеративные процессы в матке, уменьшение яичников, отсутствие фолликулов. Назначен препарат «Циклим». Вегетососудистое состояние улучшается, менструации нет. Клиентка повторно обращается за помощью к психологу в апреле 2019 года, при этом прекращает по личной инициативе прием фармакологических препаратов. В течение 4 месяцев проходит комплексный оздоравливающий курс, описанный выше. В начале сентября 2019 года у клиентки началась менструация. Она прошла медицинское УЗИ во второй фазе цикла, отмечено наличие желтого тела 20 мм, была овуляция, состояние матки и яичников соответствуют возрастной норме.

На данный момент А. продолжает практиковать оздоровительный физкультурно-психологический комплекс упражнений, состояние здоровья субъективно и по данным медицинского обследования полностью восстановилось.

Всего за 2019–2020 год программу оздоровления для женщин прошло 17 человек с жалобами на нарушения протекания менструального цикла, 15 из них отмечают существенные изменения в сторону улучшения общего самочувствия и гинекологического здоровья. В этой статье мы не приводим полные лабораторные данные и медицинские заключения до начала работы и после, так как данная тема требует дополнительных исследований. Но даже феноменологические наблюдения за состоянием женщин вызывает интерес и необходимость в продолжении начатой работы.

1. Смит, Д. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия / Д. Смит, Д. Холл, Б. Гиббс: пер. И. Крупицовой. – М.: Эксмо, 2007. – 256 с.

2. Кент, Г. Йога день за днем / Г. Кент. – Л.: ЛФ ВНИИТЭ, 1991.

3. The Physiological Correlates of Kundalini Yoga Meditation: A Study of a Yoga Master / P. Arambula [et al.] // *Appl Psychophysiol Biofeedback*. – 2001.

4. Дубровский, В. И. Лечебная физкультура (кинезотерапия) / В. И. Дубровский. – 1998.

5. Абрамченко, В. В. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии / В. В. Абрамченко, В. М. Болотских. – СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2007. – 220 с.



*Жданович Д.О.*

Автономная некоммерческая организация «Центр подготовки молодых футболистов  
“ФК Балтика”»

Российская Федерация, Калининград

## **ПОТЕНЦИАЛ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА БФУ ИМ. И. КАНТА В ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ**

*Zhdanovich D.O.*

Autonomous non-profit organization training center for young football players of FC Baltika  
Russian Federation, Kaliningrad

## **POTENTIAL OF STUDENT SPORTS CLUB OF IMMANUEL KANT BALTIC FEDERAL UNIVERSITY IN PEDAGOGICAL CONTROL ORGANIZATION OF COORDINATION ABILITIES OF FOOTBALL PLAYERS**

**ABSTRACT.** This article examines the organizational and pedagogical resources of the student sports club of the IKBFU I. Kant, ensuring complexity implementation of pedagogical control of coordination abilities in the system of sports training of qualified football players. Approval of the program of pedagogical control at the coaching council, which has evaluating, mobilization, training control and motivating for sports improvement potential, provides optimization of forms, means and methods of controlling coordination abilities of football players, considering and applying the best practices of coaching. As a wide range of relevant means of pedagogical control, complex exercises have been adopted for implementation on: statokinetic and statodynamic stability with effective ball control; equilibrium; operational restructuring of motor actions; ability to differentiate motion parameters; rhythm; coordination of movements; spatial orientation, instant response.

**KEYWORDS:** student sports club; sports training of football players; qualified football players; organization of pedagogical control; coordination abilities.

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье рассматриваются организационно-педагогические ресурсы студенческого спортивного клуба БФУ им. И. Канта, обеспечивающие реализацию комплексности педагогического контроля координационных способностей в системе спортивной подготовки квалифицированных футболистов. Утверждение на тренерском совете программы педагогического контроля, обладающей контрольно-оценочным, мобилизационным, контрольно-тренировочным, мотивирующим на спортивное совершенствование потенциалом, обеспечивает оптимизацию форм, средств и методов контроля координационных способностей футболистов с учетом передового опыта тренерской деятельности. В ряду актуальных средств педагогического контроля приняты к реализации комплексные упражнения на: статокINETическую и статодинамическую устойчивость при эффективном управлении мячом; равновесие; оперативную перестройку двигательных действий; способность к дифференцированию параметров движений; ритм; согласование движений; пространственную ориентацию, мгновенное реагирование.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** студенческий спортивный клуб; спортивная подготовка футболистов; квалифицированные футболисты; организация педагогического контроля; координационные способности.

**Введение.** В процессе осуществления специализированной деятельности в игре и тренировке футболисты вынуждены демонстрировать весь спектр координационных способностей, классифицированных В.И. Ляхом [4] на: общие, специальные и специфические.

Успешность выполнения футболистом технико-тактических действий во многом определяется проявлением специфических координационных способностей. В тренировочных и соревновательных условиях они определяют готовность игрока к построению сложнокоординационных действий с мячом и без него, требующих проявления чувства ритма и равновесия, способности реагировать и ориентироваться в пространстве, быстро и согласованно перестраивать свои движения, а также дифференцировать усилия.

Специфические координационные способности проявляются во всем многообразии двигательных действий футболистов, осуществляющих свою специализированную деятельность. Так, например, способность к ориентированию выражается в возможности футболиста контролировать и своевременно в зависимости от обстановки изменять положение тела и двигаться в нужном направлении. При этом важное значение имеет и способность к статическому и динамическому равновесию. Ярким примером проявления выше обозначенных способностей является выполнение обводки соперника и обманных движений (финтов).

Выполнение подобных технико-тактических действий требует также проявления способности к реагированию на заранее известный или не известный сигнал телом или его частью, а также согласования движений игрока.

Высокая точность и экономичность пространственно-временных и силовых параметров двигательных действий в футболе требуется при работе с мячом.

**Основная часть.** На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортивная тренировка футболистов направлена на достижение высоких спортивных результатов, что диктует необходимость обретения спортивной формы и поддержание ее высоких показателей на протяжении всего соревновательного периода. Однако ввиду объективных причин спортивная форма подвержена изменениям, отражающимся в закономерностях ее становления, поддержания и утраты.

В течение годового цикла подготовки футболистов проявление ряда координационных способностей может лимитироваться рядом негативных факторов, среди которых могут быть, например, травматизм, перетренированность или же, банальное утомление. Выполнение сложных технических приемов игры в состоянии утомления снижает точность двигательных действий [3]. Подобное положение диктует необходимость постоянного контроля координационных способностей квалифицированных футболистов на протяжении всего годового цикла подготовки.

Важность реализации комплексного педагогического контроля координационных способностей в системе спортивной подготовки квалифицированных футболистов отмечают и специалисты студенческого спортивного клуба БФУ им. И. Канта, на базе которого функционирует футбольный клуб, регулярно участвующий в регио-

нальных, всероссийских и международных соревнованиях. В составе клуба 30 игроков из числа студентов БФУ им. И. Канта разных курсов и направлений подготовки. Тренерский штаб команды состоит из главного тренера (категория В – УЕФА) и второго тренера (категория С – УЕФА).

Тренерским советом футбольной команды БФУ им. И. Канта утверждена программа педагогического контроля, предполагающая реализацию не только этапного и текущего, но и оперативного контроля специфических координационных способностей игроков. К данному пониманию содержания педагогического контроля координационных способностей специалисты студенческого спортивного клуба БФУ им. И. Канта пришли путем анализа научно-методической литературы и обобщения передового опыта специалистов-практиков, в том числе, и собственного.

Подобный подход позволяет контролировать состояние готовности футболистов к выполнению специализированной физической нагрузки в различные периоды тренировочного процесса, формировать состав на игру. Кроме того, организация комплексного контроля развития координационных способностей в тренировочной программе футболистов способствует их направленному развитию на этапе совершенствования спортивного мастерства [2].

Важным этапом организации контроля координационных способностей является подбор адекватных методов соответственно решаемым задачам. Такими задачами могут являться изучение влияния направленного применения координационных упражнений на показатели технико-тактических действий, на быстроту и качество освоения новых двигательных действий; спортивный отбор и др.

В практике спортивной подготовки футболистов спортивного клуба БФУ им. И. Канта применяется широкий круг средств и методы оценки координационных способностей: от простейшего педагогического наблюдения до комбинированных контрольных испытаний и аппаратных методик.

Выбор методов оценки координационных способностей определяется задачами контроля и его видом.

Основными методами оценки КС являются метод наблюдения, метод экспертных оценок, инструментальные (аппаратурные) методы и метод тестов.

Метод педагогического наблюдения позволяет тренеру судить о степени развития координационных способностей своих воспитанников, анализируя получаемую информацию непосредственно в ходе выполнения футболистами специализированной деятельности, либо опосредовано с помощью просмотра видеозаписи.

Наблюдение ведется, в первую очередь, за качественными характеристиками технико-тактических действий игроков, а также количественными характеристиками выполняемых упражнений. Проявление координационных способностей футболистов отражают: правильность, быстрота, рациональность двигательных действий, способность слажено перестраивать двигательные действия в меняющейся обстановке.

При работе с квалифицированными футболистами данный метод применяется как вспомогательный для выявления возможных негативных явлений в состоянии подготовленности игроков и отличается от других методов субъективностью оценки исследуемых показателей.

Более точные данные о состоянии координационных способностей футболистов можно получить путем привлечения к оценке двигательных действий экспертов (тренеров).

Основным методом оценки координационных способностей в практике спортивной подготовки футболистов студенческого клуба БФУ им. И. Канта является метод контрольных испытаний (двигательных тестов).

Тренерами широко применяется батарея контрольных испытаний, описанная В.И. Ляхом с соавт. [6]. Соответствие двигательных тестов конкретным видам специфических координационных способностей представлено в таблице.

Таблица – Соответствие двигательных тестов виду специфических координационных способностей

№	Вид специфических координационных способностей	Двигательный тест
1	Способность к равновесию	Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой (с)
2	Способность к дифференцированию параметров движений	Удар мячом в цель (баллы)
3	Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий	Бег с обеганием стоек (с)
4	Способность к ритму	Бег по обручам с ведением мяча (с)
5	Способность к согласованию	Слалом с ведением двух мячей (с)
6	Способность к пространственной ориентации	Бег к «пронумерованным» мячам (с)
7	Способность к реагированию	Остановка катящегося мяча ногой (см)

Все представленные в таблице двигательные тесты имеют четкое научное обоснование, прошли метрологическую проверку и отвечают требованиям надежности, информативности, валидности и др. [6, 7].

В настоящее время в практике подготовки квалифицированных футболистов с целью развития и контроля координационных способностей активно применяется различный инвентарь и оборудование, а также тренажерные устройства. Особой популярностью среди футбольных специалистов пользуется координационная лестница, отличающаяся от ряда других устройств простотой использования и многообразием вариантов упражнений. Однако следует признать, что большинство контрольных упражнений не имеет научного обоснования и специалисты, проводя оценку координационных способностей игроков, действуют главным образом исходя из собственного опыта.

Отдельного внимания заслуживает группа инструментальных (или аппаратурных) методов, которая позволяет точно измерить, но только отдельные психофизические функции или отдельные признаки координационных способностей: точность воспроизведения, дифференцирование пространственных, временных, силовых параметров движений, а не самих координационных способностей как целостных психомоторных образований [1].

Но основным недостатком данного метода является необходимость наличия лабораторий с дорогостоящим оборудованием и квалифицированных специалистов в области физиологии и биомеханики. Данный метод более подходит для научных изысканий, и в практике подготовки футболистов в условиях спортивных студенческих клубов встречается крайне редко.

Этапный контроль координационных способностей футболистов БФУ им. И. Канта преследует целью изучение уровня координационных способностей на каждом из этапов годового цикла подготовки. Опытным путем установлено, что в течение годового цикла подготовки этапный контроль целесообразно проводить не более трех раз: до начала подготовительного периода, после его окончания и в середине соревновательного периода, в случае если календарь соревнований довольно насыщенный и имеется ярко выраженный перерыв между играми (например, между кругами чемпионата).

Для проведения этапного контроля в микроциклах выделяют специальные тренировочные занятия, посвященные контролю физической подготовленности. В связи с этим специалисты не стеснены ни в выборе средств и методов оценки координационных способностей, ни во времени, затрачиваемом на осуществляемый педагогический контроль.

Основу этапного контроля составляют контрольно-педагогические испытания (тесты). Иногда специалисты прибегают к методу экспертных оценок, который применяется одновременно для контроля параметров владения техникой игры и уровня развития координационных способностей.

Важным условием в организации педагогического контроля координационных способностей футболистов в ходе этапного контроля – это соблюдение необходимых условий для обеспечения чистоты тестирования. Распространенной ошибкой большинства специалистов является организация тестирования координационных способностей при неполном восстановлении, например, сразу же после контроля общей или специальной выносливости, либо после значительных специализированных нагрузок (тренировочных или соревновательных).

По результатам этапного контроля главным тренером либо принимается решение о внесении изменений в программу подготовки команды (игрока), либо тренер утверждает в правильности планирования тренировочного процесса.

Данные текущего контроля позволяют оценить изменения состояния футболистов, произошедшие после выполнения упражнений предшествующего дня микроцикла тренировки.

Необходимость текущего контроля координационных способностей имеет место после больших физических нагрузок, в том числе и применения упражнений высокой координационной сложности. Основная цель данного вида контроля – определить степень воздействия педагогических средств тренировки на организм спортсменов, быстроту и характер протекания восстановительных процессов.

Организация текущего контроля координационных способностей имеет ряд особенностей, главной из которых является дефицит времени. В связи с этим специалисты вынуждены применять экспресс-тесты, позволяющие затрачивать минимальный объем времени занятия для испытания одного игрока. Как правило, специалисты при осуществлении текущего контроля ограничиваются тестированием 2–3 видов специфических координационных способностей. Кроме того, с целью экономии времени применяют хорошо знакомые испытуемым упражнения, не требующие дополнительного объяснения и демонстрации правильного выполнения.

Вторым вспомогательным методом текущего контроля координационных способностей является педагогическое наблюдение. Собранные в ходе наблюдения данные сопоставляются с результатами контрольных испытаний с последующим



анализом и принятием решения относительно дальнейшего планирования процесса подготовки футболистов.

По результатам текущего контроля специалисты получают информацию о готовности игроков к выполнению новых физических нагрузок.

Необходимость проведения оперативного контроля координационных способностей может быть вызвана потребностью в срочной оценке состояния футболиста после выполнения серии упражнений или целого тренировочного занятия.

Осуществление данного вида контроля связано с временным лимитом, а в подавляющем большинстве случаев, с невозможностью выделить дополнительное время для проведения двигательных тестов. Исходя из этого, основным методом оперативного контроля координационных способностей футболистов является педагогическое наблюдение, проводимое непосредственно во время выполнения специализированной деятельности. Важным условием получения достоверных результатов оперативного контроля является подготовленность тренера и его опыт. Тренер должен не только наблюдать за качественными характеристиками технико-тактических действий, но и концентрировать внимание на отдельных элементах двигательных действий характеризующихся высокой степенью проявления координационных способностей, после чего тренером делается вывод об оперативном состоянии спортсмена.

Принятие решения по результатам анализа оперативного контроля не должно занимать много времени, однако собранная информация об уровне развития координационных способностей в дальнейшем сопоставляется также с результатами проведенных испытаний в ходе текущего и этапного контроля.

Результатом внедрения в практику подготовки футболистов спортивного клуба БФУ им. И. Канта вышеописанного комплекса средств и методов оценки специфических координационных способностей стало наличие у тренеров достаточно полной и своевременной информации о состоянии подготовленности подопечных.

На основе получаемой в ходе педагогического контроля информации специалистами составляются индивидуальные программы тренировки для развития координационных способностей конкретных игроков.

Состав программ развития координационных способностей подбирался в зависимости от периода годового цикла подготовки. В подготовительном периоде широко использовались общеподготовительные и специально-подготовительные координационные упражнения, включающие в себя общеразвивающие координационные упражнения, направленные на развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости, а также развивающие упражнения, направленные на воспитание специфических координационных способностей, характерных для игры в футбол.

В теории и методике физического воспитания физические упражнения повышенной координационной сложности, считаются основным средством воспитания координационных способностей. Усложнять такого рода упражнения можно за счет временных и пространственных характеристик, а также за счет изменения и комбинирования внешних условий: вес снарядов, площадь опоры, сочетание ходьбы с прыжками, бег и ловля. Средствами развития координационных способностей являются самые разнообразные упражнения, которые связаны с преодолением координационных трудностей и требующие от спортсмена быстроты, точности и рациональности исполнения в них. Упражнение, в котором удовлетворяется хотя бы одно из

вышесказанных требований, принято считать координационным, направленным на развитие определенных координационных способностей.

**Заключение.** Внедрение вышеописанного подхода к организации контроля координационных способностей футболистов студенческого спортивного клуба БФУ им. И. Канта позволило:

- рационально использовать время тренировочных занятий;
- осуществлять всесторонний контроль развития специализированных координационных способностей игроков;
- эффективно использовать тренерский ресурс;
- своевременно получать информацию о состоянии координационных способностей игроков и корректировать их;
- добиться положительной динамики ряда показателей специализированной деятельности футболистов и тесно связанных с ней иных показателей, характеризующих соревновательную деятельность игроков (по результатам экспертных оценок). Тренерами отмечается уверенность игроков в собственных силах, решительность и смелость при противодействии сопернику.

1. Занковец, В. Э. Контроль координационных способностей хоккеистов / В. Э. Занковец // Вестник КемГУ. – 2015. – № 4–2 (64). – С. 31–35.

2. Комплексный контроль координационных способностей в методике их совершенствования у футболистов 14–15 лет / Зерег Фатех [и др.] // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 65–70.

3. Кадри, Мухамед Мондер. Влияние физической нагрузки анаболической направленности на точность двигательных действий: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / Мухамед Мондер Кадри; Рост. гос. ун-т. – Ростов н/Д, 1999. – 22 с.

4. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

5. Лях, В. И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В. И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 4. – С. 21–25.

6. Лях, В. И. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов / В. И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 8. – С. 51–54.

7. Смирнов, Ю. И. Спортивная метрология: учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 – Физ. культура: рек. УМО ВУЗов РФ по пед. образованию / Ю. И. Смирнов, М. М. Полевщиков. – М.: Academia, 2000. – 228 с.

*Жиденко А.А.*, д-р биол. наук, профессор

*Следников Л.С.*

*Мищенко Т.В.*, канд. биол. наук

Национальный университет «Черниговский колледжиум» им. Т.Г. Шевченко  
Украина, Чернигов

**УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 12–14 ЛЕТ  
МЕТОДОМ КОМБИНИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР  
С ЭЛЕМЕНТАМИ КРОССФИТА В ДЮСШ**

*Zhidenko A.A.*

*Slednikov L.S.*

*Mishchenko T.V.*

T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
Ukraine, Chernihiv

**IMPROVEMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN AGED 12–14  
BY THE METHOD OF COMBINED OUTDOOR GAMES WITH CROSSFIT  
ELEMENTS IN CHILDREN AND YOUTH SPORTS SCHOOL**

**ABSTRACT.** The article examines the results of the study of improving the physical qualities of young athletes from different sports: boxing, kickboxing, pankration, kayak, biathlon, weightlifting, taekwondo, football, who were engaged in sports schools according to the method of combined outdoor games with elements of crossfit. The trainings took place in the city of Chernigov in the SC Atlet GYM and X-line sport in a position of the appointed time on specialized equipment. Depending on the type of sport and the wishes of the leading coach and athlete, training complexes were drawn up to improve the lagging physical qualities. Since one of the common components of all sports listed above is a physical quality - endurance, it was taken as the basis of the experiment. To substantiate the effectiveness of the methodology, on the basis of the conducted pedagogical experiment, the Cooper test was carried out. Checking the effectiveness of the methodology based on the test results showed that the experimental group showed better performance compared to the control.

**KEYWORDS:** crossfit; combined; outdoor; games; physical; qualities; health; sports; youth sports school; children.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматриваются результаты исследований по улучшению физических качеств юных спортсменов разных спортивных специализаций: бокс, кикбоксинг, панкратион, байдарка, биатлон, тяжелая атлетика, тхэквондо, футбол, которые состояли в ДЮСШ (детской юношеской спортивной школе) по методике комбинированных подвижных игр с элементами кроссфита. Тренировки проходили в городе Чернигове в СК Atlet GYM и X-line sport во внутренировочное время на специализированном оборудовании. В зависимости от вида спорта и пожеланий ведущего тренера и спортсмена были составлены комплексы тренировок

для улучшения недостаточно развитых физических качеств. Так как одной из общих составляющих всех вышеперечисленных видов спорта есть физическое качество – силовая выносливость, его и взяли за основу эксперимента. Для обоснования эффективности методики на основании проведенного педагогического эксперимента был использован тест Купера. Проверка эффективности методики по результатам тестов свидетельствует о том, что экспериментальная группа продемонстрировала лучшие показатели по сравнению с контрольной.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** кроссфит; комбинированные подвижные игры; физические качества; здоровье; спорт; игра; дети.

**Введение.** Профессиональный спорт с раннего возраста с каждым годом становится все более популярным явлением. Гонка за медалями и престижем страны побуждает стремительное развитие научного прогресса, условия жизни предъявляют повышенные требования к физическому и психическому состоянию человека, особенно детей, начиная с самого раннего возраста, поэтому ответственность за их здоровье, а также молодого и взрослого населения несет общество, ориентированное на высокие общечеловеческие ценности. Много ДЮСШ работают по старинке и, несмотря на научный прогресс, тренировки также строят по старой системе, вследствие чего интерес ребенка большей степенью будет занят гаджетами либо более интересными направлениями, нежели монотонные и однообразные тренировки. У детей, которые рано начинают заниматься спортом, через год либо пропадает интерес, либо состояние здоровья не позволяет продолжать тренироваться [3]. Государство должно обеспечивать постоянство экономического и духовного развития, укреплять будущие производительные силы, вкладывая ресурсы в физическое и умственное развитие детей, что является важнейшей необходимостью нашего общества. В связи с этим проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Надо идти в ногу с прогрессом и учитывать все сопутствующие факторы, которые влияют на ребенка и в дальнейшем могут помочь продолжить спортивный путь.

Общие анатомо-физиологические закономерности развития физических качеств детей и молодежи под влиянием занятий физическими упражнениями были рассмотрены в работах В.П. Филина, М.А. Фомина (1972), Е.С. Вильчковского, А.И. Куро (2004), М.И. Лукьянченко (2012), А.Н. Колумбета (2015), А.В. Магльваного (2019), В.Н. Платонова (2020) и др. Известно, к 18–20 годам заканчивается формирование суставно-мышечного аппарата человека, это позволяет давать большие нагрузки на организм и показывать высокие спортивные результаты с минимальным вредом для здоровья. Чтобы сохранить спортивный результат и интерес ребенка, лучше подготовить его опорно-двигательный аппарат к соревновательным нагрузкам, для чего вводят тренировки, направленные на развитие ОФП (общей физической подготовки) и СФП (специальной физической подготовки) [3]. Чтобы разнообразить тренировки упражнениями и добавить игровой момент, что помогает развивать интерес и спортивный дух, было предложено использовать один из интересных и популярных направлений в фитнесе – кроссфит, который очень отличается от традиционного фитнеса и оптимально подходит для всех, кто заботится о своей физической форме. Большинство людей во всем мире ежедневно выполняют различные упражнения, что помогает им выделиться и достичь нового уровня при решении боевых задач, в

соревнованиях на ринге, на стадионах, в спортивных залах и повседневной жизни. Преимущество занятий кроссфитом в том, что каждый, кто хочет тренироваться, сможет тренироваться где угодно и с любым набором оборудования. Для детей это направление будет особенно интересно, нагрузка и упражнения будут меняться в зависимости от физиологических и возрастных особенностей, при этом добавление метода подвижных игр каждую тренировку сделает ее более разнообразной. Интерес к тренировке послужит мотивацией заниматься физической культурой, вести здоровый образ жизни юного спортсмена, что обеспечит решение ряда задач, которые нужны спортсмену, в том числе обеспечение подготовки опорно-двигательного аппарата, мышц и связок к новым нагрузкам [2].

**Основная часть.** Подвижные спортивные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. В процессе игры ребенок действует целенаправленно, приспосабливаясь к игровым условиям, проявляя ловкость и, тем самым, совершенствуя движение. С добавлением элементов кроссфита игра вызывает еще больший интерес, ведь никто не знает, какие упражнения будут в игре. А добавив атмосферу соревнований можно развить лидерские качества и умение работать в команде, что является одним из главных социальных навыков на протяжении всей жизни человека [1].

Рассмотрев методику комбинированных подвижных игр с элементами кроссфита, можно сказать, что она решает задачи повышения ОФП и СФП. Ключевым моментом является то, что ее можно адаптировать под функциональное состояние каждого ребенка. Например, простые отжимания можно делать в различных вариациях:

- в классическом варианте;
- с колен;
- от тумбы;
- с мячом;
- со вставанием и бегом с ускорением до определенной точки;
- с прыжком и ударом в грушу.

Этот список можно продолжать долго, а каждое из данных упражнений можно адаптировать под любой вид спорта.

Объектом исследования является научно-тренировочный процесс развития физических качеств детей 12–14 лет по методике комбинированных подвижных игр с элементами кроссфита в ДЮСШ сокращенно можно назвать: «игровым кроссфитом».

Упражнения подбирались с учетом сформированности двигательных навыков детей данного возраста, а также с возможностью варьирования нагрузки при их выполнении в зависимости от возможностей каждого спортсмена в отдельности.

При разработке методики подбирались такие упражнения из арсенала кроссфита, которые могли бы использоваться на протяжении всей тренировки в качестве:

- разминки;
- подводящих упражнений (с особенностями под определенный вид спорта);
- развития физических качеств.

Введение игрового кроссфита происходило на учебно-тренировочных занятиях 2 раза в неделю в день когда нет тренировки либо когда основная тренировка не тяжелая и позволяет дополнительную нагрузку. Общее количество времени, которое было отведено на каждое занятие игрового кроссфита, составляло примерно



20–0 минут без учета разминки и растяжки в зависимости от поставленных задач тренера и возможностей юного спортсмена тренировки строились за счет замены упражнений силовой и общефизической направленности. Прохождение основной программы тренировок было направленной на освоение и улучшение соревновательных упражнений и было оставлено без изменений и полностью соответствовало учебно-тренировочной программе, как и в контрольной группе. Сами упражнения, в связи со спецификой избранного вида спорта, носили скоростно-силовую и силовую направленность, на развитие силовой выносливости необходимой взрывной силы, а также на развитие аэробных и анаэробных возможностей организма с элементами статодинамики для улучшения координации и образованию новых нейронных связей. Все упражнения проводились в основном в динамическом и статодинамическом режиме, что соответствует системе игрового кроссфита и развивает всестороннюю физическую подготовку, а также функциональному развитию организма.

В соответствии с игрового кроссфита основными методами для выполнения подобранных упражнений являлись:

- метод круговой тренировки в виде игры;
- интервальный метод в виде игры;
- повторный метод в виде игры.

Данные методы включают интенсивную работу, направленную на развитие скоростно-силовых возможностей, силовой выносливости, взрывной силы и сердечно-сосудистой системы, координации, а также гибкости.

Круговая тренировка имеет определенное количество подобранных упражнений которые составлен под определенную цель, выполняются с определенной последовательностью и с определенным количеством раз в зависимости от поставленной цели. Переходы от одного упражнения к другому осуществляются поочередно с минимальным отдыхом или без него в зависимости от цели работы. Данный метод может использоваться в подготовительной, основной и заключительной части занятия.

Основная задача – выполнить все упражнения за минимальное количество времени. Время отдыха также должно сводиться к минимуму, это так же регулируется в зависимости от поставленной цели. Параллельно мы добавляем игровой момент в виде нормы, за каждое сбивание в прыжках на скакалке мы делаем 10 отжиманий.

Интервальный метод может иметь одно или несколько упражнений, которые выполняют с определенной последовательностью и за определенное количество времени, чередуясь с заданным временем отдыха в зависимости от поставленных целей. Лучше всего это работает в паре, когда один работает, а второй отдыхает. Основная задача интервального метода является в возможности выполнения по мере адапционных и физических возможностей организма спортсмена выполнять больше количества раз за отведенное время либо больше подходов в упражнении. Используется, как правило, в конце подготовительной или основной части занятия. Сам метод имеет в арсенале упражнения подводного характера и специальные упражнения с элементами соревновательных упражнений, которые спортсмена выполняет с меньшим весом.

Повторный метод включает разное количество упражнений с определенной дозировкой, которая не чередуется постоянно, а выполняется пока не выполним нужное количество повторов. То есть дается перечень упражнений и количество повторов, необходимых для их выполнения и пока мы не закончим первых 100 отжиманий мы

не перейдем к следующим 300 прыжкам на скакалке. Делаем мы все количество разбивая на то количество, с которым сможем справиться, например, 10 по 10 отжиманий.

Данный метод можно применять для развития силовой выносливости и силы в основной части занятия. Можно использовать в основной и заключительной части занятия.

При построении учебно-тренировочных занятий по игровому кроссфиту нами использовались следующие положения:

- использование в тренировочном процессе средств, которые оказывали разностороннее влияние на развитие физических качеств, которые требуется развить спортсмену;

- все упражнения соответствовали используемым средствам, физической подготовленности и двигательных умений спортсменов;

- постепенное увеличения нагрузки или объема с учетом динамики развития физических качеств;

- использование упражнений в соответствии с двигательными умениями и навыками юношей данного возраста;

- преимущественное использование средств скоростно-силовой подготовки и статодинамической, необходимой для дальнейшего увеличения взрывной силы и ловкости при выполнении соревновательных упражнений;

- использование как можно большего арсенала упражнений для лучшего развития адаптационных способностей и развития новых нейронных связей необходимых для повышения уровня владения двигательными навыками;

- чередование упражнений в зависимости от работы определенных мышечных групп.

Все упражнения, которые используются в тренировочном процессе в зависимости от структуры их выполнения, были нами разделены на четыре вида:

- упражнения с подтягиваниями и различные виды тяги;

- упражнения с отжиманиями и различные жимы;

- упражнения на развитие мышц ног: прыжки, приседания, выпады, бурпи и др.;

- упражнения на выносливость: бег, прыжки через скакалку, велотренажер и др. [4].

Для проведения эксперимента было взято 2 группы спортсменов по 40 юношей в возрастной группе 12–14 лет (ДЮСШ), которые занимались спортом профессионально. Дети были набраны из разных секций, таких как: бокс, кикбоксинг, панкратион, байдарка, биатлон, тяжелая атлетика, тхэквондо, футбол. Эксперимент проводился в разное время на протяжении 2017–2020 гг. Длительность эксперимента составила 4 месяца. Тренировки проходили в городе Чернигове в спортивных клубах Atlet GYM и X-line sport во внутренировочное время на специализированном оборудовании. Экспериментальная группа занималась 2 раза в неделю во внутренировочное время по 30 минут, а контрольная группа проводила стандартные тренировки по ОФП и СФП.

В зависимости от вида спорта и пожеланий ведущего тренера и спортсмена были составлены комплексы тренировок для улучшения недостаточно развитых физических качеств. Для обоснования эффективности методики на основании проведенного педагогического эксперимента был применен тест Купера с математически обработанными результатами, представленными в таблице.

Суть теста: как можно быстрее выполнить 4 цикла из 4 силовых упражнений по 10 повторений. Тест состоит из 4 серий по 4 силовых упражнения, каждое выполняется 10 раз:

- 10 отжиманий в упоре лежа;
- 10 подношений ног к рукам (похоже на упражнение «лягушка»);
- 10 складываний на пресс (поднятие ноги и туловища одновременно);
- 10 выпрыгиваний со сменой ног.

Тест оценивает силовую выносливость и общую физическую подготовку. Результат теста определяется по времени выполнения 4 серий упражнений подряд:

- 3 мин – превосходная физическая подготовка;
- 3 мин. 30 с – хорошая физическая подготовка;
- 4 мин – нормальная физическая подготовка;
- свыше 4 мин – неудовлетворительная физическая подготовка [5].

Таблица – Сравнение результатов теста Купера в начале и в конце эксперимента

Экспериментальная группа – 1-й месяц	Контрольная группа – 1-й месяц	Экспериментальная группа – 4-й месяц	Контрольная группа – 4-й месяц
3,51±0,04	3,47±0,05	2,57±0,02	3,18±0,04

**Заключение.** Результаты проведенного нами эксперимента показали, что методика является рабочей, о чем свидетельствует возрастание показателей силовой выносливости у детей возрастной категории 12–14 лет в среднем на 25 секунд по сравнению с контрольной группой.

1. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры: учеб.-метод. пособие / Н. Е. Ветков. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. – 126 с.

2. Жиденко, А. А. Методика развития физических качеств детей 6–14 лет с помощью комбинированных подвижных игр / А. А. Жиденко, Л. С. Следников // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Междунар. науч. конгр. (18–20 апр. 2018 г.), в 2 ч. – Ч. 2. – Минск: БГУФК, 2018. – С. 89–90.

3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсмена / В. Н. Платонов – Киев: Олимп лит., 2017. – 656 с.

4. Применение кроссфит-тренировок у студентов, занимающихся силовым троеборьем на начальном этапе подготовки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24617>.

5. Тест Купера: бег и силовая выносливость, нормативы, упражнения, видео [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://training365.ru/test-kupera/>.

*Житько З.М.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## РЕАЛИЗАЦИЯ ИДЕЙ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Zhytsko Z.M.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## IMPLEMENTATION OF THE IDEAS OF THE OLYMPIC MOVEMENT IN PRE-SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS

**ABSTRACT.** Implementation of the ideas of the Olympic movement in pre-school education institutions is aimed at introducing and spreading the Olympic ideals and principles in pre-school education, which represents the initial level of the education system in the Republic of Belarus and provides comprehensive development of children, in accordance with the age and individual characteristics of their development.

**KEY WORDS:** Olympic movement; Olympic ideals and principles; preschool education; children.

**АННОТАЦИЯ.** Реализация идей олимпийского движения в учреждениях дошкольного образования направлена на внедрение и распространение олимпийских идеалов и принципов в дошкольное воспитание, которое представляет начальный уровень системы образования в Республике Беларусь и обеспечивает всестороннее развитие детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями их развития.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпийское движение; олимпийские идеалы и принципы; дошкольное воспитание; дети.

**Введение.** Идеи олимпийского движения основаны на культурно-исторических событиях, духовных и материальных ценностях, перспективах возрождения массовых занятий населения различными видами спорта. Олимпийское движение символизирует понятия равенства, солидарности, братства, гармоничного развития личности. Воспитывает целеустремленность, благородство, достоинство, патриотизм, любовь к Отечеству [4].

Олимпийское движение представляет собой одно из направлений государственной политики в формировании приоритетов, направленных на сохранение здоровья нации, ее нравственном, гражданском, профессиональном становлении и создании условий для самореализации личности [1].

Приобщение детей старшего дошкольного возраста к идеям олимпийского движения предоставляет возможность реализации не только физического развития воспитанников, но и социально-нравственного, познавательного, эстетического. Мы закладываем у них основы здорового образа жизни, приобщаем к общечеловеческим, духовным ценностям морали, дружбы и мира между народами.

Идеи олимпийского движения в учреждениях дошкольного образования обновляют содержание физического воспитания на основе своих традиций, опыта интеграции дошкольного образования и семейного воспитания, обеспечивают преемственность между поколениями в духе формирования физической культуры на основе общечеловеческих и национальных ценностей, сохранения идеалов мира и соперничества на основе взаимоуважения [2].

Направления реализации олимпийского движения представляют собой: формирование представлений об олимпийском движении, мотивацию интересов, потребностей, ценностных ориентаций и установок на систематические занятия физическими упражнениями, демонстрацию способностей и формирование умений в различных видах соревновательной деятельности.

Задачами педагогической деятельности являются: формирование у детей интереса к спортивной деятельности, приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями из различных видов спорта, демонстрация результатов освоения двигательных действий в индивидуальных и групповых упражнениях.

**Основная часть.** Основные направления реализации этих задач способствуют совершенствованию содержания физического воспитания в учреждениях дошкольного образования, формированию системы воспитания с учетом национальных особенностей на основе олимпийских традиций, координации усилий, направленных на укрепление взаимодействия семьи и учреждения дошкольного образования по вопросам воспитания подрастающего поколения в духе общечеловеческих ценностей, морали, дружбы мира между людьми и народами, повышению профессионального мастерства педагогических работников учреждений дошкольного образования в реализации современных технологий по воспитанию здоровых детей [1].

В учебной программе дошкольного образования (образовательная область «Физическая культура» возраст 5–7 лет) определены следующие задачи [3]:

- формирование качеств личности, необходимых для сознательного бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- приобщение к идеям олимпийского движения через развитие избирательного интереса к определенному виду упражнений и спортивных игр,
- формирование представлений об идеях олимпийского движения через организацию физкультурных праздников на олимпийскую тематику, элементарных соревнований.

Реализация содержания учебной программы дошкольного образования позволила определить педагогические принципы работы по приобщению воспитанников старшего дошкольного возраста к идеям олимпийского движения: принцип интеграции образовательных областей «Физическая культура», «Ребенок и общество», «Развитие речи и культура речевого общения», «Искусство»; принцип культуросообразности, обеспечивающий становление различных сфер самосознания ребенка на основе познания культуры мира, своего народа.

Для поддержания интереса к физической культуре и спорту у воспитанников могут организовываться: тематические встречи со знаменитыми спортсменами, жителями города, района; экскурсии в учреждения образования и учреждения спорта и туризма, многофункциональные спортивно-развлекательные комплексы, например, как «Минск-Арена», посещение спортивных секций.



Приобщение детей дошкольного возраста к олимпийскому движению формирует у них интерес к занятиям физической культурой и спортом, желание больше узнать, попробовать себя в тех или иных видах спортивной деятельности.

Обеспечение системного взаимодействия по приобщению детей старшего дошкольного возраста к олимпийскому движению предполагает включение в эту деятельность не только руководителей физического воспитания, но и музыкальных руководителей и воспитателей дошкольного образования. Важную роль в приобщении детей дошкольного возраста к идеалам и ценностям олимпизма играют учреждения спорта и туризма, Белорусская Олимпийская Академия.

Таким образом, основой образовательного процесса в учреждении дошкольного образования становятся целевые ориентиры формирования у подрастающего поколения общечеловеческих идеалов; потребности в справедливости и честности; в активизации стремления к гармоничному развитию физических и интеллектуальных способностей, в двигательной активности, в здоровом образе жизни, в познании своего организма и его возможностей.

Организованная двигательная активность оказывает влияние на приобретение детьми двигательного опыта в соответствии с возрастными возможностями, опыта общения с окружающими людьми, способствует реализации своих интересов, потребностей, способностей. В процессе занятий физической культурой и спортом в рамках включения дошкольников в олимпийское движение у них формируются представления о здоровом образе жизни и способах его ведения, о собственном теле и возможностях человеческого организма, формируется чувство патриотизма и гордости за малую и большую родину.

Для эффективности формирования представлений детей об олимпийском движении, внедрении олимпийских игр в учреждении дошкольного образования необходимы соответствующие условия: наличие спортивного и игрового оборудования в физкультурном зале и на участках учреждения дошкольного образования, центров двигательной активности в возрастных группах. На базе физкультурного зала может быть мини-музей олимпийской символики.

Создание мини-музея в учреждении дошкольного образования актуально тем, что размеры экспозиции, содержание тематики учитывают возрастные особенности детей дошкольного возраста. Кроме того, музей – отличное средство интеграции образовательных областей «Физическая культура», «Ребенок и общество», «Развитие речи и культура речевого общения» и «Искусство», ведь музей – не просто собрание экспонатов, а активно действующая система с развивающимися целями и реальными мероприятиями (экскурсиями, беседами и встречами со спортсменами).

Для реализации образовательного процесса разрабатывается совместный план взаимодействия участников образовательного процесса учреждения дошкольного образования и учреждений спорта и туризма по приобщению детей старшего дошкольного возраста к олимпийскому движению.

Для первоначального знакомства детей с олимпийским движением необходимо разработать занятия познавательного цикла: «Из истории Олимпийских игр», «Спорт и спортсмены», «Символика Олимпийских игр», «Летние и зимние Олимпийские игры», в т. ч. с использованием «Уголков спорта», расположенных на территории учреждения дошкольного образования.

Значимой частью работы с детьми является проведение спортивных мероприятий в рамках «Дней спорта», акций «Олимпийцы среди нас», тематических недель «Малые Олимпийские игры» (летние и зимние), Международного олимпийского дня.

Неделя «Олимпийские игры» организуется в преддверии проведения Международных Олимпийских игр. Это позволяет сформировать у воспитанников не только представления об олимпийском движении, но и приобрести в условиях учреждения дошкольного образования социальный опыт участия в Олимпийских играх.

Содержание данных мероприятий направлено на ознакомление воспитанников с олимпийской символикой, спортивным оборудованием и инвентарем, правилами спортивных соревнований, обязательными олимпийскими видами спорта, ритуалами олимпийских игр (поднятие государственного флага, зажжение олимпийского огня, звуки победного гимна, присутствие гостей из различных стран). Также для воспитания интереса к физической культуре и спорту у детей активно используются выставки рисунков о любимом виде спорта, рассказы детей о занятиях спортом в семье. Организация и проведение таких спортивных мероприятий стало хорошей традицией Белорусской олимпийской академии (БОА).

**Заключение.** Основой образовательного процесса в период проведения данных мероприятий становятся целевые ориентиры формирования у подрастающего поколения общечеловеческих идеалов, потребности в справедливости и честности, в активизации стремления к гармоничному развитию физических и интеллектуальных способностей, в двигательной активности, в здоровом образе жизни, в познании своего организма и его возможностей.

Реализация данного направления позволит обеспечить системное взаимодействие с участниками образовательного процесса и социумом и сделает работу по приобщению детей старшего дошкольного возраста к олимпийскому движению более эффективной, творческой, яркой и интересной.

1. Житько, З. М. Приобщение детей дошкольного возраста к идеям олимпийского движения / З. М. Житько // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Междунар. науч. Конгр., Минск, 18–20 апр. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин [и др.]. – Минск, 2018. – Ч. 1. – С. 279–280.

2. Житько, З. М. Формируем интерес к олимпийскому движению / З. М. Житько. – 2016. – № 8. – С. 61–64.

3. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: Аверсэв, 2019. – 480 с.

4. Олимпийское образование дошкольников: метод. пособие / под ред. С. О. Филипповой, Т. В. Волосниковой. – СПб.: Детство-пресс, 2007. – 128 с.

*Загоровский В.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

*Коваленко А.Н.*

*Марченко В.П.*

Белорусский государственный университет транспорта  
Республика Беларусь, Гомель

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗЛИЧНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

*Zaharouski V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

*Kovalenko A.N.*

*Marchenko V.P.*

Belarusian State University of transport  
Republic of Belarus, Gomel

## **GENERAL PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS STUDYING IN VARIOUS AREAS OF THE SPECIALTY**

**ABSTRACT.** This article discusses the effectiveness of the content of physical education for students studying full-time education at the Belarusian state University of transport. The data obtained results meet standards of the State sports and fitness complex of the Republic of Belarus (GFOK) students of the Belarusian state University of transport (Belsut), enrolled in various areas of specialty. Significant differences in the implementation of standards between students studying in different areas of the specialty were revealed.

**KEYWORDS:** State sports and recreation complex of the Republic of Belarus; standards; General physical fitness; students; testing; physical culture.

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье рассматривается эффективность содержания физического воспитания студентов обучающихся на дневной форме получения образования в Белорусском государственном университете транспорта. Получены данные результатов выполнения нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (ГФОК) студентов Белорусского государственного университета транспорта (БелГУТ), обучающихся по различным направлениям специальности. Выявлены достоверно значимые различия выполнения нормативов между студентами, обучающимися по различным направлениям специальности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь; нормативы; общая физическая подготовленность; студенты; тестирование; физическая культура.

**Введение.** Эффективность процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования детерминирована объективностью системы проверки и

оценки двигательной подготовленности студентов. Учебной программой по учебной дисциплине «Физическая культура» для учреждений высшего образования предусмотрено проведение регулярного тестирования для оценки уровня развития двигательных качеств студентов [2; 7].

Физическая подготовленность общепризнанно считается одним из показателей, отражающих качество физического здоровья и уровень двигательной активности [1; 3].

Реализация систематического контроля за результатами физической подготовки студентов обеспечивает: выявление лиц с низким, средним и высоким уровнем физических качеств; коррекцию физических качеств у ослабленных учащихся; формирование ценностных ориентиров на физическое развитие личности, появление мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями [10].

Анализ научно-методической литературы показал, что около 30–35 % студентов, обучающихся в учреждениях высшего образования, имеют низкий уровень развития основных двигательных качеств [11]. Снижение жизненного уровня населения и нестабильная экономическая обстановка заметно ухудшили условия для физического развития современных студентов [5]. В то же время анализ реальной практической работы в учреждениях высшего образования показывает, что постоянно повышаются требования к уровню физической подготовленности студентов. Возрастает необходимость воспитывать у студентов устойчивый интерес, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, мотивацию к здоровому образу жизни.

Важное место в системе физического воспитания обучающихся учреждений высшего образования отводится педагогическому контролю, совершенствование которого является важнейшей предпосылкой повышения эффективности образовательного процесса. Педагогический контроль предусматривает владение специальными знаниями и умениями, обеспечивающими правильное наблюдение, анализ и оценку действий учащихся, выявление недочетов в собственных действиях, определение степени пригодности и эффективности средств, методов и организационных форм работы в конкретных условиях [4, 6].

Эффективность процесса физического воспитания в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между преподавателем и студентом и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке студентов [8, 9].

Показатели физической подготовленности студентов, особенно результаты выполнения двигательных тестов, отражают влияние процесса физического воспитания. Таким образом, важен постоянный учет и изучение результатов физической подготовленности студентов, на основе которых можно судить об эффективности образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура».

Задачи исследования:

- 1) оценить уровень общей физической подготовленности обучающихся в учреждениях высшего образования БелГУТ на основе сдачи нормативов ГФОК;
- 2) провести сравнительный анализ показателей общей физической подготовленности студентов, обучающихся по различным направлениям специальности.

Объект исследования: студенты 1-го курса дневной формы получения образования БелГУТ, регулярно посещающие учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» (n=72).

Организация и методы исследования. Для определения уровня развития двигательных качеств студентов была проведена оценка общей физической подготовленности по результатам выполнения следующих тестов: прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых способностей), наклон вперед из исходного положения сидя на полу (оценка гибкости), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, поднимание туловища за 60 с (оценка силовых способностей), челночный бег 4×9 м, (оценка координационных способностей), бег 30 м (оценка быстроты), бег 3000 м (оценка выносливости). В таблице представлены результаты выполнения тестов предусмотренных ГФОК студентами в мае 2019 года в соответствии с приказом Министра спорта и туризма Республики Беларусь № 195 от 15.04.2019.

Использовались методы: получения ретроспективной информации, получения текущей информации, математической статистики (для обеспечения достоверности и обоснованности анализа результатов исследования). Статистическая обработка проводилась с помощью программной надстройки «Пакет анализа» программы Microsoft Excel.

Таблица – Описательная статистика результатов тестирования общей физической подготовленности студентов 1-го курса

Факультет	Тесты*							
	$X_1$	$X_2$	$X_3$	$X_4$	$X_5$	$X_6$	$X_7$	$X_8$
Управление процессами перевозок	215,50 ±12,19	5,75 ±3,41	40,08 ±12,82	9,67 ±2,46	61,58 ±7,08	9,57 ±0,41	4,60 ±0,19	890,92 ±120,40
Строительный	223,50 ±17,02	2,25 ±5,91	44,58 ±11,48	8,83 ±3,21	58,25 ±7,05	9,55 ±0,41	4,58 ±0,35	955,75 ±117,09
Механический	226,92 ±14,74	7,00 ±6,69	43,58 ±10,07	11,00 ±3,62	58,50 ±7,59	9,59 ±0,39	4,51 ±0,17	946,17 ±125,49
Электро-технический	225,17 ±13,35	7,33 ±4,21	44,42 ±12,24	9,42 ±2,75	59,58 ±8,35	9,60 ±0,39	4,67 ±0,20	991,58 ±117,80
Гуманитарно-экономический	217,33 ±10,60	6,25 ±2,18	44,67 ±10,28	10,92 ±4,12	61,75 ±5,96	9,71 ±0,60	4,59 ±0,14	958,67 ±107,84
Промышленное и гражданское строительство	221,42 ±9,68	6,42 ±4,21	43,42 ±10,16	9,67 ±2,39	60,08 ±8,53	9,60 ±0,68	4,64 ±0,16	981,08 ±73,57

Примечание – \* –  $X_1$  – прыжок в длину с места, см;  $X_2$  – наклон вперед, см;  $X_3$  – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество повторений;  $X_4$  – подтягивание на высокой перекладине, количество повторений;  $X_5$  – поднимание туловища из положения на спине за 60 с, количество повторений;  $X_6$  – челночный бег 4×9м, с;  $X_7$  – бег 30 м, с;  $X_8$  – бег 3000 м, с.

Из данных, представленных в таблице, видно, что при выполнении теста прыжок в длину с места наилучшие результаты продемонстрировали студенты механического факультета, результат в среднем по группе составил 226,92±14,74 см, наимень-



шие результаты показали студенты факультета управления процессами перевозок, что составило  $215,50 \pm 12,19$  см в среднем по группе. Студенты электротехнического факультета продемонстрировали наиболее высокие результаты при выполнении наклона вперед –  $7,33 \pm 4,21$  см в среднем по группе. Не очень хорошо с этим тестом справились студенты строительного факультета, их результат  $2,25 \pm 5,91$  см в среднем по группе.

Среднее групповое значение выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа у всех студентов колеблется от  $40,08 \pm 12,82$  раза до  $44,67 \pm 10,28$  раза. Результаты в подтягивании и на высокой перекладине и поднимании туловища из положения на спине за 60 с примерно одинаковые и находятся в диапазоне от  $8,83 \pm 3,21$  раза до  $11,00 \pm 3,62$  раза и от  $58,25 \pm 7,05$  раза до  $61,75 \pm 5,96$  раза соответственно. Аналогичная картина наблюдается и в результатах выполнения челночного бега  $4 \times 9$  м и бега 30 м. Результаты выполнения бега 3000 м у студентов разных факультетов отличаются ярко выражено. Наилучшие результаты продемонстрировали студенты факультета управления процессами перевозок, их результат  $890,92 \pm 120,40$  с в среднем по группе. Хуже всех с этим тестом справились студенты электротехнического факультета, их результат  $991,58 \pm 117,80$  с в среднем по группе.

Далее полученные данные подвергались сравнительному анализу в соответствии с 10-балльной шкалой оценки уровня общей физической подготовленности, представленной в Положении о ГФОК Республики Беларусь.

На рисунках представлены средние значения (баллы) и стандартное отклонение выполнения тестов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь студентами, обучающимися в учреждении высшего образования Белорусский государственный университет транспорта по различным направлениям специальности.

Анализируя данные, представленные на рисунках, можно сделать следующие выводы. Результаты выполнения семи из восьми тестов носят выраженный нелинейный характер. Незначительно отличаются только результаты выполнения челночного бега  $4 \times 9$  м у всех студентов независимо от получаемой специальности. При этом полученные результаты соответствуют среднему уровню физической подготовленности.

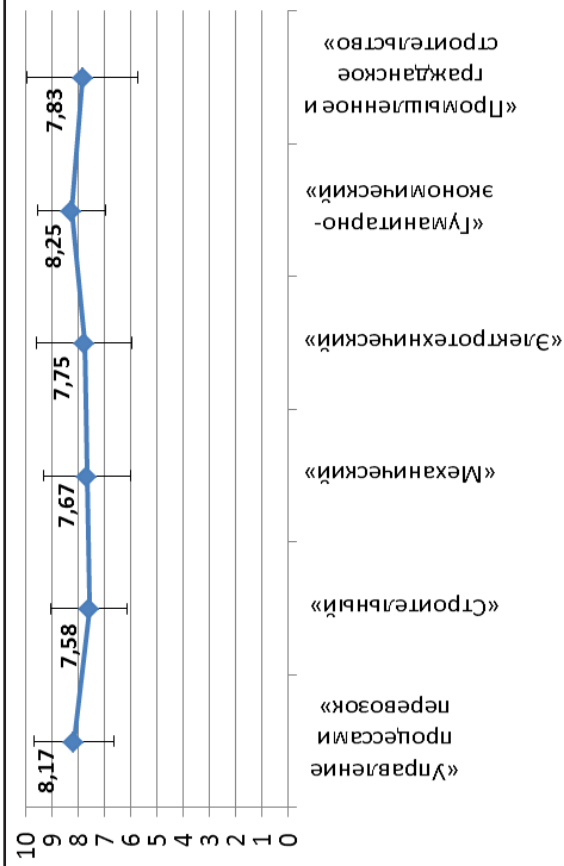
При выполнении теста прыжок в длину с места наибольшие оценки оказались у студентов, обучающихся на механическом и электротехническом факультетах и составило 5,08 балла в среднем по группе, что соответствует среднему уровню физической подготовленности. У остальных студентов уровень физической подготовленности – ниже среднего.

Результаты выполнения теста наклон вперед указывают на то что у студентов строительного факультета уровень физической подготовленности – низкий, у всех остальных – ниже среднего.

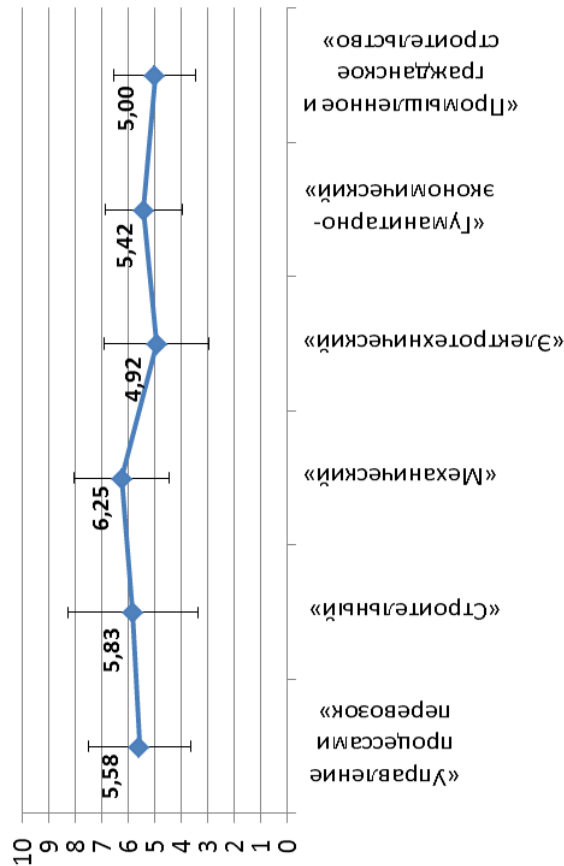
Результаты выполнения теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа у всех студентов из представленных шести факультетов в среднем по группе колеблется в диапазоне от 5,92 до 6,83 балла, что соответствует среднему уровню физической подготовленности.

При выполнении теста подтягивание на высокой перекладине уровень физической подготовленности ниже среднего наблюдается у студентов строительного факультета, у остальных – средний.

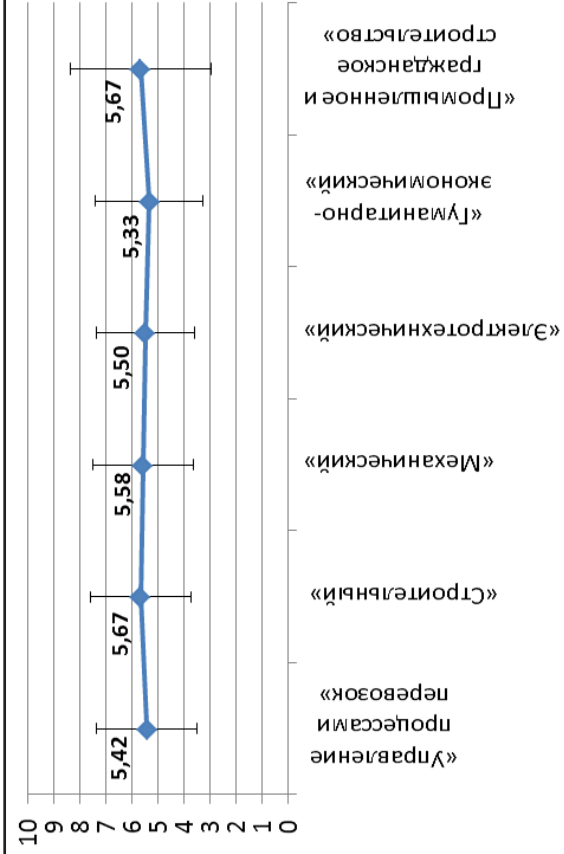
<p>«Управление процессами перевозок» 3,58</p> <p>«Строительный» 4,83</p> <p>«Механический» 5,08</p> <p>«Электротехнический» 5,08</p> <p>«Гуманитарно-экономический» 3,58</p> <p>«Промышленное и гражданское строительство» 4,17</p>	<p>«Управление процессами перевозок» 3,00</p> <p>«Строительный» 2,25</p> <p>«Механический» 3,83</p> <p>«Электротехнический» 3,75</p> <p>«Гуманитарно-экономический» 3,17</p> <p>«Промышленное и гражданское строительство» 3,17</p>
<p>«Управление процессами перевозок» 5,92</p> <p>«Строительный» 6,50</p> <p>«Механический» 6,75</p> <p>«Электротехнический» 6,50</p> <p>«Гуманитарно-экономический» 6,83</p> <p>«Промышленное и гражданское строительство» 6,58</p>	<p>«Управление процессами перевозок» 5,33</p> <p>«Строительный» 4,83</p> <p>«Механический» 5,92</p> <p>«Электротехнический» 5,08</p> <p>«Гуманитарно-экономический» 5,75</p> <p>«Промышленное и гражданское строительство» 5,33</p>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>Подтягивание на высокой перекладине</p>



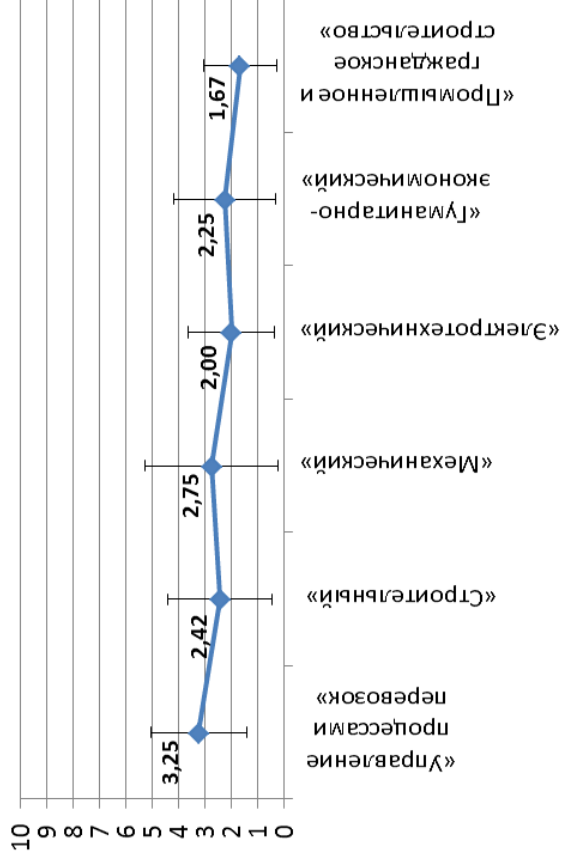
Поднимание туловища из положения на спине за 60 с



Бег 30 м



Челночный бег 4x9м



Бег 3000 м

Наилучшие результаты продемонстрировали студенты всех факультетов при выполнении теста поднимание туловища из положения на спине за 60 с. В среднем по группе студентов на каждом факультете полученные данные соответствуют уровню физической подготовленности – выше среднего.

Результаты выполнения теста бег 30 м только у студентов электротехнического факультета в среднем по группе соответствуют уровню физической подготовленности – ниже среднего, у всех остальных студентов в среднем по группе – средний.

При выполнении теста бег 3000 м только у студентов факультета управления процессами перевозок уровень физической подготовленности в среднем по группе – ниже среднего, у всех остальных студентов – низкий.

Выводы:

1. Оценка текущего уровня общей физической подготовленности студентов позволила определить эффективность системы физического воспитания студентов 1-го курса обучающихся в учреждении высшего образования Белорусский государственный университет транспорта по различным направлениям специальности.

2. Эффект от занятий физической культурой студентов зависит не только от организации тренировочной нагрузки, но и ее правильного распределения во времени, порядка сочетания и разделяющих интервалов.

3. При сравнении полученных результатов тестирования с 10-балльной шкалой оценки уровня общей физической подготовленности студентов отмечено, что средние групповые значения в большинстве соответствуют среднему уровню физической подготовленности.

4. Систематическое проведение текущего контроля позволит преподавателю эффективно управлять подготовкой студентов путем своевременной коррекции образовательного процесса.

1. Васильков, П. П. Теория и методика физического воспитания / П. П. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направлений в обл. физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.

3. Ворсина, Г. Л. Основы валеологии и школьной гигиены: учеб. пособие / Г. Л. Ворсина, В. Н. Калюнов. – Минск: Тесей, 2005. – 288 с.

4. Глазько, Т. А. Индивидуализация процесса физического воспитания как фактор повышения интереса к занятиям у студентов гуманитарного ВУЗа / Т. А. Глазько, В. В. Курносова // Вопросы физ. воспитания студентов вузов: сб. науч. тр. и метод. реком. / авт.-сост. Р. Н. Медников, С. В. Макаревич, В. М. Лебедев; БГУ. – Минск, 1994. – С. 51–52.

5. Коледа, В. А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В. А. Коледа, В. А. Медведев. – Гомель, 1999. – 213 с.

6. Коледа, В. А. Совершенствование физического воспитания в системе профессионально-личностного развития студентов / В. А. Коледа. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 1999. – 154 с.

7. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / разработ. В. Н. Кряж [и др.]. – Минск: Минобразования РБ, БелНИИ образования, 1994. – 52 с.

8. Лубышева, Л. И. Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева, Г. М. Грузных // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 6. – С. 9–12.

9. Овчаров, В. С. Настольная книга учителя физической культуры: метод. пособие / В. С. Овчаров. – Минск: Сэр-Вит, 2008. – 200 с.

10. Физическое воспитание студентов основного отделения: учеб. для студентов вузов / Н. Я. Петров [и др.]. – Минск: БГУИР, 1997. – 710 с.

11. Филиппов, Н. Н. Отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой в новых социально-экономических условиях / Н. Н. Филиппов // Адукацыя і выхаванне. – 2001. – № 8. – С. 66–68.

**УДК 796.077.5:316.752**

*Заклодная Е.Е.*, канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь, Минск

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ПРОШЛОМ И НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ**

*Zakolodnaya E.*

Belarusian State University of Physical Culture

Republic of Belarus, Minsk

### **COMPARATIVE ANALYSIS OF THE VALUE SYSTEM OF STUDENTS-ATHLETES IN THE PAST AND PRESENT**

**ABSTRACT.** Modern society is distinguished by informational openness, and in these conditions, various ideas are freely distributed, become the subject of discussion and contribute to the formation of a new social reality focused on rethinking previously accepted norms and values. Popular culture imposes a fashion common to all people in the world, an addiction to certain foods and bad habits, behavior and promotes the thoughtless acceptance of the values of Western civilization with its eternal race for material enrichment. Sport is not isolated from other spheres of human life, therefore everything that happens in the world applies to the sphere of sports activities. Consequently, such an educational process is required, within the framework of which the athlete will be able to master the moral values of culture in general, and physical culture and sports in particular.

**KEYWORDS:** spirituality, morality, education, formation of behavior, system, values, attitude, students, athletes.

**АННОТАЦИЯ.** Современное общество отличается информационной открытостью и в этих условиях различные идеи свободно распространяются, становятся предметом обсуждения и способствуют формированию новой социальной реальности, ориентированной на переосмысление принятых ранее норм и ценностей. Массовая культура навязывает общую для всех людей мира моду, пристрастие к определенной пище и вредным привычкам, манере поведения и способствует бездумному принятию ценностей западной цивилизации с ее вечной гонкой за материальным обогащением. Спорт не изолирован от других сфер жизни человека, поэтому все,



что происходит в мире, касается и сферы спортивной деятельности. Следовательно, требуется такой воспитательный процесс, в рамках которого спортсмен сможет освоить нравственные ценности культуры в целом и физической культуры и спорта в частности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** духовность, нравственность, воспитание, становление, поведение, система, ценности, отношение, студенты, спортсмены.

**Введение.** Один из зарубежных ученых заметил, что устойчивое представление человека о мировом порядке и о самом себе сотрясилось в истории культуры трижды: первый раз в связи с открытием Коперника, доказавшего, что земля не является центром Вселенной; второй раз из-за теории эволюции Ч. Дарвина, давшей человеку родственников в качестве обезьян; и третий – вследствие концепции З.Фрейда, объявившего, что человек не является хозяином в собственном доме.

Можно спорить о соотношении этих открытий с переломными этапами культуры, неоспоримо то, что переосмысление картины мира, новый взгляд на действие социальных, природных, биологических закономерностей на каждом отрезке истории сопровождались передислокацией фундаментальных ценностей культуры [1].

Рассматривая достижения науки в области изучения ценностей личности, можно отметить, что основное внимание уделяется:

- структуре ценностей, классификации видов, типов, уровней и форм их существования (С.Ф. Анисимов, А.И. Донцов, Е.Н. Шиянов, В.А. Ядов);
- генезису ценностей в ходе развития личности (П.А. Просецкий, Л.Я. Рубина);
- роли и значению ценностей личности в профессиональном становлении (Г.Д. Бабушкин, А.Я. Гуревич, Н.Н. Никитина, И.М. Сергиенко) [2].

В.А. Блюмкин, В.Л. Гулуа, Г.Н. Гумницкий, В.Т. Ефимов выделяют особый тип ценностей – духовно-нравственные. Они способны стимулированию моральных стереотипов, которые закрепляясь в сознании навсегда, становятся для личности определенной программой жизни.

Моральные ценности, будучи субъективными по восприятию, оказываются объективными по своей детерминированности (обусловленности). Они приобретают объективность для субъекта как априорные, независимые от его сознания и воли, определяющие поведение во всех без исключения сферах общественной жизни [3].

Проблема ценностей обычно привлекает особое внимание в переломные моменты эпохи, требующие от личности определения отношения к целям жизнедеятельности и к средствам их достижения. Сегодня мы живем именно в такое время.

Формирование здорового образа жизни, создание реальных возможностей для максимального развития личностного потенциала каждого человека являются необходимыми предпосылками переориентации массового сознания в отношении ценности физической культуры в единстве с духовной культурой. Это невозможно без разрушения тех устойчивых стереотипов, в которых физическая культура рассматривается преимущественно не как реальный элемент культуры личности, не как общечеловеческая ценность, а лишь как некое «приложение» к культурному, интеллектуальному, духовному развитию личности [4].

Молодежь сегодня стремится без постепенного восхождения в профессиональной деятельности иметь сразу высокую зарплату и возможность быстрого карьерного роста, не особо утруждая себя в получении основательного образования. В этом

все отчетливее проявляется сегодня кризис духовности среди молодого поколения. Рыночные отношения, господствующие в экономической сфере, распространяются и затрагивают все сферы жизнедеятельности, в том числе и сферу образования, спортивной деятельности и, к сожалению, не всегда положительно влияют на духовное становление личности.

Атлет, совершенствуя свое мастерство в любом виде спорта, учится постоянно контролировать свои эмоции и испытывает напряжение и перенапряжение при необходимости реагирования на нестандартную ситуацию на спортивной площадке (например, технико-тактические действия в игровых видах спорта и единоборствах). Такой вид деятельности формирует определенные качества личности и навыки быстрого реагирования в той или иной ситуации. В обычной жизни спортсмену (действующему или закончившему спортивную карьеру), как и любому человеку в разных сферах деятельности для духовного здоровья требуются какие-то базовые фундаментальные основы, которые смогли бы удержать его в критической ситуации от непоправимых поступков. Этим фундаментом и являются ценности. Постоянно меняющиеся условия жизни и образования выбивают человека из привычного ритма и образа жизни. И длительное такое психологическое состояние ведет к истощению физических и психических ресурсов. Человек – это система с жестко запрограммированной нормой частоты сердечных сокращений, артериального давления, количества эритроцитов и лейкоцитов и т. д. Если бы в организме человека постоянно происходили бы такие же изменения, как в системе образования – они давно убили бы его. В жизни человека должна быть какая-то константа (хотя бы в определенный жизненный период) для сохранения физического и психического здоровья. И этой константой являются ценности.

Понятие «ценность» пришло в психологию и педагогику из философии и социологии, его ввел немецкий ученый и философ Рудольф Лотце, живший в 19 веке, а И. Кант – при противопоставлении сферы нравственности (свободы) и сферы природы (необходимости).

Ряд исследователей, признавая сложность системы ценностных ориентаций личности, ее многомерность как объекта изучения, отмечает, что именно ценностные ориентации, сформированные в юношеском возрасте, определяют особенности и характер отношений личности с окружающей действительностью и тем самым в значительной мере детерминируют ее поведение (Б.С. Круглов, В.А. Ядов и др.) [5].

Сегодня в мире излюбленным приемом средств массовой информации стала пропаганда не духовных, вечных ценностей, а получения удовольствия. Таким образом, целенаправленно разрушается отечественная традиционная система ценностей.

Самой сложной проблемой педагога в настоящее время является воспитание духовно-нравственных качеств личности у своих воспитанников в такой размытой системе ценностей.

**Основная часть.** Известно, что спорт – это сфера создания ценностей, которые органично входят в содержание культуры. Так, В.М. Выдрин (1976) в подтверждение этого факта пишет: «Спорт можно с полным основанием отнести к тем видам человеческой деятельности, через которые личность проявляет свои ценности и создает их. Ценности здесь могут проявляться в виде здоровья, физического совершенствования либо как конкретные результаты (занятое место, рекорд) или опосредованно – повы-

шение производительности труда, уровня боевой подготовки, общей воспитанности и культурности человека» [6].

Изучение деятельности тренеров (общение с ними, наблюдение за их работой непосредственно в тренировочном и соревновательном процессах) дали возможность исследователям выявить проблемы в нравственном воспитании спортсменов. Личность студента характеризуется уже сложившимся мировоззрением, определившимися взглядами, убеждениями, относительно устойчивыми морально-волевыми качествами. Однако уровень гражданской зрелости не всегда отвечает требованиям современности. Поэтому на учебных занятиях нужно использовать средства физической культуры и спорта с целью формирования и нравственного сознания, и нравственного поведения, их коррекции и утверждения в процессе педагогической работы вечных человеческих ценностей. Методы воспитания (убеждения, общественного мнения, педагогических требований, воспитывающих ситуаций) в органичном сочетании со средствами физической культуры и спорта могут быть эффективными в восстановлении традиций духовности, нравственности, здорового образа жизни [7].

Современный спорт – один из важнейших социальных институтов, дающий возможность оценить человеку свое отношение к окружающей действительности и свое положение в обществе. В условиях коммерциализации и профессионализации спорта на становление личности спортсмена должны влиять нравственные ценностные ориентации тренера и спортивного коллектива.

В работах ряда исследователей (В.А. Винник, Т.Ю. Дельцова, В.А. Пономарчук, Н.У. Хайрутдинова и др.) показано, что спортсмены входят в сферу реальной трудовой деятельности уже в 10–14 лет. За счет ранней профессиональной специализации происходит сужение круга интересов и круга общения. Для жизненных ориентаций спортсменов, как показали исследования В.А. Винник, Т.Ю. Дельцовой, характерно преобладание статусных моментов,

Формирующаяся в таких условиях спортивная культура, ее особенности и перспективы определяются сочетанием позитивных и негативных факторов.

К позитивным факторам можно отнести возможность приобщения к трудовой деятельности. К негативным – ограничение влияния других социальных институтов общества, например, институтов образования и семьи. Спортсмены часто и на длительное время уезжают на сборы, что ослабляет их взаимодействие с членами семьи и возможности получения основательного образования [8].

**Цель** исследования заключалась в сравнительном анализе результатов опроса студентов Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК) об особенности их ценностных отношений к жизни, учебе, работе, выполнению социальных норм и требований общества десять лет назад и в феврале 2020 года. В 2010 году приняло участие 330 респондентов, а в феврале 2020 года – 224 человека. Им был предложен материал в виде пословиц (методика С.М. Петрова, 2002) [9].

Студентам предлагалось выбрать из двух противоположных по смыслу пословиц ту, которой он руководствуется в своем повседневном поведении. Например: «Где тверд закон, там всяк умен» или «Закон, что дышло, куда поворотишь – туда и вышло». Несмотря на то, что язык многих пословиц устарел, их содержание и смысл остаются актуальными и в настоящее время. Каждый человек имеет возможность по-своему истолковывать значение пословиц, но заложенный в них поучительный смысл всегда один. В результате исследования, указанное согласие респондентов с

содержанием одной из альтернативных пословиц выявило (ответы в 2010 г. и в 2020 г. соответственно), что:

- на материальное благополучие в жизни ориентированы 91 % и 96 % студентов;
- 92,5 % и 94,5 % из них предпочитают упрощенные способы существования, веселую, легкую жизнь, потребность в комфорте;

- 84,7 % и 87,3 % студентов не ориентированы в учебно-познавательной деятельности на решение поставленной задачи через преодоление трудностей. Их отношение к учебе можно выразить так: «от сессии до сессии, живут студенты весело»;

- 78,6 % и 74,7 % студентов отразили потребность в добросовестной трудовой деятельности; в решении поставленной задачи они готовы преодолевать трудности (высоких спортивных результатов нельзя достичь без упорного труда);

- 69,7 % и 76 % студентов не желают выполнять социальные нормы и требования общества;

- не ориентированы на духовную деятельность, соблюдение нравственных норм, желание жить по совести, справедливости – 73,5 % и 78,7 % респондентов.

Спорт занимает одно из центральных мест в культурной жизни общества по силе воздействия на личность человека, оказывая как положительное, так и негативное влияние. Хотелось бы остановиться на примерах, достойных подражания, в которых транслируемые атлетами ценности помогают воспитывать в человеке духовно-нравственные качества без назиданий и морализаторства, личным примером. Такая победа, достигнутая честным путем, будет обладать морально-этической ценностью.

Известны случаи, когда на крупнейших состязаниях спортсменов награждают не за показанные результаты, а за поведение на спортивной арене. Эту награду нельзя завоевать, ее надо заслужить.

Во время финальной встречи между азербайджанским самбистом Алимом Гасымовым и спортсменом из Белоруссии Степаном Поповым на I Европейских играх А. Гасымов получил травму плеча после болевого приема. Белорусский спортсмен, увидев, что Алиму тяжело покидать татами, поднял его на плечи и донес до раздевалки. Зрители встретили этот поступок белорусского самбиста бурными аплодисментами (2015 г.) [10].

Новозеландка Никки Хамблин во время полуфинального забега на 5000 метров на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро остановилась, чтобы оказать помощь американке Эбби Д'Агостино, получившей повреждение в результате падения (2016 г.) [11].

Белорусская биатлонистка Дарья Домрачева в гонке преследования на этапе Кубка мира в Антхольце наступила на палку итальянки Вирер, после чего перестала бороться за серебро. Вирер финишировала второй, Домрачева осталась третьей. Прокомментировала ситуацию так: «На мой взгляд, было бы нечестно бороться со спортсменом без палки, которая потеряна по моей вине» (2017) [12].

Именно на таких примерах и следует воспитывать и самих спортсменов, и их болельщиков, но к сожалению работа тренера оценивается исключительно по достигнутому спортивному результату его учеников на соревнованиях различного уровня, особенно международного. Именно на такие ценности следует ориентировать спортсменов и их наставников (1988).

**Заключение.** Сегодня на первый план должны выйти субъекты образовательного процесса – личность педагога и личность студента. В содержании деятельности



педагога существенную роль должен играть процесс формирования духовно-нравственных ценностей у студентов, отвечающих современным требованиям социального поведения, морали, образования и воспитания в целом. У преподавателя есть один инструмент, с помощью которого он может осуществлять это формирование – его учебный предмет.

Человек всегда ощущает потребность расставить приоритеты в своей жизни, однако не всегда понимает, каким образом это можно сделать, чтобы не жалеть потом о результатах совершенных им поступков. Многие незыблемые ценности, на которые опиралось не одно поколение в нашей стране, практически разрушены. На педагогах лежит особая ответственность за сохранение и передачу духовных, нравственных ценностей будущим поколениям, чтобы сохранить традиции своего народа.

Нравственные ценностные ориентиры помогают не только обретать смысл жизни сегодня, но и найти ответы на вызовы цивилизации в будущем. Важными условиями эффективного взаимодействия преподавателя и студентов в процессе профессионального воспитания является высокая профессиональная культура педагога высшей школы, его умение вступать в субъект-субъектные отношения с аудиторией и научить через различные средства воспитания предвидеть последствия своих поступков.

В данном исследовании использование пословиц ограничилось диагностикой ценностных ориентаций личности студента. Но педагог может умело реализовывать также познавательную и воспитательную функции пословиц в нравственном воспитании студентов на учебных занятиях.

Основу технологии взаимодействия преподавателя и студента составляет готовность педагога к созданию лично ориентированной ситуации в образовательном процессе, дающей студенту возможность осуществлять самостоятельный выбор, принимать решения, целенаправленно обретать опыт, давать оценку педагогическим явлениям.

Студентам-спортсменам, как будущим воспитателям личности учащихся учреждений общего среднего образования и юных спортсменов ДЮСШ и СДЮШОР необходима основательная подготовка в вопросах нравственного воспитания. Раскрыть потенциал спортивной деятельности для своих воспитанников и призван педагог в сфере спортивной деятельности.

1. Кривцун, О. А. Ценности культуры и судьбы искусства / О. А. Кривцун // Новое в жизни, науке, технике. – Сер. «Эстетика». – М.: Знание. – № 12, 1989. – С. 3.

2. Молчанов, Э. М. Феномен духовно-нравственных ценностей в педагогическом процессе / Э. М. Молчанов // Адукацыя і выхаванне. – № 7. – Минск, 2005. – С. 43.

3. Дробницкий, О. Г. Проблемы нравственности / О. Г. Дробницкий. – М.: Наука, 1977. – 333 с.

4. Дудоров, В. В. Формирование ценностных ориентаций в сфере физической культуры (социально-педагогический аспект): автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Дудоров. – СПб., 2000. – С. 11–12.

5. Коблева, С. Я. Формирование ценностных ориентаций старшеклассников в процессе обучения иностранному языку: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С. Я. Коблева; Адыг. гос. ун-т. – Майкоп, 2006. – 26 с.

6. Выдрин, В. М. Физическая культура как ценность: метод. пособие в помощь лектору / В. М. Выдрин. – Л.: [б. и.], 1976. – 12 с.

7. Заколотная, Е. Е. Проблема ценностных ориентаций студентов-спортсменов / Е. Е. Заколотная // Инновационные методологические технологии в теории и методике физического



воспитания, спортивной тренировке, оздоровительной и адаптивной физической культуре: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., 23–26 сент. 2010 г. / Рос. гос. ун-т им. И. Канта; редкол.: В. К. Пельменев (отв. ред.), С. А. Локтионов, Л. А. Глинчикова. – Ч. 2. – Калининград, 2010. – С. 6–10.

8. Заколотная, Е. Е. Ценности спорта высших достижений / Е. Е. Заколотная // Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств: материалы Междунар. науч.-практ. конф.: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – Ч. 3. – С. 56–59.

9. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учеб. пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 490 с.

10. LiveJournal [Электронный ресурс]: офиц. сайт. – Режим доступа: <http://santevit.livejournal.com/data/rss/>. – Дата доступа: 20.07.2020.

11. Новозеландская бегунья остановилась, чтобы помочь упавшей сопернице на ОИ в Рио: [Электронный ресурс] // Советский спорт: [офиц. сайт]. – Режим доступа: <https://www.sovsport.ru/others/athletic/news/921088-novozelandskaja-begunja-ostanovilas-chtoby-pomoch-uravshej-sopernice-na-oi-v-rio>. – Дата доступа: 20.07.2020.

12. Биатлонистка Домрачева отказалась от «серебра», случайно лишив соперницу палки [Электронный ресурс] / МК.ru: [офиц. сайт]. – Режим доступа: <http://www.mk.ru/sport/2018/01/21/biatlonistka-domracheva-otkazalas-ot-serebra-sluchayno-lishiv-sopernicu-palki.html/>. – Дата доступа: 20.07.2020.

**УДК 796.41**

*Иваненко О.А.*, канд. пед. наук, доцент  
Уральский государственный университет физической культуры  
Российская Федерация, Челябинск

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИЙ И ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕВУШЕК 18–20 ЛЕТ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ**

*Ivanenko O.A.*  
Ural State University of Physical Culture  
Russian Federation, Chelyabinsk

## **APPLICATION OF INNOVATIONS AND FITNESS TECHNOLOGIES IN PHYSICAL PREPARATION OF GIRLS OF 18–20 YEARS, IN FITNESS-AEROBIC**

**ABSTRACT.** Fitness-aerobics is an official sport in which competitions of various levels are held with the assignment of categories to athletes. In modern sport, the amount of physical activity has significantly increased, which is manifested in constantly occurring unexpected situations requiring the manifestation of quick reaction, ability to concentrate

and switch attention, spatio-temporal accuracy, and the use of various innovative fitness technologies and equipment can increase the effectiveness of physical training techniques.

**KEYWORDS:** fitness aerobics; fitness technology; physical training; girls 18–20 years old.

**АННОТАЦИЯ.** Фитнес-аэробика – это официальный вид спорта, по которому проводятся соревнования различного уровня с присвоением спортсменам разрядов. В современном спорте значительно увеличился объем двигательной активности, которая проявляется в постоянно возникающих неожиданных ситуациях, требующих проявления быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности, и применение различных инновационных фитнес-технологий и оборудования могут способствовать повышению эффективности методик физической подготовки.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** фитнес-аэробика; фитнес-технологии; физическая подготовка; девушки 18–20 лет.

**Введение.** Фитнес-аэробика характеризуется как командный, высокоинтенсивный сложно-координационный вид спорта с выполнением комбинаций движений преимущественно в аэробно-анаэробном режиме. В нем соревновательные композиции выполняются на большом эмоциональном подъеме, с перемещением по площадке, быстрым темпе, синхронно, а движения отличаются большой энергетической стоимостью. Для них присуще разнообразие движений с разной ритмикой как без использования степа, так и со степом, с разным уровнем тренировочных нагрузок.

Согласно приказу Министерства спорта России № 281 от 17 мая 2006 г. фитнес-аэробика является официальным, но не олимпийским видом спорта. По данному виду спорта проводятся соревнования, существуют правила и своя многоэтапная система подготовки. В последние годы фитнес-аэробика приобретает все большую популярность в разных возрастных группах. Популяризацией, а также развитием этого вида спорта занимается международная организация FISAF (ФИСАФ). Среди разных возрастных категорий проводятся международные турниры и соревнования вплоть до чемпионатов Европы и мира, программа которых включает в себя три номинации в разных возрастных группах:

- степ-аэробика;
- классическая аэробика;
- танцевальная аэробика – хип-хоп (фанк).

Соревновательные упражнения – комбинации продолжаются две минуты, выступает команда, которая включает в себя от шести до восьми спортсменов. Соревновательные композиции оценивают три судейские бригады. Одна из которых оценивает технику, вторая бригада судит артистичность, третья бригада отвечает за соответствие композиции заявленной номинации. Соревнования проводятся на квадратной площадке размером 12×12 м.

Повышение уровня подготовленности спортсменов и эффективности подготовки стало особенно актуально в разных видах спорта, и это требует изменения и улучшения ее качества. Включение в процесс спортивной подготовки фитнес-технологий может служить одним из путей эффективного решения существующей проблемы, а также является одной из тенденций развития фитнеса [1].

**Основная часть исследования.** Фитнес-технологии активно применяются в области оздоровительной физической культуры, в процессе спортивной тренировки, на что указывают исследования в разных видах спорта О.С. Доржиевой, Ю.В. Пармузиной, Н.В. Косачевой, М.Ю. Скворцовой, Т.В. Романовой. Применение фитнес-технологий, по их мнению, способствует улучшению физического состояния и подготовленности спортсменов, повышает интерес и мотивацию к тренировочным занятиям спортсменов, социализации и самоопределению, влияет на психологическое состояние [1, 7].

Фитнес-технологии отличает безопасность для здоровья и высокая эффективность. В процессе тренировки спортсменов они могут быть включены в разные части занятий, например, в подготовительной или заключительной частях занятия с целью профилактики травм. В тренировочном процессе, для повышения общей и специальной физической подготовленности, в рамках психологической подготовки для коррекции психо-эмоционального состояния, расслабления, релаксации. Фитнес-технологии обычно определяют как совокупность научных приемов, способов, алгоритма действий, реализуемых определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного или тренировочного процесса, обеспечивающих достижение результата с использованием инновационных организационных форм занятий фитнесом оборудования, инвентаря, средств, методов фитнеса.

Можно предположить, что одним из эффективных решений сложившихся проблем в подготовке спортсменов является включение в тренировочный процесс инновационных устройств и тренажеров, средств и методов фитнес-технологий.

С целью оценить эффективность применения инновационного тренажера GOFLO в процессе физической подготовки девушек 18–20 лет в фитнес-аэробике было проведено исследование. Основными методами являлись: педагогические наблюдения, педагогические контрольные испытания, оценка физического состояния и подготовленности девушек за время эксперимента, экспертная оценка специалистов, анализ, обобщение полученных данных, методы математической статистики с расчетом Т-критерия Стьюдента (достоверность результатов с вероятностью 95 %).

**Организация исследования.** В проведенном эксперименте приняли участие две группы спортсменок (20 человек). Восемь спортсменок члены сборной команды России. Команда «Джайв» является неоднократным победителем областных, региональных соревнований. В 2016 году девушки стали чемпионками мира, а в 2018 году чемпионками Европы. Пятнадцать спортсменок – кандидаты в мастера спорта по фитнес-аэробике, пять имеют I спортивный разряд. Исследование проходило в течение 8 месяцев на базе Федерации фитнес-аэробики г. Челябинска. Контрольная и экспериментальная группы тренировались по два часа четыре раза в неделю, согласно стандарту подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика». Контрольная группа тренировалась без использования тренажеров по традиционной методике, одобренной Федерацией фитнес-аэробики России.

Экспериментальная группа включала в тренировочный процесс разработанную методику с использованием тренажеров «GOFLO» [4]. GOFLO представляет собой инновационное оборудование для функционального тренинга, модификацию подвесных тренажеров TRX. GOFLO тренажер эффективный, компактный, сразу начал активно использоваться профессиональными спортсменами и любителями фитнеса,

хотя изначально предназначался для физической подготовки военнослужащих спецназа США. Петли GOFLO используются в тренировочном процессе во многих видах спорта, в том числе команд NHL, NFL, NBA и многих других. Особенностью GOFLO являются пружинные ремни (банджи), которые оказывают поддержку или придают дополнительное сопротивление в зависимости от выполняемого упражнения и собственного веса. Это новое поколение подвесных тренажеров, которые обеспечивают эффективные тренировки и задействуют все мышцы-стабилизаторы.

Функциональный тренинг представляет собой тренировку естественных движений тела с целью гармоничного формирования биомеханической системы человека. В каждом упражнении по возможности задействуется большое количество мышечных групп. С его помощью можно развивать каждую мышцу как звено в цепи. Система упражнений функционального тренинга способствует совершенствованию всего тела, повышению возможностей и работоспособности организма в целом и улучшению качественного уровня жизни. Функциональный тренинг помогает научиться осознавать тело как единое целое. В процессе тренировки большого количества мышечных групп особое внимание уделяется концентрации на зоне основного воздействия. Развиваются не только основные поверхностные мышцы, но и глуболежащие мышцы-стабилизаторы. В результате систематических тренировок можно улучшить функциональную силу всех взаимосвязанных мышц, участвующих в процессе, движения становятся более естественными, сводится к минимуму риск получения травмы в обычной жизни. Можно не только повысить гибкость, силовую выносливость и способность организма к восстановлению после физических нагрузок, но и значительно усовершенствовать способность к противостоянию психофизическому стрессу, которому сегодня подвержен каждый человек. Функциональный тренинг с использованием петель TRX – эффективная методика с использованием собственного веса для проработки мышц всего тела. Занятия на TRX подходят для людей с разным уровнем физической подготовки, способствуют развитию силы всех мышечных групп, гибкости, подвижности и равновесия выносливости. Три уровня регулировки ремней позволяют заниматься с уровнем нагрузки от 5 до 100 % своего веса, которая корректируется разным коэффициентом стабилизации и позволяет получать разную интенсивность тренировки [1, 6].

Применение тренажера предполагало улучшить такие качества, как взрывная сила, скорость, координация и выносливость. То есть те качества, которые особенно важны в фитнес-аэробике [4].

Одной из наиболее востребованных форм организации занятий для решения задач разных видов подготовки является круговая тренировка. Круговой формат тренировки позволяет использовать большой диапазон тренировочных возможностей. Строгая регламентация занятий позволяет индивидуализировать тренировочный процесс. Круговые тренировки позволяют спортсменам выполнять простые разнообразные упражнения за короткий промежуток времени, сконцентрироваться на решении целевых задач – улучшении уровня развития таких физических качеств, как выносливость и сила. [1, 6]. Круговая тренировка состояла из пяти станций, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, пресса, спины, ног и упражнения на развитие кардио-респираторной системы. Упражнения объединялись в три

круга, выполнялись по 30 секунд на первом круге и по 45 секунд на втором и третьем. Интервалы отдыха для каждого круга 15 секунд, а между кругами – одна минута.

Экспериментальная группа выполняла упражнения с помощью тренажеров GOFLO, фиксирующий пояс позволяет опираться на него, что либо усложняет, либо поддерживает и облегчает выполнение упражнений, а контрольная с помощью собственного веса тела. В комплексах круговой тренировки применялись упражнения из разных исходных положений: в положении стоя, в партере и прыжковые упражнения, поскольку такой характер работы наблюдается при выполнении соревновательной программы.

Физическую подготовленность спортсменок определяли по результатам восьми тестов, где четыре являются тестами определения общей физической подготовленности и четыре теста для оценки специальной физической подготовленности. Все тесты рекомендованы Федерацией аэробики России.

**Результаты исследования.** На начало эксперимента девушки контрольной и экспериментальной групп показали статистически незначимые результаты по всем тестам ( $p > 0,05$ ), имели примерно одинаковый уровень подготовленности. Стоит отметить, что во многих тестах показатели были близки к нижней границе нормативов или соответствовали средним значениям. На начало исследования были показаны следующие результаты:

– в упражнении «висе на гимнастической стенке, поднимание прямых ног до уровня 90°» девушки КГ выполнили  $21,1 \pm 1,45$  (кол-во раз), а ЭГ  $22,3 \pm 1,25$  (кол-во раз);

– в тесте «прыжки на скакалке за 1 минуту» КГ  $188,3 \pm 7,56$  (кол-во раз), ЭГ  $190,2 \pm 7,52$  (кол-во раз);

– в упражнении «махи ногами вперед за 60 секунд» КГ  $51,1 \pm 2,18$  (кол-во раз); ЭГ  $53,0 \pm 1,33$  (кол-во раз) соответственно;

– в «сгибании рук» (кол-во раз) девушки КГ выполнили  $52,5 \pm 3,11$  (кол-во раз), ЭГ  $54,5 \pm 3,03$  (кол-во раз);

– время удержания «статической планки» составило  $2,24 \pm 0,3$  минут в КГ, а в ЭГ  $2,38 \pm 0,15$  минут;

– время удержания позы «угол ноги вместе» составило  $11,5 \pm 2,17$  секунд в КГ и  $12,5 \pm 1,5$  секунд в ЭГ;

– в тесте «наклон вперед» девушки КГ показали  $26,4 \pm 1,43$  (см), а ЭГ  $26,7 \pm 1,64$  (см);

– количество ошибок при выполнении «координационно-двигательной связки» ставило  $1,9 \pm 0,74$  в КГ и  $1,7 \pm 0,82$  в ЭГ.

В результате исследования тенденция к улучшению результатов наблюдалась у девушек в обеих группах. В то же время наибольшие изменения произошли в результатах тестов девушек экспериментальной группы, у спортсменок повысилась взрывная сила ног, с помощью постоянных отталкиваний от земли на тренажере, повысились показатели силы и выносливости:

– в тесте «прыжки на скакалке за 1 минуту» в КГ  $190,2 \pm 6,73$  (кол-во раз), в ЭГ  $204,4 \pm 4,27$  (кол-во раз);

– в упражнении «махи ногами вперед за 60 секунд» КГ  $52,5 \pm 1,72$  (кол-во раз); ЭГ  $56,8 \pm 2,66$  (кол-во раз) соответственно;

– в «сгибании рук» (кол-во раз) девушки КГ выполнили  $54,1 \pm 2,02$  (кол-во раз), ЭГ  $61,2 \pm 4,18$  (кол-во раз);



– уменьшилось количество ошибок при выполнении спортсменками «координационно-двигательной связки» в КГ  $1,6 \pm 0,97$ , в ЭГ  $0,6 \pm 0,52$ .

Причем у спортсменок экспериментальной группы результаты в этих тестах приблизились к максимальным значениям нормативов. В тесте на гибкость показатели улучшились, но незначительно. Это связано с тем, что методика тренировки не была направлена на преимущественное развитие гибкости, но все же, ее показатели стали выше.

**Заключение.** Проведенное исследование позволило оценить эффективность применения инновационного тренажера GOFLO в процессе физической подготовки девушек 18–20 лет. В результате исследования тенденция к улучшению результатов наблюдалась у девушек как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако стоит заметить, что наибольшие изменения произошли в результатах тестов девушек экспериментальной группы. У спортсменок экспериментальной группы результаты в тестах: «прыжки на скакалке за 1 минуту», «махи ногами вперед за 60 секунд» и «сгибании рук» приблизились к максимальным значениям нормативов, уменьшилось количество ошибок при выполнении спортсменками координационной связки. На основе динамики показателей физической подготовленности девушек было выявлено, что разработанная экспериментальная методика с применением подвешенного тренажера «GOFLO» оказалась более эффективной, чем традиционные методики тренировки спортсменок в фитнес-аэробике.

Таким образом, можно сделать вывод о возможности и эффективности применения тренажера «GOFLO» в процессе физической подготовки девушек 18–20 лет, специализирующихся в фитнес-аэробике.

1. Иваненко, О. А. Современные фитнес-технологии и оздоровительный фитнес: учеб. пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура» / О. А. Иваненко. – Челябинск: УралГУФК, 2018. – 270 с.

2. Иваненко, О. А. Применение фитнес-технологий в спортивной подготовке как одна из тенденций развития фитнеса / О. А. Иваненко // «Олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы XX Междунар. науч. конгр. 16–18 декабря. – СПб., 2016. – Ч. 1. – С. 463–465.

3. Иваненко, О. А. Реализация фитнес-технологий в подготовке спортсменов / О. А. Иваненко // Гимнастика и современный фитнес – 2017: материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции с международным участием; под ред. М. Ю. Ростовцевой. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 10–12.

4. Иваненко, О. А. Применение тренажера Goflo в физической подготовке девушек 18–20 лет в фитнес-аэробике / О. А. Иваненко, Н. А. Власова // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии: материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. магистрантов и молодых ученых, посвящ. 50-летию УралГУФК (Челябинск, 9 апр. 2020 г.); под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск: УралГУФК, 2020. – С. 50–52.

5. Лисицкая, Т. С. Фитнес-аэробика: учеб.-метод. пособие / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 76 с.

6. Сайтов, Р. М. Функционально-круговая тренировка в оздоровительном фитнесе / Р. М. Сайтов, Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2013. – С. 99–102.

7. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина // Вестн. спорт. науки. – 2016. – № 1. – С. 50–53.

*Ильютник А.В.*, канд. биол. наук, доцент

*Синица А.Ю.*

*Асташова А.Ю.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ МАССЫ ТЕЛА ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

*Pyutsik A.*

*Sinitsa A.*

*Astashova A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### COMPONENT COMPOSITION OF THE BODY WEIGHT OF ADOLESCENTS AND YOUNG MEN ENGAGED IN SPORTS

**ABSTRACT.** The article presents the results of a study aimed at identifying the features of age dynamics of the component composition of body weight of adolescents and young men in sports. In 406 male athletes (age 13–21 years), specializing in speed and power sports, the muscle, fat and bone components of body weight were examined. Adolescents and young men were divided into age groups. It is shown that the maximum changes in the component composition of the body weight are observed in groups of adolescents engaged in sports. In young men, the stabilization of the fat component of body weight was noted against the background of continued growth of the muscle component of body weight. Features of age-related changes in the component composition of body weight should be taken into account when organizing the training process, since they serve as markers of the impact of physical activity on the body of adolescents and young men.

**KEYWORDS:** physical development; age dynamics; morphofunctional indicators; component composition of body weight; muscle component; adolescents, youths, athletes.

**АННОТАЦИЯ.** В статье приводятся результаты исследования, цель которого заключалась в выявлении особенностей возрастной динамики компонентного состава массы тела подростков и юношей при занятиях спортом. У 406 спортсменов мужского пола (возраст 13–21 год), специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, определили мышечный, жировой и костный компонент массы тела. Подростки и юноши были разделены на возрастные группы. Показано, что максимальные изменения компонентного состава массы тела наблюдаются в группах подростков, занимающихся спортом. У юношей отмечена стабилизация жирового компонента массы на фоне продолжающегося роста мышечного компонента массы тела. Особенности возрастных изменений компонентного состава массы тела необходимо учитывать при организации тренировочного процесса, так как они служат маркерами воздействия физических нагрузок на организм подростков и юношей.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** физическое развитие; возрастная динамика; морфофункциональные показатели; компонентный состав массы тела; мышечный компонент; подростки; юноши; спортсмены.

**Введение.** Изучение возрастной динамики морфофункциональных показателей, отражающих физическое развитие детей, подростков и юношей, занимающихся спортом, является актуальным направлением физиологии спорта [1–3]. Известно, что напряженные физические и психоэмоциональные нагрузки в сочетании с такими факторами, как особенности питания современных детей и подростков, ранняя интенсификация тренировочных нагрузок, фармакологическая поддержка процесса подготовки спортсменов, нередко приводят к дисгармоническому развитию растущего организма [2].

Исследование компонентного состава массы тела активно внедряется в систему подготовки спортсменов [1–4]. Показано, что изменения мышечного и жирового компонентов под воздействием физических нагрузок отражают направленность и выраженность адаптивных сдвигов в организме спортсмена [2, 4]. У юных спортсменов динамика изменений компонентов массы тела в различные возрастные периоды отражает формирование эндокринной системы, а также процессы роста и развития под воздействием занятиями спортом.

В каждом виде спорта складывается определенная морфофункциональная модель тела, соответствие которой является базовым преимуществом для успешности и профессионального долголетия [1, 5]. Следовательно, несоответствие данной модели требует высокой активности дополнительных компенсаторных механизмов и напряжения функционирования физиологических систем организма, что в итоге снижает вероятность выдающихся спортивных результатов и является фактором риска для состояния здоровья. Однако исследования по изучению состава тела спортсменов в возрастном аспекте в литературе отражены в недостаточной мере и являются весьма актуальными.

**Цель исследования** заключалась в выявлении особенностей возрастной динамики компонентного состава массы тела подростков и юношей при занятиях скоростно-силовыми видами спорта.

**Методика и организация исследования.** Обследованы 406 спортсменов мужского пола в возрасте от 13 лет до 21 года, специализирующихся в видах спорта с преимущественно скоростно-силовой направленностью нагрузок (борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо, самбо, бокс, гребля на байдарках и каноэ, гребля академическая). Спортсмены были разделены на возрастные группы: группа 1 (13–14 лет, n=123), группа 2 (15–16 лет, n=97), группа 3 (17–18 лет, n=93) и группа 4 (19–21 год, n=93).

Расчет компонентного состава массы тела производили по формулам Й. Матейки с учетом результатов антропометрических измерений роста-весовых и обхватных размеров тела, диаметров дистальных эпифизов трубчатых костей плеча, предплечья, бедра и голени, а также толщины подкожно-жировых складок.

Математическая обработка результатов исследования проводилась при помощи пакета программ Microsoft Excel и IBM SPSS Statistics 20 с использованием общепринятых методов вариационной статистики. Количественные признаки подчинялись закону нормального распределения (по критерию Шапиро – Уилкса) и представлены в виде среднего значения (M) и стандартной ошибки среднего (m). Значимость

различий между показателями в сравниваемых группах определяли с помощью t-критерия Стьюдента (критическое значение уровня значимости 0,05).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице представлены полученные среднегрупповые показатели величин компонентного состава массы тела спортсменов. Спортсмены были разделены на четыре возрастные группы согласно общепринятой схеме возрастной периодизации: группы 1 (13–14 лет) и 2 (15–16 лет) – подростки, а также группы 3 (17–18 лет) и 4 (19–21 год) – юноши.

Таблица – Компонентный состав массы тела спортсменов в зависимости от возраста (M±m)

Показатели	Возрастные группы обследованных спортсменов			
	Группа 1 (13–14 лет)	Группа 2 (15–16 лет)	Группа 3 (17–18 лет)	Группа 4 (19–21 год)
Возраст, лет	13,6±0,04*2, 3, 4	15,2±0,03*1, 3, 4	17,4±0,05*1, 2, 4	19,7±0,05*1, 2, 3
Масса тела, кг	55,3±1,09*2, 3, 4	65,4±1,54*1, 3, 4	71,8±1,09*1, 2, 4	78,1±1,21*1, 2, 3
Длина тела, см	169,4±0,77*2, 3, 4	176,8±0,63*1, 4	178,5±0,78*1	180,1±0,75*1, 2
ИМТ**, у. е.	19,1±0,27*2, 3, 4	20,9±0,42*1, 3, 4	22,7±0,30*1, 2, 4	24,4±0,29*1, 2, 3
Мышечный компонент, кг	25,4±0,58*2, 3, 4	30,6±0,72*1, 3, 4	34,4±0,58*1, 2, 4	39,1±0,66*1, 2, 3
Мышечный компонент, %	45,7±0,28*2, 3, 4	46,9±0,31*1, 3, 4	47,8±0,33*1, 2, 4	50,1±0,28*1, 2, 3
Жировой компонент, кг	7,6±0,34*2, 3, 4	8,8±0,65*1	9,5±0,35*1	10,0±0,50*1
Жировой компонент, %	13,5±0,42*3, 4	12,6±0,54	12,4±0,37*1	12,3±0,48*1
Костный компонент, кг	10,3±0,13*2, 3, 4	11,5±0,16*1, 4	11,5±0,14*1, 4	12,6±0,15*1, 2, 3
Костный компонент, %	19,0±0,13*2, 3, 4	18,0±0,21*1, 3, 4	16,4±0,16*1, 2, 4	15,6±0,13*1, 2, 3

Примечания:

\* – значимые различия между группами по t-критерию Стьюдента, P<0,05.

\*\* – ИМТ, рассчитанный по формуле ИМТ = масса тела, кг / (длина тела, м)<sup>2</sup>.

Масса тела зависит от различных факторов: конституциональных особенностей, состояния метаболизма, факторов питания, физических нагрузок и др. Отмечены статистически значимые различия в массе тела у обследованных спортсменов различных возрастных групп (P<0,05, таблица). Наибольшая прибавка в массе тела наблюдалась при сравнении 1-й и 2-й групп: у подростков группы 2 масса тела на 18,3 % больше, чем у подростков группы 1 (таблица). У юношей 3-й группы масса увеличилась на 9,8 % по сравнению со спортсменами 2-й группы. Прибавка в массе между группами юношей (группы 3 и 4) составила 8,8 %. Наибольший прирост длины тела также отмечен при переходе спортсменов из возрастной группы 13–14 лет в

группу 15–16 лет (на 4,4 %). Между группами 2 и 3, а также группами 3 и 4 различия в длине тела незначимы (таблица).

Изменения состава массы тела спортсменов в различные возрастные периоды, как правило, характеризуются повышением мышечного и снижением жирового компонентов массы тела и отражают спортивное совершенствование. В показателях абсолютной мышечной массы обследованных спортсменов отмечен скачок от 13–14 к 15–16 годам: на 20,5 % (таблица). В дальнейшем прирост мышечной массы уменьшился и составил 12,4 % (между 15–16 и 17–18 годами) и 13,7 % (между 17–18 и 19–21 годами).

Следует отметить, что максимальный прирост относительной величины мышечного компонента (в % от массы тела) наблюдался при переходе спортсменов из возрастной группы 17–18 лет в группу 19–21 год: на 4,8 %, что может быть обусловлено функциональной зрелостью эндокринной системы и влиянием анаболических гормонов. Сравнение спортсменов групп 1 и 2 показало увеличение относительной мышечной массы на 2,6 %, групп 2 и 3 – на 1,9 % (таблица).

Значимые различия в величине жировой массы тела отмечены у спортсменов 1-й группы по сравнению с остальными группами ( $P < 0,05$ , таблица). Прирост жирового компонента массы тела (в кг) составил 15,8 % при сравнении 1-й и 2-й групп, 7,9 % при сравнении 2-й и 3-й групп, а также 5,2 % при сравнении 3-й и 4-й групп. При этом следует отметить, что у 13–14-летних спортсменов при минимальном значении абсолютной величины жировой массы ( $7,6 \pm 0,34$  кг) относительные величины жирового компонента (в %) значимо выше по сравнению со спортсменами других групп ( $13,5 \pm 0,42$  %,  $P < 0,05$ , таблица). Относительные величины жирового компонента снижались на 6,7 % при сравнении 1-й и 2-й групп. Процент жировой массы у спортсменов 2, 3 и 4-й групп не отличался (таблица), что может быть обусловлено правильно организованным питанием и тренировочным процессом.

Костный компонент массы тела с увеличением возраста спортсменов изменялся неравномерно. Абсолютные величины костного компонента у подростков 2-й группы на 11,6 % выше, чем у атлетов 1-й группы (таблица). У спортсменов 2-й и 3-й групп масса костной ткани не отличалась. Абсолютные величины костного компонента у юношей 4-й группы на 9,6 % выше, чем у спортсменов 3-й группы. Отмечено снижение относительных величин костного компонента массы тела (в %) у спортсменов с увеличением возраста (таблица).

Величина ИМТ указывает на соотношение абсолютных показателей длины и массы тела и используется для оценки плотности телосложения. У спортсменов различных возрастных групп наблюдались значимые различия ИМТ ( $P < 0,05$ , таблица), а также рост ИМТ при переходе из одной возрастной группы в другую. ИМТ в группе 2 на 9,4 % выше, чем в группе 1, в группе 3 – на 8,6 % выше, чем в группе 2, в группе 4 – на 7,5 % выше, чем в группе 3. Следует отметить, что у 19–21-летних спортсменов величина ИМТ соответствовала верхней границе физиологической нормы при величине жирового компонента массы тела в пределах нормы (таблица), что определяется выраженностью мышечного компонента.

Таким образом, переход спортсменов из возрастной группы 13–14 лет в группу 15–16 лет характеризуется максимальным изменением комплекса рассматриваемых показателей (за исключением относительной мышечной массы). Отмеченные изме-



нения обусловлены окончанием пубертатного периода, сопровождающегося активными ростовыми процессами, совершенствованием функционирования физиологических систем организма, снижением процента жировой массы при выраженном росте мышечной массы.

В возрастной группе 17–18 лет происходят изменения, связанные с завершением ростовых процессов при возможном влиянии отборочных мероприятий с выходом на высокий уровень морфофункциональной организации и работоспособности.

При переходе спортсменов из возрастной группы 17–18 лет в группу 19–21 год снижается выраженность изменений исследуемых показателей (за исключением процента мышечной массы).

Для возрастной группы спортсменов 19–21 год (верхняя граница юношеского возраста) характерна стабилизация тотальных размеров и компонентов массы. Данный период в становлении подготовленности спортсменов направлен на дальнейшее совершенствование показателей морфофункционального обеспечения деятельности при доминировании формирования механизмов межсистемной регуляции, что определяет повышение общего физического потенциала.

**Выводы.** Установлено, что наиболее активные ростовые процессы, характеризующиеся максимальным изменением массы и длины тела, отмечены при сравнении групп 13–14-летних и 15–16-летних подростков, занимающихся спортом. Показано, что у юношей-спортсменов 17–18 лет физическое развитие еще окончательно не завершено, постпубертатный период отражает спортивное совершенствование с повышением мышечного компонента массы тела. У 19–21-летних спортсменов наблюдается стабилизация тотальных размеров и компонентов массы тела.

Особенности возрастных изменений компонентного состава массы тела следует учитывать при организации тренировочного процесса, так как они служат маркерами воздействия физических нагрузок на растущий организм подростков и юношей.

1. Морфофункциональные особенности спортсменов циклических и ситуационных видов спорта / Ф. А. Мавлиев [и др.] // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 131–135.

2. Рылова, Н. В. Актуальные аспекты изучения состава тела спортсменов / Н. В. Рылова // Казанский медицинский журнал. – 2014. – Т. 95, № 1. – С. 108–111.

3. Body composition, somatotype, and physical fitness of mixed martial arts athletes / V. F. Marinho [et al.] // Sport Sciences for Health. – 2016. – Vol. 12. – P. 157–165.

4. Body composition and power changes in elite judo athletes / A. M. Silva [et al.] // International Journal of Sport Medicine. – 2010. – Vol. 31, № 10. – P. 737–741.

5. Сравнительный анализ показателей физического развития юношей-самбистов и нормативных показателей подростков, не занимающихся спортом / В. Д. Выборнов [и др.] // Журнал анатомии и гистологии. – 2018. – Т. 7, № 4, – С. 33–39.

*Калинина И.Н.*, д-р биол. наук, профессор

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
Российская Федерация, Краснодар

*Браун (Здоровцева) Н.А.*, канд. биол. наук

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта  
Российская Федерация, Омск

## РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ

*Kalinina I.N.*

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism  
Russian Federation, Krasnodar

*Brown (Zdorovtseva) N.A.*

Siberian State University of Physical Culture and Sports  
Russian Federation, Omsk

## PREVALENCE OF VARICOSIS OF THE LOWER LIMBS IN ATHLETES

**ABSTRACT.** The article presents the results of long-term studies of the predisposition to the occurrence of varicose veins of the lower extremities in athletes with different directions of muscle activity. The analysis of the detection of this disease in athletes and its forms has been carried out. The most frequent symptoms in athletes with different specificity of muscular activity were revealed. It was revealed that the prevalence of Varicose veins of the lower extremities among athletes exceeds that in men who do not go in for sports. Most often, this disease occurs in martial arts athletes and weightlifters (25 %). Premorbid forms are more often observed in athletes involved in sports games (31 %). In the study of hereditary predisposition, it was revealed that most often Varicose veins of the lower extremities is transmitted through the maternal line. The most common symptoms in athletes of cyclic sports were convulsions (70 %), pain along the veins, heaviness in the legs (35 %), visualization of the venous pattern (40 %). The most frequent symptom in athletes playing sports was convulsions (50 %). The athletes with specialization in martial arts: convulsions (70 %) and visualization of the venous pattern (40 %). Particular attention should be paid to the fact that athletes of all groups were poorly informed about their disease.

**KEYWORDS:** varicose veins; athletes; prevalence; symptoms.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлены результаты многолетних исследований предрасположенности к возникновению варикозного расширения вен нижних конечностей (ВБК) у спортсменов с различной направленностью мышечной деятельности. Проведен анализ выявляемости данного заболевания у спортсменов и его форм. Выявлены наиболее часто встречающиеся симптомы у спортсменов с различной спецификой мышечной деятельности. Обнаружено, что распространенность ВБК среди спортсменов превышает таковую у мужчин, не занимающихся спортом. Наиболее часто данное заболевание встречается у спортсменов, занимающихся единоборствами и тяжелоатлетов (25 %). Преморбидные формы чаще наблюдаются у спортсменов, занимающихся спортивными играми (31 %). При исследовании на-

следственной предрасположенности выявлено, что наиболее часто ВБНК передается по материнской линии. Наиболее частыми симптомами у спортсменов циклических видов спорта были судороги (70 %) боль по ходу вен, тяжесть в ногах (35 %), визуализация венозного рисунка (40 %). У спортсменов, занимающихся спортивными играми, наиболее частым симптомом, были судороги (50 %). У спортсменов специализации единоборств – судороги (70 %) и визуализация венозного рисунка (40 %). Особое внимание следует обратить на тот факт, что спортсмены всех групп были мало информированы о наличии у них заболевания.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** варикоз; спортсмены; распространенность; симптомы.

**Введение.** Исходя из современных данных варикоз или варикозное расширение вен нижних конечностей является одной из важных медицинских и социальных проблем, поскольку данное заболевание или патологическое состояние наблюдается практически у каждого второго взрослого человека нашей планеты [3]. В РФ различными формами ВРВНК страдает более 1/3 всего населения, причем наблюдается стойкая тенденция к «омоложению» [1; 4]. В процессе онтогенеза распространенность этого заболевания увеличивается, и соотношение по полу уменьшается с 6:1 в периоде от 25 до 35 лет до 1,5:1 в возрасте от 65 до 75 лет [4]. Достаточно часто данное заболевание встречается и у спортсменов, причем этиология его до настоящего времени достаточно четко не обозначена, что и определило цель нашего исследования. Необходимо отметить, что в наших более ранних работах [2] было показано, что протекание самого заболевания, в частности речь идет о варикозном расширении вен нижних конечностей, клиническая картина и степень нарушения гемодинамического и вегетативного гомеостаза определяется многими факторами, в том числе и возрастом, полом, уровнем здоровья и др. В отношении спортсменов как избранной части нашего общества хотелось бы отметить, что рост спортивных результатов и особенно спортивное долголетие определяются в большинстве случаев не только ресурсами своего организма, но и возможностью правильно и адекватно подобрать средства и методы тренировки, а также средства восстановления и реабилитации при уже имеющемся уровне здоровья.

**Основная часть.** В исследовании приняли участие более 190 атлетов различной специализации, которые по специфике мышечной деятельности были разделены на три группы: 1-я группа (n=45) – циклические виды спорта, из них: пловцы (n=10), легкоатлеты (n=20), конькобежцы (n=15); 2-я группа (n=72) – ациклические виды спорта, из них футбол (n=37), гандбол (n=17), хоккей (n=18); 3-я группа – ациклические виды спорта (n=77), специализация – единоборства, из них: греко-римская борьба (n=14), кикбоксинг (n=20), рукопашный бой (n=7), тяжелая атлетика (n=36). Возраст спортсменов варьировал в диапазоне  $21,4 \pm 0,2$  года.

Клинический осмотр осуществлялся врачом-флебологом. На основании клинического заключения врача-флеболога спортсмены каждой группы были разделены на подгруппы согласно классификации хронической венозной недостаточности Специального комитета Американского форума флебологов (СЕАР). К подгруппам «А» относились спортсмены с признаками ВБНК; к подгруппам «Б» – спортсмены с предпатологией вен нижних конечностей (спортивный варикоз, флебопатия); к подгруппам «В» – спортсмены без отклонений в состоянии здоровья.

Чтобы понять генетическую предрасположенность к варикозному расширению вен нижних конечностей и тяжесть клинических симптомов, мы провели открытый опрос. Анкета содержит проблемные вопросы, которые определяют наличие заболевания у родственников, наличие и тяжесть клинических симптомов, а также выяснение причины заболевания, то есть, по мнению опрашиваемого, что является причиной заболевания.

Согласно теории донозологического состояния, переход от здоровья к болезни – это процесс, при котором адаптивность организма и развитие такого состояния постепенно снижаются из-за снижения функциональных резервов и его регуляторной системы [1; 4]. Исходя из этой концепции, донозологическое состояние – это состояние, при котором лучшая адаптивная способность организма обеспечивается системой регулирования напряжения выше нормы, что приводит к увеличению функционального резерва организма. Преморбидным считается состояние, при котором функциональные возможности организма снижены (преобладают в основном неспецифические изменения, при сохранении гомеостаза, и определенные изменения в определенных органах и системах).

Сравнительный анализ уровня распространенности ВБНК среди атлетов с различной направленностью мышечной деятельности показал, что наибольший процент – 25 %, наблюдался у представителей 3-й группы (ациклических видов спорта, специализации единоборства), на втором месте по распространенности патологии – 24 %, находятся спортсмены 1-й группы (циклические виды спорта). Среди спортсменов игровых видов спорта (2-я группа) наблюдается наибольшее количество лиц, с так называемым «преморбидным состоянием» (43 %).

В процессе исследования также определено, что самое высокое количество случаев варикозной болезни нижних конечностей в семейном анамнезе наблюдалось среди спортсменов ациклических видов спорта, специализации единоборства – 25 %. При сравнительном анализе исследуемых девяти вышеназванных подгрупп выявлено, что во всех анкетах подгрупп преобладает ответ: «Варикозная болезнь нижних конечностей имеется у матери» (таблица). Также превалировал ответ о наличии варикозной болезни вен нижних конечностей у бабушки. Выявлено, что у спортсменов, занимающихся единоборствами, также в достаточно значимом числе случаев от 12 до 15 % ВБНК, наблюдалось и у сестер. Необходимо отметить, что, несмотря на частое посещение физкультурного диспансера, участвовавшие в нашем исследовании спортсмены, в большинстве случаев о наличии у себя ВБНК не знали (кроме четырех спортсменов, которые были оперированы по этому поводу), и начало заболевания не связывали ни с чем.

Таблица – Наследственная предрасположенность к варикозной болезни нижних конечностей у спортсменов

Группа	Подгруппа	У матери	У отца	У бабушки	У де-душки	У брата	У сестры	Ни у кого
1	1 «А» (n=11)	20 %	12 %	13 %	7 %	3 %	5 %	40 %
	1 «Б» (n=14)	16 %	12 %	13 %	0 %	4 %	5 %	50 %
	1 «В» (n=20)	8 %	5 %	6 %	6 %	6 %	3 %	66 %

Продолжение таблицы

Группа	Подгруппа	У матери	У отца	У бабушки	У де-душки	У брата	У сестры	Ни у кого
2	2 «А» (n=16)	32 %	20 %	25 %	5 %	6 %	4 %	8 %
	2 «Б» (n=31)	21 %	10 %	5 %	0 %	0 %	5 %	59 %
	2 «В» (n=25)	20 %	5 %	3 %	3 %	3 %	5 %	61 %
3	3 «А» (n=19)	34 %	15 %	10 %	5 %	3 %	14 %	27 %
	3 «Б» (n=10)	42 %	25 %	5 %	5 %	8 %	12 %	10 %
	3 «В» (n=48)	15 %	20 %	6 %	6 %	0 %	15 %	43 %

Примечание: подгруппы «А» – спортсмены с признаками варикозного расширения вен нижних конечностей, подгруппы «Б» – спортсмены с предпатологией, подгруппы «В» – спортсмены без отклонений в состоянии здоровья.

При анализе клинических проявлений заболевания обнаружено, что спортсменами всех подгрупп чаще всего предъявлялись жалобы на судороги в нижних конечностях ночью, взбухание подкожных вен, отеки и чувство тяжести в ногах. Причем, наиболее часто эти симптомы отмечали у себя спортсмены циклических и ациклических (специализация единоборства) видов спорта (от 5 до 70 % по различным симптомам).

**Заключение.** Из вышеизложенного можно сделать вывод, что среди исследуемых групп спортсменов 55 % имеют признаки варикозного расширения вен нижних конечностей, 31 % имеют структурные нарушения, но функциональные изменения не наблюдаются или недостаточны для диагностики, а 24 % спортсменов имеют диагноз CEAR2 – варикозное расширение вен нижних конечностей 3-й степени. Все спортсмены имеют разную степень генетической предрасположенности, но у спортсменов, уже имеющих признаки варикозной болезни нижних конечностей и преморбидностью, материнская линия имеет явную наследственность. Наиболее частыми клиническими проявлениями являются усиление болевых симптомов и визуализация вен на нижних конечностях, ощущение тяжести в ногах, ночные судороги в ногах. Отеки нижних конечностей встречаются реже.

Хотелось бы в заключение нашего исследования отметить, что особое внимание следует обратить на тот факт, что спортсмены всех групп были мало информированы о наличии у них заболевания, поэтому при проведении комплексного контроля в его медицинской части и углубленного медицинского обследования необходимо уделять внимание изучению периферической гемодинамики и выявлению сосудистых заболеваний, поскольку данный вид нозологии может являться определяющим в выборе средств и методов восстановления и реабилитации.

1. Браун, Н. А. Эпидемиологическая характеристика нарушений венозного кровообращения у спортсменов ситуационных видов спорта / Н. А. Браун, И. Н. Калинина // Вестник ЮУрГУ. – 2006. – № 3. – С. 18–21.

2. Калинин, С. Ю. Особенности течения варикозной болезни нижних конечностей у пациентов с различным уровнем функционирования сердечно-сосудистой системы / С. Ю. Калинин, И. Н. Калинина, В. Т. Долгих // Ангиология и сосудистая хирургия. – 2007. – Т. 13. – № 2. – С. 84–87.

3. Савельев, В. С. Хирургические болезни: в 2 т. Т. 2. / В. С. Савельев, А. И. Кириенко. – М.: Гэотар-Медиа, 2005. – 601 с.



4. Canocio, S. Prevalence of varicose veins an Italian elderly population / S. Canocio, C. Gallo, G. Paolisso // *Angiology*. – 1998. – № 49. – P. 129–135.

5. Kalinina, I. N. Heart rate variability of road cyclists with different types of self-regulation of blood circulation / I. N. Kalinina, I. A. Booth // *Physical culture and health*. – 2018. – No. 3 (67). – S. 128–132.

**УДК 378:796**

***Ковалев А.А.***

Белорусский государственный университет культуры и искусств  
Республика Беларусь, Минск

## **СИНЕРГИЗМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОКАЛЬНОГО ИСКУССТВА: НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ**

***Kavaleu A.***

Belarusian State University of Culture and Arts  
Republic of Belarus, Minsk

### **SYNERGY OF CULTURES AND NEW HORIZONS OF INTERACTION**

**АННОТАЦИЯ.** В исследовании рассматривается возможность взаимодействия физической культуры и вокального искусства с целью улучшения качественных показателей профессиональных исполнителей. В статье выделены основные сегменты вокального искусства, доступные для взаимодействия. В статье также описан эксперимент, в котором физические упражнения были интегрированы в урок вокала для вокалистов. Эксперимент показал, что физические упражнения положительно влияют на качественные и количественные показатели как в музыкальных тестах, так и на индивидуальную динамику морфофункциональных показателей и уровень функционирования кардиореспираторной системы организма.

Научная новизна заключается в синергии физической и музыкальной культуры с целью улучшения качества звукоизвлечения. В данном контексте речь идет не о предмете физической культуры в учебном процессе, а о непосредственном включении физической культуры в уроки вокальной подготовки вокалистов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** искусство; вокал; постановка голоса; звукоизвлечение; диапазон; развитие; работоспособность; физическая культура; тренировка.

**ABSTRACT.** The research considers the possibility of interaction between physical culture and vocal art in order to improve the quality indicators of professional performers. The research article highlight the main segments of vocal art available for interaction. The article also describes an experiment in which physical exercises was integrated in a voice training lesson for vocalists. The experiment showed that physical exercises has a positive effect on the qualitative and quantitative indicators, both in musical tests as well as for the individual dynamics of morphological and functional indicators and the level of functioning of the cardiorespiratory system of the body.

Scientific novelty lies in the synergy of physical and musical culture in order to improve the quality of sound-producing. In this context, we are not talking about a subject of physical culture in the educational process, but about direct integration of physical culture into the voice training lessons for vocalists.

**KEYWORDS:** art; vocals; voice staging; sound-producing; range; development; performance; physical culture; workout.

Современное вокальное искусство как часть музыкальной культуры разделилась на множество направлений, жанров и стилей. Музыкальное искусство не стоит на месте и развивается с самого своего зарождения, являясь зеркалом общества, отображая этнические черты, а также отражая исторические, политические и светские события. Именно голос является главным солирующим инструментом, который несет в себе основную информацию. С одной стороны, информация передается посредством текста, в котором уже заключен определенный сюжет или действие, а с другой – смысл доносится частотой интонирования, динамикой, эмоциональностью и другими средствами музыкальной выразительности. На данный момент можно выделить несколько больших сегментов в вокальном искусстве, каждый из которых отличается по целям, задачам и по качеству. Каждому из этих сегментов свойственны определенные предпочтения к уровню развития физиологических качеств, таких как сила, скоростные способности, выносливость, координация и другие.

Одним из старейших видов вокала является народное пение, берущее свои истоки с самого зарождения вокального искусства. Это огромный по разнообразию сегмент, элементы которого проникают во все стили и жанры современной вокальной музыки. Способы звукоизвлечения, передаваемые долгое время исключительно эмпирическим путем, в настоящее время достаточно изучены и имеют сформированную методику преподавания.

Академический вокал – это также огромный консервативный пласт, охватывающий многие столетия. При всей монолитности этого сегмента, звукоизвлечение существенно различается исторически, стилистически и жанрово. Например, исторически близкие друг к другу барокко и классицизм с технической стороны имеют совершенно иные исполнительские приемы, порой противопоставляя методические рекомендации. Но даже в рамках одной эпохи звукоизвлечение будет отличаться у оперного, камерного и хорового пения. Первые методические труды, дошедшие до наших дней, датируются началом семнадцатого века.

JAZZ – сегмент, имеющий более чем вековую историю, являющийся синергизмом народной культуры африканского континента и профессиональной музыки. Вокальные исполнители, как правило, музыканты высочайшего уровня. Вокальные партии имеют большую импровизационную составляющую и довольно часто мелодия содержит сложные технические и ритмические составляющие, основанные на мелкой моторике мышц голосового аппарата.

Современный эстрадный вокал – это изобилие техник звукоизвлечения и технических приемов, имеющие зачастую пересечения со всеми перечисленными сегментами.

Отдельным сегментом хотелось бы выделить экстремальный вокал, включающий в себя скрим, гроул, харш и другие, основанные на расщеплении звука. Этот вид технически немного отличается от традиционного понятия пение, но при этом расщепление эпизодически можно встретить во всех других сегментах, исключая

академический вокал. Это самый энергозатратный вид звукоизвлечения, максимально нагружающий мышечную и другие системы организма.

Если коротко писать о степени воздействия физической культуры на вышеперечисленные сегменты, можно выделить следующие физические качества, на которые можно опираться при выборе упражнений:

1. Выносливость. Это один из ведущих ориентиров, так как исполнители высокого уровня, как правило, имеют свои сольные программы, тайминг которых может достигать нескольких часов. Выносливость – одно из основных качеств, необходимых любому вокалисту, так как это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Именно поэтому специальной выносливости стоит уделить большое внимание в любом из перечисленных сегментов, начиная с самых первых занятий.

2. Скоростные способности. В вокале наиболее ярко проявляются в пении в быстром темпе, на *staccato*, в мелизматике и многих других, во всех жанрах вокальной музыки и всех стилевых вокальных направлениях. Очень важным это качество является в стиле JAZZ при скэтировании (SCATT) в вокальных импровизациях.

3. Сила. Максимально проявляет себя в верхней части участка диапазона исполняемого произведения в особенности на *fermato*. Данный музыкальный элемент чаще всего встречается в кульминации произведения и обусловлен моментом наивысшего напряжения, который встречается во всех уровнях музыкальной формы. Ведущие сегменты вокального искусства, где это качество является предпочтительным, в первую очередь академический и экстремальный вокал, далее народный. Но это не значит, что в остальных сегментах это качество менее востребовано.

Все вышеописанные сегменты вокального искусства связывают единые органы и системы голосообразования, преобразующие информацию в нервный импульс, который посредством химических реакций трансформируется в механические колебания – в звуковые волны.

Глобализация вокального искусства предьявляет ряд трудностей, связанных с расширением охвата слушателей для любого из вокальных сегментов, что расширяет территориальные границы гастрольной деятельности и под воздействием колоссальных нагрузок, включающих как физические, так и психологические, каждый исполнитель может оказаться на грани потери голоса и профессиональной непригодности. Помимо непосредственной нагрузки голосового аппарата при пении можно также отметить неблагоприятное воздействие регулярных переездов, перелетов, смены часовых и климатических поясов, нарушение режима питания, сна и отдыха, психологические нагрузки и многое другое. При увеличении популярности исполнителя, увеличивается количество концертов и непосредственно само время выступления. При этом концерты не ограничиваются только вокальной нагрузкой, но и дополняются зрелищными элементами и постановками, что также требует дополнительных физических и психологических затрат. Не стоит забывать, что концерты подразумевают массовое скопление людей, и иммунная система также испытывает большие стрессы. Любая, даже самая незначительная простуда может неблагоприятно и даже пагубно влиять на процесс фонации, вызывая деструктивные изменения в голосовом аппарате.

Физическая культура, при индивидуальном подходе к сегменту вокального исполнительства, может обеспечить значительный вклад в подготовку высококвал-

лифицированного исполнителя. Для этого необходимо подобрать и интегрировать комплекс физических упражнений, учитывая все стороны влияния на вокальный аппарат и организм в целом, и имея определенные цели:

1. Достижение высокой физической и специальной работоспособности, позволяющей качественно исполнять вокальные произведения с наименьшими физиологическими затратами и с наивысшими результатами.

2. Интенсификация подготовки вокальных исполнителей в процессе многолетней работы, позволяющая за определенный цикл обучения достигать более высоких результатов.

3. Долгосрочное (многолетнее) удержание высокого уровня общей и специальной работоспособности.

4. Укрепление здоровья, позволяющее вокалисту быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным условиям.

5. Пропорциональное развитие телосложения, так как современное вокальное искусство, ввиду огромной конкуренции в данной отрасли, предъявляет высокие требования относительно внешнего вида.

6. Всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и нравственных принципов.

7. Физкультурная образованность, которая в будущем будет исключать ошибочные заблуждения о вреде физической культуры в области вокального искусства и искусства в целом.

В данном контексте речь идет не об отдельном предмете физической культуры в образовательном процессе, а непосредственно элементы физической культуры, интегрированные в уроки по постановке голоса и специальности у вокалистов. Урок вокала и постановки голоса в профилированных учебных заведениях – это индивидуальный предмет, а не групповой, который позволяет подобрать к каждому студенту специфический набор упражнений, позволяющий максимально эффективно реализовать имеющиеся выигранные качества. При этом средства физической культуры также могут помочь в борьбе с вокальными дефектами, большинство из которых основаны на мышечных и рефлекторных зажимах, и при этом компенсировать и развить явно отстающие качества.

На протяжении нескольких лет в УО «БГУКИ» в рамках написания магистерской диссертации был проведен научный эксперимент с группой вокалистов. На занятиях, наряду с модернизированными вокальными упражнениями, влияющими на развитие определенных вокальных качеств, были применены специальные физические упражнения и средства физической культуры. Результаты тестов экспериментальной группы (относительно контрольной) продемонстрировали явное преимущество по качественным и количественным показателям как в музыкальных тестах, так и индивидуальной динамике морфофункциональных показателей и уровне функционирования кардиореспираторной системы организма.

Результаты тестирования вокального диапазона контрольной и экспериментальной группы отражены на рисунках 1 и 2.

После проведения основного исследования было решено продлить эксперимент на год без сравнения с контрольной группой. Результаты показали устойчивый рост, который выражался в устойчивом расширении вокального диапазона в обе стороны, увеличением силы голоса, подвижности и динамического звучания. Голос становил-

ся более однородным и устойчивым по всему участку диапазона. Все переходные ноты нивелировались и вырабатывался устойчивый навык прохождения их без видимых затруднений. Студенты осваивали новые техники исполнения, включая экстрим вокал. Некоторые участники эксперимента женского пола освоили навык пения в свистковом регистре. Вся мужская часть участников эксперимента, независимо от типа голоса, освоили микст и фальцетное пение. Часть учеников независимо от гендерных признаков освоили один из самых сложных и энергоемких видов экстрим вокала ХАРШ, основанный на технике расщепления, без какого-либо негативного влияния на органы голосообразования.

В заключение хотелось бы отметить, что за время проведения эксперимента испытуемые были ознакомлены с физиологическими основами физической культуры, гигиеной и диетологией. Лояльность к физической культуре в экспериментальной группе выросла до 100 процентов. Каждому студенту индивидуально были даны рекомендации для развития отстающих или более необходимых физических качеств. Двое студентов отказались от вредной привычки табакокурения. Двое студентов средствами физической культуры избавились от лишнего веса.

Вывод данного эксперимента может послужить началом развития новых взаимодополняющих методик и повышения качественно-количественных показателей с обеих сторон. При этом, на данном этапе остается ряд проблем. Ввиду того, что существует много различных сегментов в вокальном искусстве, а также индивидуальные психологические качества каждого обучающегося – комплекс не может быть полностью унифицирован, но открывает безграничные возможности для дальнейших исследований.

Главной отличительной особенностью данной работы является не прикладной характер физической культуры, а как основной фактор повышения уровня специальной работоспособности за счет оптимизации систем и функций организма средствами физического воспитания.

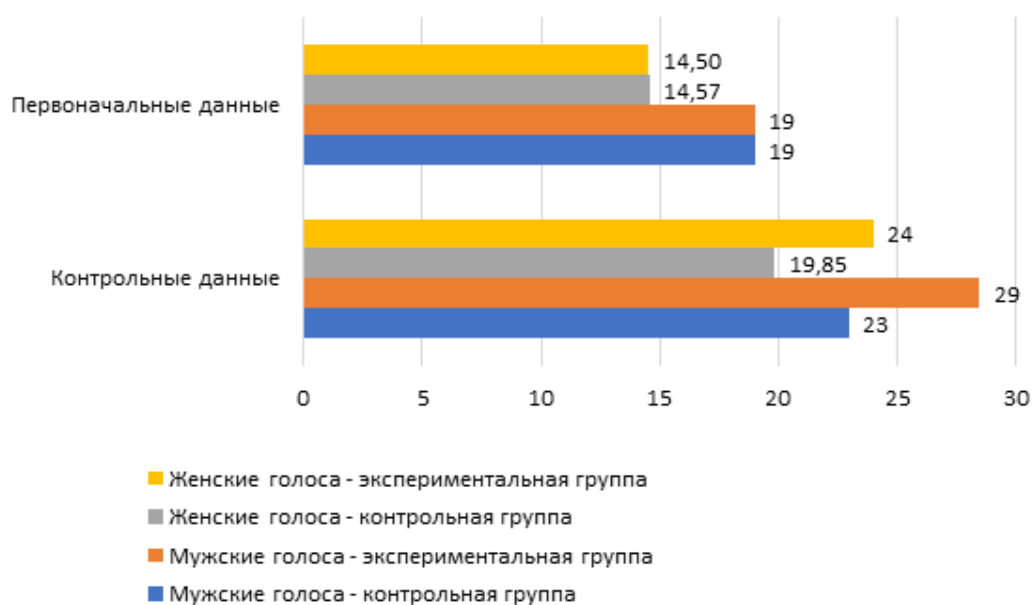


Рисунок 1 – Нотный женский и мужской диапазоны контрольной и экспериментальной групп



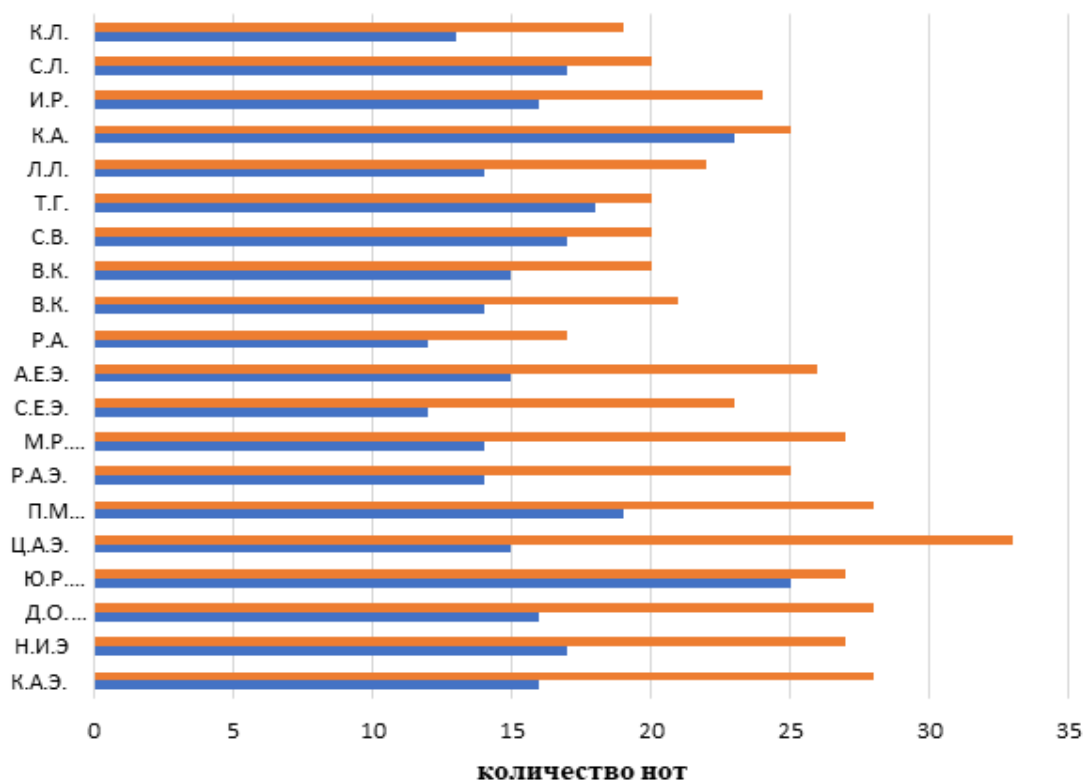


Рисунок 2 – Индивидуальные показатели количества нот в вокальном диапазоне студентов по окончании эксперимента (буквой «Э» обозначены студенты, составлявшие экспериментальную группу)

1. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев: Олимп. лит-ра, 2001. – 459 с.

2. Ковалев, А. В. Физиологические основы в формировании профессиональных навыков вокалиста / А. В. Ковалев // Навуковы пошук у сферы сучаснай культуры і мастацтва: інавацыйныя падыходы: матэрыялы навук. канф. прафесарска-выкладчыцкага складу, прысвеч. 40-годдзю заснавання Беларус. дзярж. ўн-та культуры і мастацтваў, Мінск, 25 лістапада 2015 г. / Беларус. дзярж. ўн-т культуры і мастацтваў. – Мінск, 2017. – С. 197–201.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

4. Ковалев, А. В. Применение физических упражнений в подготовке вокалистов / А. В. Ковалев, К. К. Бондаренко // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. ст. Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. / редкол.: Г. В. Бугаев [и др.]; ФГБОУ ВО «ВГИФК». – Воронеж: Научная книга, 2019. – 672 с.

5. Ковалев, А.В., Бондаренко, К.К. Влияние физической культуры на формирование профессиональных навыков вокалистов / А. В. Ковалев, К. К. Бондаренко // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры [Электронный ресурс]: сб. науч. ст. / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. дан. (7,98 МБ). – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – Режим доступа: <http://conference.gsu.by>.

*Козик Н.Н.*

*Стратийчук Н.А.*

*Метеньканыч В.В.*

Черновецкий национальный университет имени Юрия Федьковича  
Украина, Черновцы

## **АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИЙ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ БУДУЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ ТЕРАПЕВТОВ СРЕДСТВАМИ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

*Kozik N.*

*Stratiichuk N.*

*Metenkanych V.*

Yuri Fedkovych Chernivtsi National University  
Ukraine, Chernivtsi

## **FORMATIVE ASPECTS OF PHYSICAL ACTIVITY INCENTIVES OF THE FUTURE PHYSICAL THERAPISTS THROUGH THE MEANS OF HIGHER EDUCATION**

**ABSTRACT.** The article is devoted to the topic of forming incentives for physical activity among the university students majoring in «physical therapy, ergotherapy». Based on the analysis of value orientations, the level of knowledge about the meaning of movement and actual physical exertions among first-year students, we have determined the need to search for means and incentives to increase their physical activity. The results of the research have showed that, despite a sufficiently high theoretical level of knowledge, physical activity had not become an integral part in the lifestyle of the majority of the interviewed. There appears to be a gap between theoretical knowledge and its practical implementation. Physical activity is a means of health promotion in the profession of the future physical therapists, that requires knowledge, practical skills, abilities, and general fitness. The conducted analysis of the training course content shows the possibility to increase the motivation for physical activity by the means of studying the subjects of theoretical, biomedical and physical education cycles, included in the professional training program.

**KEYWORDS:** health; physical exertion; healthy lifestyle; incentives; higher education; physical activity; physical therapists; lifestyle; value orientations; skills.

**АННОТАЦИЯ.** Статья посвящена вопросам формирования мотиваций к двигательной активности у студентов высшей школы специальности «физическая терапия, эрготерапия». На основании анализа ценностных ориентаций, уровня знаний о значении движения и фактических двигательных нагрузок студентов первого курса была определена необходимость поиска средств и стимулов к повышению их физической активности. Результаты работы показали, что несмотря на неплохой теоретический уровень знаний, двигательная активность большинства респондентов не стала практическим элементом стиля жизни. Прослеживается разрыв между теоретическими знаниями и их практическим использованием. Движение является

средством оздоровления в профессии будущих физических терапевтов, что требует от них знаний, практических навыков, умений и хорошей физической подготовки. Анализ содержания курса обучения показывает, что повысить мотивации к двигательной активности можно средствами изучения предметов теоретического, медико-биологического и физкультурного циклов, предусмотренных программой профессиональной подготовки.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** здоровье; двигательная активность; здоровый образ жизни; мотивации; высшая школа; физическая нагрузка; физические терапевты; стиль жизни; ценностные ориентации; навыки.

**Введение.** Важной ценностью человеческой жизни всегда было и остается здоровье. Высшая школа кроме профессиональной направленности студентов должна формировать сложную многоуровневую структуру мотивов, ценностей, способностей, которые определяют важные личностные качества. Целью большинства студентов является профессиональное становление, которое даст возможность успешно трудиться. Однако далеко не все осознают, что важным условием продуктивного труда является должный уровень здоровья работающих. Если специальные знания обеспечивают возможности профессионального роста, то санологические навыки помогут сохранить и усовершенствовать физические и физиологические качества человека, уровень здоровья и высокую производительность труда [6].

Одной из составляющих здоровья человека является двигательная активность. Многие ученые, исследуя формирование, развитие и здоровье человека, приходили к выводу, что движение, физическая нагрузка, подвижный образ жизни благоприятно воздействуют на организм, обеспечивают хорошее самочувствие, работоспособность, положительные эмоции.

«Если заниматься физическими упражнениями – нет никакой нужды в употреблении лекарств. Это самое важное для сохранения здоровья, а затем уже режим пищи и сна» – так оценивал значение движения известный врач средневековья Ибн Сина (Авиценна).

Согласно данным исследований кафедры физического воспитания Алтайского государственного университета, опубликованным Е.М. Колпаковой, систематические физические нагрузки (1–2 раза в неделю по 130 мин) способствуют развитию приспособительных реакций, повышают сопротивляемость организма различным стрессовым воздействиям, обеспечивая психическую разрядку и улучшая эмоциональное состояние. Активизация двигательного режима различными физическими упражнениями совершенствует функции систем, регулирующих кровообращение, улучшает сократительную способность миокарда и кровообращение, снижает гипоксию, то есть предупреждает и устраняет проявления большинства факторов риска основных болезней сердечно-сосудистой системы. Физическая тренировка развивает физиологические функции и двигательные качества, повышая умственную и физическую работоспособность занимающихся. Если мышцы бездействуют или нагрузка на них мала, то ухудшается питание мышц, уменьшается физические показатели, такие как объем и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничения в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека. Умеренные физические нагрузки активизируют весь диапазон

иммунной защиты. Это проявляется в отношении здоровья довольно многопланово. В частности, снижается частота распространенных инфекционных заболеваний (ОРЗ, пневмоний, хронических холециститов и др.) и облегчается их течение. Систематические физические упражнения, адекватные возможностям организма, вызывают сдвиги иммунитета, имеющие общебиологическую значимость – они замедляют возрастное развитие иммунодефицита (снижение количеств главным образом I-лимфоцитов) и ослабляют проявления аутоагрессии [3].

Настоящее время характеризуется наличием большого объема информации, нервных нагрузок, всеобщей механизацией и компьютеризацией [1].

В последнее время все меньше профессий требуют активного движения или значительных физических нагрузок. Причинами этого являются изменения условий труда, средств передвижения, проведения досуга, сидячая работа.

Значительно уменьшилась двигательная активность и у молодежи. Разные возрастные категории детей, подростков, юношества объединяет одна проблема – гиподинамия. Увеличение объема заданий вместе с интенсивным использованием гаджетов, как с учебной, так и с развлекательной целью, часто ограничивают возможность занятий физической культурой, уменьшают двигательную активность.

Годы пребывания в вузе – важный этап формирования личности будущего специалиста. Возрастной диапазон студенческой молодежи является важным периодом формирования основных черт личности. Приспособление к новым условиям социальной жизни, формирование самостоятельного мировоззрения приводит к выявлению индивидуальных черт характера взрослого человека [4]. Необходимо констатировать тот факт, что студенты имеют чрезвычайно низкий уровень знаний как о физической культуре вообще, так и о здоровом образе жизни в частности. Между тем, в условиях функционирования и развития постиндустриального и информационного общества у студентов, будущих специалистов-профессионалов, необходимо формировать бережное отношение к невозобновимым ресурсам здоровья с позиций многофакторности выбора [7].

Здоровый образ жизни применительно к предложенной Советом Европы концепции «Спорт для всех» довольно четко вписывается в новые социокультурные, экономические и политические реалии, которые стали складываться на европейском континенте в последние двадцать лет [2].

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием [7].

**Основная часть.** Изучению ценностных ориентаций студентов, их мотиваций к здоровому образу жизни, к двигательной активности и способам ее повышения сегодня уделяют внимание многие авторы. Мотивами к повышению физических нагрузок могут быть предпочтение активному отдыху; желание улучшить здоровье, иметь красивое тело, развить хорошую физическую работоспособность. Иногда это необходимо для реабилитации после травмы или заболевания. В некоторых случаях мотивациями может быть возможность достичь определенного физического уровня, получить положительные эмоции, снять нервно-психическое напряжение, отвлечься от ежедневных нагрузок или от вредных привычек. Невзирая на большое количество

положительных мотивов к занятиям физической культурой и спортом далеко не все студенты стремятся повысить свою двигательную активность. Поэтому очень важно продолжать поиск средств и возможностей формирования у студенческой молодежи мотиваций к здоровому образу жизни, особенно к физической его составляющей.

Профессия «физический терапевт, эрготерапевт» вышла на рынок труда сравнительно недавно и последнее время интенсивно развивается. Вопрос воспитания ценностных ориентаций средствами высшей школы у студентов данного направления пока недостаточно исследован.

Целью исследования стало определение возможностей формирования мотивации к двигательной активности у студентов специальности «Физическая терапия, эрготерапия» средствами высшей школы.

Материалы и методы исследования. В процессе работы проводился анализ научных литературных источников, использовался метод валеологического самоанализа В.В. Бузяна, анкетирование, педагогическое наблюдение, математическая обработка данных.

Исследование проводилось среди студентов факультета физической культуры и здоровья человека, специальности «227 Физическая терапия, эрготерапия», образовательно-квалификационного уровня «бакалавр» Чернивецкого национального университета имени Юрия Федьковича.

Научные источники, посвященные вопросам развития мотиваций к повышению двигательной активности как составляющей здоровья человека, много внимания уделяют роли занятий физической культурой и спортом. Сегодня активно развиваются различные методики восстановления здоровья, которыми интересуются с каждым годом все больше людей разного возраста, пола и рода деятельности. Профессионально реабилитацией занимаются специалисты физической терапии, эрготерапии. Их будущая профессия тесно связана с двигательной активностью, потому что одним из важнейших средств оздоровления людей с ограниченными возможностями является движение: лечебная физкультура, гимнастика и т. д. В процессе обучения студенты получают знания, касающиеся способов и механизмов влияния движения на здоровье человека, а также результатов такого влияния. Теоретические и практические занятия дисциплин курса обучения создают багаж знаний и развивают профессиональное мышление. Работа с людьми, пребывающими на реабилитации, требует также практических навыков и умений. Часто занятия с ними требуют от физического терапевта значительной физической подготовленности. В связи с этим целесообразно использовать все возможности и средства педагогического процесса не только для профессионального усовершенствования, но и для развития мотиваций к здоровому образу жизни, особенно к физической его составляющей.

В исследовании проведено анкетирование 30 студентов I курса, которое касалось вопросов личного здоровья, двигательной активности, знаний о значении движения в жизни человека и их источниках.

При использовании метода валеологического самоанализа В.В. Бузяна студентам предлагали выбрать по 10 самых важных по их мнению признаков здоровья и элементов способа жизни и оценить по 4-балльной шкале силу их взаимного влияния. Результаты показали, что 100 % опрошенных относят «физическую работоспособность» к признакам здоровья, но при ранжировании на первое место ее вынесли



только 16,7 %. Остальные ставят этот признак на места со 2 по 7. «Спорт и физзарядка» определены студентами в ранговой шкале на 2–4-е места.

Анализ результатов анкетирования показал, что только 23,3 % респондентов регулярно занимаются физической зарядкой и тренируются, контролируют локомоции и свои физиологические функции (пульс, давление, частоту дыхательных движений). Двигательная активность остальных студентов соответствует нагрузкам на занятиях, связанных с физическими упражнениями, домашними обязанностями и проведением досуга. При оценивании двигательной активности в километрах за сутки или за длительностью в часах оказалось, что нормальные показатели (6–11 км/сутки или 2–2,5 часа в сутки) у 50 % студентов, у 6,7 % они выше, а у 43,3 % – ниже оптимальных.

На вопрос о том, считают ли студенты уровень своих знаний о значении двигательной активности для здоровья оптимальными, 26,7 % ответили утвердительно, 73,3 % высказали мнение, что им еще многое предстоит узнать в процессе обучения. Причинами недостаточного количества локомоций респонденты считают значительные учебные нагрузки, большие объемы домашних заданий, склонность к пассивным видам отдыха, лень, неспособность организовать свой режим дня.

В процессе работы проводился анализ программы обучения студентов специальности «Физическая терапия, эрготерапия». Особенное внимание уделялось предметам, которые изучаются на первом курсе, ведь именно в этот период закладываются основы профессионального формирования. Из теоретического цикла первокурсники изучают такие дисциплины: «Введение в физическую терапию», «Общая теория здоровья», «Теория и методика физической культуры». Медико-биологический цикл представляют такие предметы, как «Нормальная анатомия человека», «Общая морфология», «Гигиена и основы экологии». К спортивным дисциплинам, изучаемым будущими физическими терапевтами в первых семестрах обучения относятся «Гимнастика с методикой преподавания», «Физическое воспитание по видам спорта». В каждом из названных предметов есть темы, касающиеся значения двигательной активности в формировании здоровья человека, механизмов воздействия движения на структуры и функции организма, которые можно использовать для воспитания ценностных ориентаций. На занятиях по спортивно-ориентированным дисциплинам целесообразно не только развивать практические навыки и умения, необходимые для их использования в будущей профессии, но и подчеркивать возможности, а также необходимость самосовершенствования и собственного физического развития с их помощью.

На следующих курсах изучают «Физиологию регуляторных систем», «Общую морфологию», «Спортивную медицину и физическую реабилитацию», «Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата», «Физическую терапию в травматологии», «Физическую терапию в педиатрии», «Физическую терапию в неврологии», «Диагностику и семиотику с основами ухода за больными», «Лечебную физическую культуру», «Теорию и методику адаптивной физической культуры», «Кинези- и механотерапию», «Основы коррекционной гимнастики» и многие другие дисциплины. Активное применение педагогических средств и возможностей при их изучении может использоваться для воспитания ценностных ориентаций и мотивации студентов

к расширению их кругозора и стремлению к улучшению здоровья путем увеличения двигательной активности.

**Заключение.** Результаты работы показали, что несмотря на неплохой теоретический уровень знаний, двигательная активность большинства респондентов не стала практическим элементом стиля жизни. Прослеживается нерациональное распределение времени, разрыв между теоретическими знаниями и их практическим применением.

Движение является средством оздоровления, используемым в профессии будущих физических терапевтов, эрготерапевтов, что требует от учащихся освоения большого объема знаний, приобретения практических навыков, умений и хорошей физической подготовки.

Стимулировать студентов к совершенствованию знаний о роли движения в улучшении здоровья и мотиваций к практическому использованию таких знаний целесообразно средствами преподавания предметов теоретического, медико-биологического и спортивного направления.

1. Бочкарева, С. И. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни / С. И. Бочкарева, Т. В. Буянова, Н. Е. Копылова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. тр. науч.-практ. конф. / Российский экон. ун-т им. Г. В. Плеханова. – М.: 2017. – С. 113–116.

2. Дутчак, М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – Киев: Олимп. лит-ра, 2007. – 112 с.

3. Колпакова, Е. М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека / Е. М. Колпакова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 1 (8). – С. 94–109.

4. Режим доступа: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3818>.

5. Круцевич, Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Киев: Олимп. лит-ра, 2010. – 248 с.

6. Стасюк, Р. М. Педагогічні умови формування мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичної культури / Р. М. Стасюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – № 8. – С. 289–291.

7. Стратійчук, Н. А. Вплив вивчення дисциплін медико-біологічного циклу та безпеки життєдіяльності на формування санологічної культури майбутніх фахівців фізичного виховання / Н. А. Стратійчук, Н. М. Козік, І. Л. Куковська // Матеріали IV Міжнародного науково-практичного конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві»: тези. – Чернівці, 2015. – С. 99–100.

8. Футорный, С. М. Роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровый образ жизни / С. М. Футорный, В. А. Кашуба // Национальный ун-т физ. восп. и спорту Украины. Физическое воспитание студентов. – № 3. – 2011 – С. 94–98.

*Козлова С.Ю.*, канд. пед. наук, доцент  
Московский городской педагогический университет  
Российская Федерация, Москва

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ МОСКОВСКОГО РЕГИОНА

*Kozlova S.Yu.*  
Moscow City University  
Russian Federation, Moscow

### MODERN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS FOR DIFFERENT CATEGORIES OF POPULATION ON THE EXAMPLE OF MOSCOW

**ABSTRACT.** The article deals with the issue of mass sports on the example of the city state program «Sport of Moscow» in the framework of the Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation until 2020. The article presents statistics on the development of the infrastructure of the city of Moscow available for physical culture and sports to residents of the city, as well as the participation of citizens in physical culture and sports for the period from 2015 to 2020. The article describes the versatile development of mass sports, through the creation of accessible urban infrastructure and physical culture events for Moscow residents of various age categories.

**KEYWORDS:** state program; physical culture; mass sports; physical culture events; competitions; sports infrastructure; pensioners; recreation area in the park.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматривается вопрос массового спорта на примере региональной государственной программы «Спорт Москвы» в рамках осуществления Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года. Приведены данные статистики по развитию инфраструктуры города Москвы, доступной для занятий физической культурой и спортом жителям города, а также участия горожан в занятиях физической культурой и спортом за период с 2015 по 2020 годы. Дано описание разностороннего развития массового спорта через создание доступной городской инфраструктуры и проведение физкультурных мероприятий для жителей Москвы различных возрастных категорий.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** государственная программа; физическая культура; массовый спорт; физкультурные мероприятия; соревнования; спортивная инфраструктура; пенсионеры; зона отдыха в парке.

**Введение.** Важным этапом развития массового спорта в России стала федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы». В данной программе на государственном и региональном уровне поставлены задачи решения, которых должны обеспечить доступность спортивных объектов для занятий массовыми видами спорта. Необходимо активно проводить

пропаганду значимости здорового образа жизни на всем протяжении жизни человека. Важным аспектом данной государственной программы является то, что два взаимосвязанных направления спорта разделены на отдельные подпрограммы – спорт высших достижений и массовый спорт [1].

В России за последние пятнадцать лет общее число населения от детей до пенсионеров, для кого физическая культура и спорт – это активный образ жизни увеличилось с 17,3 % в 2006 году до 33 % в 2015 г. и до 41,7 % в 2019 году, что составляет более 54 млн человек. В рамках реализации государственных программ и национальных проектов поставлена цель к 2024 году, чтобы большая часть страны до 55 % стали активными участниками занятий физической культурой и спортом [3].

В настоящее время в России реализуются национальные проекты «Демография» и «Здравоохранение», целью которых является улучшение здоровья россиян и предполагает повышение сознания людей в стремление к здоровому образу жизни и, прежде всего, к регулярным занятиям физкультурой и спортом, популяризация здорового образа жизни через увеличение двигательной активности населения.

Важные концептуально-стратегические аспекты развития физической культуры и спорта в России по массовой физкультурно-спортивной работе определяются нормативно-правовой базой. В 2007 году, вступивший в силу Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» стал первым нормативно-правовым документом, в котором прописано определение «массовый спорт», как одного из видов современного российского спорта. «Массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях». В Федеральном законе № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который действовал с 1997 года, такого определения не было. Данное обстоятельство обозначило, что массовый спорт теперь является субъектом государственной политики и национальных программ России.

В России и Москве действуют основополагающие документы, которые регламентируют развитие массового спорта как приоритетной задачи в рамках развития физической культуры и спорта:

– Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации (РФ) от 7 августа 2009 г. № 1101-р;

– Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы», утвержденная постановлением Правительства РФ от 21 января 2015 года № 30 (с изменениями и дополнениями);

– Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (с изменениями 2020 года), утверждена постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 года № 302. Этапы и сроки реализации подпрограммы, с поэтапным решением следующих задач:

I этап (2013–2020 гг.) – увеличение числа детей, подростков и молодежи, систематически занимающихся физической культурой и спортом и проведение всероссийских пропагандистских кампаний с привлечением наибольшего количества участников (массовые);

II этап (2021–2024 гг.) – увеличение числа лиц экономически активного населения и лиц старшего возраста, систематически занимающихся физической культурой и спортом, и проведение всероссийских пропагандистских кампаний с привлечением наибольшего количества участников (массовые);

– Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 5 февраля 2016 года № 164-р, в которой особое значение для укрепления здоровья граждан среднего и старшего возраста придается занятиям физической культурой и спортом;

– Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержден приказом Министерства спорта России от 12 февраля 2019 года № 90.

С учетом административно-территориального устройства России, каждый субъект нашей страны, регламентируя свою деятельность федеральными правовыми актами и законами по развитию физической культуры и спорта в России, разрабатывает региональные нормативно-правовые документы, определяющие стратегию государственной политики развития физической культуры и спорта в регионах, в нашем исследовании – это город Москва.

В столице на постоянной основе реализуется Государственная программа города Москвы «Спорт Москвы» 2017–2019 гг., 2020–2022 гг., постановление утверждено правительством Москвы, 26 марта 2019 г. № 246-III.

**Цель исследования.** Охарактеризовать специфику массовой физкультурно-спортивной работы, спортивной инфраструктуры и городских зон активного отдыха в Москве для жителей мегаполиса.

**Методы исследования.** Статистическая обработка данных, описательный анализ.

**Результаты исследования.** Актуальное состояние сферы физической культуры и спорта в Москве характеризуется положительными тенденциями, связанными с возрождением лучших физкультурных и спортивных традиций, современным развитием парковых зон для активного отдыха и занятий физической культурой и спортом на природе, проведением массовых физкультурно-спортивных мероприятий для разных возрастных категорий населения, строительством и модернизацией объектов спорта.

Цель и задачи столичных государственных программ «Спорт Москвы», постоянно реализующихся с начала 2000 годов по настоящее время, с перспективой на развитие до 2022 года, определяют направление и результаты развития городской сферы физической культуры и спорта, что является неотъемлемым и важным для современной социально-экономической политики мегаполиса.

Результаты реализации городской программы «Спорт Москвы» ежегодно подтверждают эффективность созданных в каждом округе столицы центров физической культуры и спорта Департамента спорта Москвы, основной целью которых является организация физкультурно-массовой работы по месту жительства. Каждый год в рамках программы «Спорт Москвы» по развитию физической культуры и массового спорта предусматривается проведение большого числа массовых спортивно-зрелищных мероприятий. Важно, что физкультурные мероприятия пропагандируют спортивный образ жизни и позволяют организовать активный досуг жителей Москвы разных возрастных групп [4].



Государственная программа столицы «Спорт Москвы», имеет подпрограмму «Массовая физкультурно-спортивная работа», целью которой является рост числа жителей мегаполиса, занимающихся физической культурой и спортом на постоянной основе, охватывая возрастные категории от детей до пенсионеров. Предоставление жителям Москвы разнообразных возможностей для удовлетворения потребностей в систематических занятиях физической культурой и массовым спортом, а также проведения активного отдыха, несомненно, положительно скажется на популяризации массовой физической культуры и спорта среди всех категория населения города.

За период 2015–2019 гг. в Москве проведена большая работа в ходе осуществления государственной стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. В столице активно реализуются проекты по расширению доступности городской спортивной инфраструктуры – строительство новых и реконструкция имеющихся спортивных сооружений, активное привлечение в городские массовые физкультурно-спортивные мероприятия детей, подростков, молодежи, взрослых и пенсионеров, развитие и популяризация новых видов массового спорта.

В рамках государственной программы по развитию массового спорта в Москве, решаются следующие задачи:

- комплексный подход к созданию условий для общедоступности занятий физической культурой и спортом, включая парки и дворовые территории;
- привлечение москвичей к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- организация физкультурных мероприятий с учетом опроса мнения граждан высказанного на городском интернет-портале «Активный гражданин»;
- реализация проекта «Московское долголетие» (для лиц старше 55 лет);
- информирование москвичей через интернет ресурсы и городские онлайн-порталы.

Постоянно развивающаяся Москва активно совершенствует свою спортивную инфраструктуру, реконструирует уже имеющиеся спортивные объекты и строит новые многофункциональные современные спортивные сооружения, на которых можно проводить спортивно-зрелищные и массовые физкультурные мероприятия. Московскую городскую спортивную инфраструктуру образуют многочисленные общедоступные объекты, это уличные спортивные площадки, тренажерные комплексы во дворах и городских парках, многофункциональные спортивные центры, физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОК), катки, лыжные трасы, велодорожки, пункты проката спортивного инвентаря, крытые веранды для занятий йогой и физической культурой в городских парках.

За период 2019 года в Москве было построено или организовано большое число различных физкультурно-спортивных зон для массовых занятий. Всего в московском регионе действуют более 24 тысяч таких общедоступных объектов. Только в прошлом году начали свою работу 17 новых крупных спортивных объектов. В настоящее время москвичи могут посещать: 1,37 тысячи бассейнов; более 85 крытых всесезонных катков; доступно почти 400 лыжных трасс; 1,435 катков работающих в зимний сезон; 10 горнолыжных трасс в черте города; 17 тысяч футбольных полей; 7,45 тысячи залов (тренажерных и спортивных); действуют более 860 обустроенных велосипедных, беговых и легкоатлетических дорожек, а также, почти 2,5 тысячи

многофункциональных универсальных тренажерных городков, некоторые, из которых специально обустроены для занятий воркаутом. В городе постоянно увеличивается количество современных пунктов проката велосипедов, самокатов, лыж и коньков (в том числе роликовых).

За последние пять лет отмечается очень хорошая динамика вовлеченности жителей Москвы в систематические занятия физической культурой и спортом. За период с 2015 по 2019 г., количество москвичей систематически занимающихся физической культурой и спортом составило: в 2015 г. – 30 % москвичей занимались физической культурой и спортом, в 2016 г. – 32 %, в 2017 г. – 34 %, в 2018 г. – 39 %, в 2019 г. – 47 % жителей Москвы. В 2019 году количество москвичей систематически занимающихся физической культурой и спортом составило 4 737 000 жителей города, по сравнению с 3 669 000 человек в 2015 году.

Положительная динамика ежегодного небольшого прироста отмечается по показателю количества участников массовых физкультурно-спортивных мероприятий, проводимых в Москве. В 2015 г. – 2 403 000 москвичей приняли участие в городских массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, в 2016 г. – 2 405 000, в 2017 г. – 2 410 000, в 2018 г. – 2 415 000 и в 2019 г. – 2 437 000 граждан в возрастных группах от детей до пенсионеров.

Самыми массовыми спортивными городскими мероприятиями в 2018 и 2019 годах были: Московская спартакиада; День города в Лужниках; Московский марафон; Кросс наций; Турнир «Кожаный мяч»; Праздник олимпийцев «Чемпионы Москве»; Московская лыжня; Московский этап «Лыжня России – 2018»; Турнир «Золотая шайба»; Спортивный праздник «Россия любит футбол»; Зимний спортивный праздник в «Лужниках». За прошедший 2019 год в Москве на более чем 190 городских площадках были проведены Фестивали ГТО. Также, в рамках городских массовых спортивных мероприятий проведено более 40 тематических физкультурно-спортивных фестивалей.

Большинство городских многофункциональных крытых спортивных площадок, тренажерных и спортивных городков являются объектами Департамента спорта города Москвы, которые постепенно становятся доступными для посещения горожан для занятий массовым спортом.

У жителей столицы с каждым годом возрастают потребности в качественном городском отдыхе. Городская программа развития округов и районов мегаполиса первоочередной задачей ставит благоустройство территорий, доступных для активных занятий физической культурой и спортом по месту жительства, что особенно актуально для москвичей старшего поколения. Актуальными вопросами для людей пенсионного возраста сейчас становятся продление жизни и сохранение здоровья в старости через активный здоровый образ жизни. Московские власти несколько лет работают над тем, чтобы улучшить качество жизни пенсионеров и с 2018 года в городе начала работать программа «Московское долголетие», целью которой является увеличение продолжительности жизни.

За последние два года для москвичей пенсионного возраста организованы различные виды занятий двигательной активности. Массовая физкультурно-спортивная работа непосредственно организована в образовательных учреждениях департамента образования и науки города Москвы, территориальных центрах социального об-

служивания (ТЦСО) по месту жительства (в парковой зоне, на открытых спортивных площадках) и на городских объектах физкультурно-оздоровительных комплексов.

Сравнительный анализ реализуемых физкультурно-оздоровительных и спортивных программ за 2018 и 2019 годы для людей пожилого возраста г. Москвы позволил выявить наиболее востребованные среди пенсионеров. Это такие виды физической активности, которые обладают непосредственными положительными показателями здорового образа жизни, доступные большинству пенсионеров, и которыми можно заниматься в любое время года рядом с домом, независимо от погоды и времени года [2].

За прошедший 2019 год приблизительно 153 тысячи москвичей пенсионного возраста проявили инициативу для организованных групповых занятий физической культурой и массовым спортом под руководством специалиста. Общее количество таких групп занимающихся пенсионеров оставило почти шесть тысяч. На постоянной основе по программе «Московское долголетие» проводятся следующие виды занятий: скандинавская (северная) ходьба, общая физическая подготовка, оздоровительная гимнастика, плавание, фитнес, танцы (зумба, сальса, бачата), шашки и шахматы. С 2019 года «Московское долголетие» стало развивать направление массового спорта. По инициативе пенсионеров начали работать почти 250 новых групп по 24 популярным и доступным видам спорта – волейбол, футбол, баскетбол, теннис, бадминтон, настольный теннис, бильярд, керлинг и др. Становится ежегодной традицией в каждом округе Москвы проведение различных спортивных праздников, фестивалей и соревнований для людей старшего поколения. Так в 2019 г. проведена ежегодная Спартакиада для москвичей пенсионного возраста по семи видам состязаний, в которой приняли участие более 11 тысяч граждан старшего возраста.

Москва современный, постоянно развивающийся город, отвечающий запросам его жителей и гостей столицы и открывающий все новые физкультурно-спортивные объекты для активного отдыха и занятий массовым спортом. Так, в 2020 году в Москве открылись:

«Полет ласточки» – захватывающее приключение в спортивном комплексе «Лужники». Уникальный троллейный маршрут «Зиплайн» (уникальный, потому что единственный в России), созданный на стадионе. За 25 секунд пассажир «пролетает» из-под крыши «Лужников» 207 метров со скоростью до 40 км в час;

Многофункциональная спортивная площадка парка «Остров Мечты» для массовых занятий командными видами спорта – футбол, баскетбол, волейбол, площадка воркаута стала доступна для любителей уличного фитнеса, специально оборудованные места для занятий йогой, в парке проложены велодорожки и пешеходные тропинки длиной 10 км;

В детском Черкизовском парке открылся Памп-трек площадью более 1,5 тыс. кв. метров. Это спортивная площадка для велосипедистов, роллеров, скейтбордистов и райдеров на самокатах. Длина двух траекторий трассы – 220 метров. Дизайн и конфигурацию разработали с учетом мнений профессиональных спортсменов и местных жителей.

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что нужно расширять спектр массового спорта и внедрять новые формы массовой физкультурно-спортивной работы, интересные для жителей Москвы от ребенка до взрослого с применением индивидуальных, групповых и семейных занятий.

**Заключение.** Бесспорно, что для укрепления здоровья, улучшения качества и уровня жизни жителей Москвы важно уделять особое внимание государственных и общественных структур на всестороннее развитие и популяризацию массовых видов физической культуры и спорта. Реализация государственной программы «Спорт Москвы» позволяет создать необходимые условия по месту жительства и в масштабах города, как для самостоятельных занятий физической культурой и спортом, так и под руководством специалиста.

Развитие современной по мировым стандартам спортивной инфраструктуры Москвы в первую очередь направлено на оздоровление и улучшение качества жизни населения путем максимального вовлечения населения в физкультурно-спортивные мероприятия. Московское правительство в рамках ежегодной программы «Спорт Москвы» ставит своей задачей к 2024 году увеличить долю населения мегаполиса, систематически занимающегося физической культурой и спортом, до 64 %.

1. Гречишников, А. Л. Развитие массового спорта как объект управленческой деятельности / А. Л. Гречишников, А. И. Левин // Вестник Поволжского института управления. – 2016. – № 5. – С. 71–77.

2. Козлова, С. Ю. Образование и саморазвитие граждан серебряного возраста для активного, здорового долголетия старшего поколения / С. Ю. Козлова // Работа с Будущим в контексте непрерывного образования: сб. науч. ст. по материалам II Междунар. науч.-практ. конф. – 2019. – С. 210–216.

3. Козлова, С. Ю. Особенности подготовки спортивного резерва и развития массового спорта на основе федеральных стандартов спортивной подготовки / С. Ю. Козлова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы IX Всерос. науч.-практ. конф.; Ин-т естествознания и спорт. технологий Московского гор. пед. ун-та. – 2019. – С. 304–308.

4. Цветкова, И. А. Анализ практического опыта организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства в г. Москве / И. А. Цветкова // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 3. – С. 34–37.

*Лю Ян, PhD*

Шэньсийский педагогический университет

Китайская Народная Республика, Сиань

*Сивицкий В.Г.*, канд. пед. наук, доцент

*Кан Яо*

*Го Цзимао*

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь, Минск

## **ВЛИЯНИЕ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ НА ДЕПРЕССИВНЫЕ ЭМОЦИИ СТУДЕНТОВ: ПОСРЕДНИЧЕСКАЯ РОЛЬ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ**

*Liu Yang*

Shaanxi Normal University

People's Republic of China, Xi'an

*Sivitsky V.*

*Kang Yao*

*Guo Jimao*

Belarusian State University of Physical Culture

Republic of Belarus, Minsk

## **EFFECT OF TAI CHI CHUAN ON DEPRESSION OF COLLEGE STUDENTS: THE INTERMEDIARY EFFECT OF REGULATORY EMOTIONAL**

**ABSTRACT.** Objective: to explore the effect of different physical exercises on depression of female college students and the intermediary effect of regulatory emotional self-efficacy. Methods: the students in the Tai Chi Chuan group and the physical training group were intervened with exercises for 5 weeks, and there was no systematic physical training in the control group at the same time. Before and after the intervention, Self-Rating Depression Scale (SDS) and Regulatory Emotional Self-Efficacy (RES) were used for evaluation before and after intervening. The results show that: 1) physical exercise significantly improve female college students' depression and regulatory emotional self-efficacy, especially Tai Chi Chuan; 2) regulatory emotional self-efficacy could significantly and negatively predict the level of depression; 3) regulatory emotional self-efficacy plays an intermediary role in physical exercise to improve depression, and the self-efficacy in managing anger/irritation also plays a part of intermediary role in inhibiting depression.

**KEYWORDS:** psychology; student; exercise; depression; emotion regulation; self-efficacy; improvement; health.

**АННОТАЦИЯ.** Цель: изучить влияние различных методов физических упражнений на депрессию у учениц колледжа и посредническую роль регуляции эмоций в самоэффективности. Метод: выполнить 5-недельное тестирование с упражнениями для учащихся экспериментальной группы по тайцзицюань и экспериментальной группы по физическим упражнениям. В контрольной группе не было систематических физических упражнений одновременно. До и после вмешательства для оценки использовались шкала самооценки депрессии (SDS) и шкала самоэффективности ре-



гуляции эмоций (RES). Результаты показывают, что: 1) физические упражнения значительно улучшают депрессию и эмоциональную самоэффективность студенток, а упражнения тайцзи имеют лучшие преимущества для улучшения; 2) эмоциональная регуляция самоэффективности может значительно негативно прогнозировать уровни депрессии; 3) эмоциональная регуляция самоэффективности играет посредническую роль в физических упражнениях для борьбы с депрессией, а регулирование самоэффективности негативных эмоций играет роль в депрессии.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** психология; студент; упражнения; депрессия; регуляция эмоций; самоэффективность; улучшение; здоровье.

**Введение.** Исследования показали, что правильные физические упражнения могут улучшить психическое здоровье. Большое количество исследований показало, что активное участие в физических упражнениях может значительно снизить уровень депрессии, их эффект очень значительный (Kim & Leem, 2014), различные методы упражнений оказывают положительное влияние на депрессию. Гонг Юйцзин и др. (2019) подтвердили, что комбинация 8-недельных аэробных упражнений и занятий йогой значительно улучшила уровень депрессии у студенток. Hülya (2003) показывают, что физическая подготовка может снизить уровень депрессии у студенток и повысить самосознание организма. Лин Юбио и др. (2008) обнаружили, что тайцзи, традиционный китайский вид спорта, является упражнением для тренировки воли, уверенности и терпения. Оно имеет определенные преимущества для изменения настроения практикующих. Коэффициент депрессии увеличивается со временем упражнений тайцзи. В этом исследовании тайцзицюань и физическая форма были выбраны в качестве методов вмешательства, чтобы изучить преимущества различных методов упражнений и предоставить практические решения для упражнений на психическое здоровье.

С другой стороны, исследования указывают на то, что регулирующие эмоции самоэффективность может быть потенциальным механизмом упражнений для улучшения негативных эмоций, таких как депрессия (Jiang Yuan et al., 2018). Эмоциональная регуляция самоэффективности относится к уровню уверенности в себе, который люди имеют в своей способности регулировать эмоции. Это может ослабить эмоциональное напряжение и помочь регулировать и улучшать негативные эмоции (Zhang Yifan et al., 2018). Большое количество исследований показало, что независимо от того, какое упражнение может помочь улучшить эмоциональную самоэффективность студентов колледжа, имеет важное практическое значение для улучшения негативных эмоций студентов колледжа (Wu Xiaowei et al., 2015). В то же время все больше исследований подтверждают, что самоэффективность регуляции эмоций оказывает значительное улучшение в отношении индивидуальной депрессии (Heuman et al., 2019) и может непосредственно предсказать уровни депрессии (Crowell et al., 2015). А более высокая эмоциональная регуляция самоэффективности не только помогает людям поддерживать эмоциональную регуляцию, но также способствует позитивному психическому здоровью (Li Song et al., 2019). Эти свидетельства предполагают, что существует сложная взаимосвязь между физическими упражнениями, депрессией и эмоциональной регуляцией самоэффективности, но большинство текущих исследований посвящено изучению взаимосвязей между ними с единой точки зрения. Хотя недавние исследования показали, что регулирующие эмоции самоэффективность яв-

ляется посредником между физическими упражнениями и психическим здоровьем (Valois et al, 2018). Но в исследовании отсутствуют прямые доказательства продолжных исследований вмешательства с физической нагрузкой. Поэтому неясно, могут ли физические упражнения влиять на депрессию, улучшая эмоциональную регуляцию самооффективности, и есть ли разница в улучшении психического здоровья между традиционными китайскими программами здравоохранения и физической подготовкой.

Следовательно, цель данного исследования – сосредоточиться на следующих двух вопросах: 1) влияние тайцзицюань и физических упражнений на эмоциональную самооффективность и депрессию студенток; 2) играет ли регулирующая эмоции самооффективность промежуточную роль в физических упражнениях на депрессию. Это обеспечивает теоретическую и практическую основу для всестороннего раскрытия механизма физических упражнений для улучшения депрессии.

## **2. Объекты и методы исследования**

### **2.1. Объект исследования.**

С помощью шкалы самооценки депрессии (SDS) были оценены студентки в обычных университетах провинции Шэньси, Китай. Скрининг участников с депрессией и рандомизация: в тестовой группе по физической подготовке было 29 человек, 28 в экспериментальной группе по тайцзицюань и 30 в контрольной группе. Все субъекты вызвались участвовать в этом эксперименте. Время проведения эксперимента – с 1 октября по 30 ноября 2019 года.

### **2.2. Измерительные инструменты.**

2.2.1. Шкала самооценки депрессии (SDS). Была использована шкала депрессии самооценки ZUNG (1965). Шкала состоит из 20 пунктов и оценивается в 4 балла, при этом балл ниже 50 делится на нормальный диапазон. Чем выше балл, тем выше депрессия индивидуума. Шкала в этом исследовании Cronbach's  $\alpha$  коэффициент 0.82.

2.2.2 Шкала самооффективности эмоционального регулирования (RES). Шкала содержит в общей сложности 12 предметов, все предметы оцениваются по 5 баллов, и чем выше балл, тем выше уровень эмоциональной самооффективности человека. Шкала включает в себя два аспекта положительной эмоциональной самооффективности (POS) и отрицательной эмоциональной самооффективности, которая сочетает в себе настройку эмоциональной самооффективности депрессии / боли (DES) и корректировку самооффективности негативных эмоций (ANG). В шкале негативных эмоций и самооффективности Cronbach's  $\alpha$  коэффициент 0.826.

### **2.3. Программа интервенционных упражнений.**

Экспериментальная группа использовала различные программы упражнений (тайцзи и физическая подготовка) для 5-недельного вмешательства, в то время как контрольная группа не занималась какой-либо физической активностью. Эксперимент в основном строго контролируется с трех сторон времени тренировки, интенсивности и частоты (таблица 1). Время выполнения упражнений составляет 40 минут каждый, включая 30 минут занятий, 10 минут упражнений на подготовку и расслабление, частота упражнений 3 раза в неделю, интенсивность упражнений регулируется со средней интенсивностью.

### **2.4. Математическая статистика.**

SPSS 21.0 использовался для проведения описательной статистики, корреляционного анализа, анализа достоверности и достоверности, а также анализа промежуточных эффектов на баллы отрицательных эмоций субъекта и самооффективности регуляции эмоций.

### 3. Экспериментальные результаты

3.1. Влияние различных методов физических упражнений на негативные эмоции и эмоциональную самооценку студентов.

Во-первых, рассчитайте разницу между депрессией и эмоциональной самооффективностью каждой группы до и после теста. Это сумма изменений. Описательные статистические результаты изменений до и после каждой переменной представлены в таблице 1. Во-вторых, однофакторный трехуровневый дисперсионный анализ групп (группа физической подготовки, группа тайцзицюань и контрольная группа) использовался для проверки изменений различных переменных различными методами обучения. Если эффект группы значительный, уровень значимости последующих многократных сравнений корректируется с использованием метода Бонферрони. Результаты множественных сравнений эффектов различных переменных групп показаны в таблице 2.

Таблица 1 – Описательные статистические результаты изменений тревожности, депрессии и эмоциональной самооффективности различных групп до и после теста

Группа	Депрессия	Выразить положительно настроение	Негативное выражение настроение	
			Регулировать депрессию / боль	Регулировать гнев / эмоции гнева
Фитнес-группа	-8.50±3.20	0.39±1.10	1.10±1.60	1.10±1.40
Тай Чи Групп	-15.60±6.50	0.33±0.90	1.90±1.90	1.50±1.90
Контрольная группа	4.12±16.50	0.00±0.60	0.10±0.70	0.10±0.40

3.1.1. Влияние различных методов физических упражнений на депрессию студентов

Из данных в таблице 1 по сравнению с предварительным тестом, уровни депрессии в обеих экспериментальных группах снизились. Результаты ANOVA показали, что значительный групповой эффект [ $F(2, 91) = 27.8, p < 0.001, \eta^2 = 0.38$ ], как показано в таблице 2. Впоследствии сравнительный анализ показал, что степень депрессии в группе тайцзицюань была значительно выше, чем в двух других группах. Более того, степень снижения в группе физической подготовленности была также значительно выше, чем в контрольной группе.

Таблица 2 – Результаты множественных сравнений групповых воздействий на изменения уровня депрессии до и после

Группа	Группа	Средняя разница	Среднеквадратичное отклонение	p
Фитнес-группа	Тай Чи Групп	7.17*	2.780	0.035
	Контрольная группа	-12.58*	2.697	0.000

Продолжение таблицы 2

Группа	Группа	Средняя разница	Среднеквадратичное отклонение	p
Тай Чи Групп	Фитнес-группа	-7.17*	2.780	0.035
	Контрольная группа	-19.75*	2.697	0.000
Контрольная группа	Фитнес-группа	12.58*	2.697	0.000
	Тай Чи Групп	19.75*	2.697	0.000

Примечание: \* – P<0,05, \*\* – P<0,01.

3.1.2. Влияние различных методов физических упражнений на эмоциональную самооффективность студенток

Из данных в таблице 1 три группы субъектов имели положительные значения до и после измерения каждого показателя эмоциональной регуляции самооффективности. Это показывает, что показатели эмоциональной самооффективности испытуемых во всех измерениях существенно не снизились. Результаты ANOVA показали, что в измерении выражения положительных эмоций, групповой эффект не значителен [F (2,96)=1.9, p=0.16, η<sup>2</sup>=0.04], но заметен в измерении выражения положительных эмоций. Регулировать депрессию / боль: F (2,96)= 12.2, p<0.001, η<sup>2</sup>=0.20; Регулируйте гнев / эмоции: F (2,96)=9.1, p<0.001, η<sup>2</sup>=0.16]. Как показано в таблице 3 впоследствии сравнительный анализ показал, что в измерении регулирования депрессии / боли по сравнению с контрольной группой, группа тайцзицюань и группа физической подготовки значительно улучшились, но нет существенной разницы между ними; точно так же в измерении гнева / гнева эмоций. По сравнению с контрольной группой, группа тайцзицюань и группа физической подготовки также значительно улучшились, но между ними не было существенной разницы.

Таблица 3 – Результаты множественных сравнений групповых воздействий на измеренные до и после регуляции эмоций самооффективности

Зависимая переменная	Группа	Группа	Средняя разница	Среднеквадратичное отклонение	p
Выражать положительные эмоции	Фитнес-группа	Тай Чи Групп	0.06	0.218	1.000
		Контрольная группа	0.39	0.218	0.221
	Тай Чи Групп	Фитнес-группа	-0.06	0.218	1.000
		Контрольная группа	0.33	0.218	0.388
	Контрольная группа	Фитнес-группа	-0.39	0.218	0.221
		Тай Чи Групп	-0.33	0.218	0.388

Продолжение таблицы 3

Зависимая переменная		Группа	Группа	Средняя разница	Средне- квадратичное отклонение	р
Выражать негативные эмоции	Регули- ровать депрес- сию / боль	Фитнес- группа	Тай Чи Групп	-0.82	0.368	0.086
			Контрольная группа	1.00*	0.368	0.024
		Тай Чи Групп	Фитнес- группа	0.82	0.368	0.086
			Контрольная группа	1.82*	0.368	0.000
		Контрольная группа	Фитнес- группа	-1.00*	0.368	0.024
			Тай Чи Групп	-1.82*	0.368	0.000
	Регули- ровать гнев / эмоции гнева	Фитнес- группа	Тай Чи Групп	-0.42	0.343	0.656
			Контрольная группа	1.00*	0.343	0.013
		Тай Чи Групп	Фитнес- группа	0.42	0.343	0.656
			Контрольная группа	1.42*	0.343	0.000
		Контрольная группа	Фитнес- группа	-1.00*	0.343	0.013
			Тай Чи Групп	-1.42*	0.343	0.000

Примечание: \* –  $P < 0,05$ , \*\* –  $P < 0,01$ .

3.2. Анализ опосредующего влияния эмоциональной регуляции на самооффективность и взаимосвязь между физическими упражнениями и депрессией

Как показано в таблице 4, во-первых, мы отдельно рассчитали коэффициенты корреляции и их значимые результаты между изменениями депрессии до и после, и изменениями до и после в каждом измерении самооффективности регуляции эмоций. Изменения уровня депрессии и тревоги отрицательно коррелируют с выражением отрицательных эмоций в регуляции депрессии / боли. Это показывает, что снижение уровня депрессии может быть связано с улучшением чувства индивидуальной эффективности в регулировании негативных эмоций.

Таблица 4 – Таблица корреляционных тестов передних и постменсуративных изменений при тревожности и депрессии и до, и после измеренных переменных в различных измерениях эмоциональной самооффективности

Тип настроения	Выражать положительные эмоции		Выражать негативные эмоции			
			Регулировать депрессию / боль		Регулировать гнев / эмоции гнева	
	г	р	г	р	г	р
	-0.15	0.15	-0.30**	0.004	-0.19	0.066

Примечание: \* –  $P < 0,05$ , \*\* –  $P < 0,01$ .



Мы используем плагин PROCESS в программном пакете SPSS21 (Hayes, 2013). Принимая метод упражнений (предметная группа) в качестве независимой переменной, каждое измерение эффективности эмоциональной саморегуляции является промежуточной переменной, депрессия как зависимая переменная. Был проведен анализ промежуточного эффекта на основе Bootstrap (Preacher & Hayes, 2008), где Bootstar Samples установлен на 5000. Метод Bootstrap CI выбирает «Bias Corected», и уровень достоверности доверительного интервала устанавливается равным 95 %. В этом методе, пока доверительный интервал окончательно оцененных параметров модели не содержит 0, это важно.

Анализ показал, что для уровня депрессии опосредующий эффект регуляции самооффективности депрессии / боли в самооффективности эмоциональной саморегуляции является значительным. Как показано в таблице 5, мы представляем параметры каждой промежуточной модели. Этот результат показывает, что методы упражнений могут повлиять на эмоциональную регуляцию личности, самооффективность. В свою очередь, это влияет на эффект улучшения индивидуальной депрессии.

Таблица 5 – Результаты анализа промежуточных эффектов на основе Bootstrap

Зависимая переменная	Посредническая переменная		B	SE	t	p	95 % доверительный интервал
Депрессия	Регулировать депрессию / боль	Прямой эффект	1.10	0.68	1.61	0.11	[-0.26 2.45]
		Косвенный эффект	-1.53	0.37	-4.11	<0.001**	[-2.27 -0.79]
	Значение модели	R2=0.2; F(2, 96)=12.49, p<0.001					

Примечание: \* – P <0,05, \*\* – P <0,01.

#### 4. Обсуждение

4.1. Влияние тайцзицюань и упражнений по физической подготовке на депрессию и эмоциональную самооффективность студентов.

Результаты этого исследования показывают, что упражнения могут улучшить депрессию и эмоциональную самооффективность студентов. Это согласуется с предыдущими исследованиями (Kong et al, 2019). Физические упражнения как эффективное средство противодействия депрессии были также подтверждены многими исследователями (Лу Ху, Лю Пин, 2018). С точки зрения естествознания, ученые согласны с тем, что возникновение депрессии в значительной степени связано с различными нейробиологическими изменениями в мозге (ARCHER et al, 2014). Физиологические изменения в результате физических упражнений могут вызвать функциональные или структурные изменения в мозге, ускоренный мозговой кровоток и обмен веществ. Вырабатываемые физиологические гормоны ингибируют выработку связанных отрицательных эмоций. К тому же физические упражнения также могут повлиять на метаболизм инсулина, ускорить обмен веществ, вызвать увеличение нейротрансмиттеров, которые влияют на нейроэндокринные реакции и способствуют регенерации нервов (Quan Zhixuan, 2019) в целом. Физические упражнения могут противодей-

ствовать депрессии, вызывающей атрофию нейронов во многих областях мозга и уменьшить экспрессию нейротрофических факторов. Исследование также показало, что упражнения тайцзицюань лучше, чем физические упражнения для улучшения депрессии у студенток. Тайцзицюань содержит декомпрессию осознанности и лечебную терапию. Суть в том, чтобы научить участников осознавать момент осознанно и без суждения. Он имеет очевидные психологические эффекты облегчения депрессии, принуждения и импульсивности. Согласно теории самоэффективности, эмоциональная регуляция самоэффективности относится к категории общей эффективности, является основным индикатором для оценки индивидуальной регуляции эмоций. Это отражает уверенность человека в его собственном состоянии эмоциональной регуляции. Исследование показывает, что физические упражнения являются защитным фактором для эмоциональной регуляции самоэффективности. Студенты колледжа, которые регулярно участвуют в физических упражнениях, могут испытывать положительные эмоции, такие как счастье, оно может эффективно снять депрессию и способствовать здоровому развитию своего тела и ума (Линь Цзин, 2019). Следовательно, физические упражнения могут положительно прогнозировать эмоциональную самоэффективность.

4.2. Прогнозирующее влияние эмоциональной регуляции на самоэффективность при депрессии.

В этом исследовании мы использовали пре- и пост-тесты на самоэффективность депрессии и регуляцию эмоций у студенток. Подтверждено, что самоэффективность регуляции эмоций оказывает прямое прогнозирующее влияние на депрессию и является важной зависимой переменной депрессии. Среди них регулирование самоэффективности негативных эмоций может значительно предсказать уровень депрессии. Соответствующие исследования показывают, что эмоциональная самоэффективность тесно связана с психическим здоровьем (Huang Shihua et al., 2015). Нехватка активных ресурсов серьезно повлияет на процесс и влияние индивидуального регулирования (Caprara et al, 2012). Этот вывод согласуется с существующими результатами исследований, и люди с низкой эффективностью регуляции эмоций более склонны к симптомам депрессии (Li Caina et al., 2015). Такие исследования, как De Castella (2018), обнаружили, что регулирование самоэффективности отрицательных эмоций значительно отрицательно коррелирует с отрицательными эмоциями. Капрара и др. (2012) опросили 340 молодых людей. Выяснилось, что регулирование уровня самоэффективности негативных эмоций влияет на стратегии людей по преодолению стресса. Приведенные выше доказательства полностью показывают, что Эмоциональная самоэффективность является защитным фактором для снижения депрессии. Отсутствие эмоциональной регуляции самоэффективности приведет к большей депрессии.

4.3. Опосредующее влияние эмоциональной регуляции на физическую нагрузку для улучшения депрессии.

Преыдушие исследования были посвящены взаимосвязи между физическими упражнениями, эмоциональной самоэффективностью и психическим здоровьем (Yang Liu, 2019). Недавно Jiang Yuan и Zhang Liwei (2018) и другие обнаружили, что физические упражнения и эмоциональная самоэффективность оказывают прямое и косвенное влияние на депрессию, но прямое влияние эмоциональной самоэффектив-

ности на депрессию более эффективно оказывают спортивные состязания. Влияние физических упражнений в основном проявляется косвенным влиянием регуляции эмоций на самооффективность (Wu Xiaowei et al., 2012). Исследование изучает сложную взаимосвязь между физическими упражнениями, психическим здоровьем и эмоциональной самооффективностью, которая компенсирует недостатки существующих исследований и обеспечивает теоретическую поддержку и справочную информацию для этого исследования.

Подводя итог, можно сказать, что в этом исследовании впервые было изучено опосредованное влияние самооффективности эмоциональной регуляции на депрессию физической нагрузки путем сочетания горизонтального и вертикального. Результаты анализа показывают, что самооффективность регуляции эмоций играет частичную роль посредника между физической нагрузкой и депрессией. Это показывает, что эмоциональная регуляция самооффективности может быть потенциальным психологическим механизмом для осуществления упражнений для улучшения депрессии. Хотя предыдущие исследования показали, что регулирование самооффективности негативных эмоций может играть очень важную роль в негативных эмоциях, Синь и др. (2017) обнаружили, что люди, которые лучше справляются с регулированием самооффективности негативных эмоций, имеют более низкие уровни депрессии. Модечки и др. (2017) считают, что индивидуальный уровень психического здоровья значительно отрицательно коррелирует с самооффективностью, которая регулирует негативные эмоции. Тем не менее, результаты теста промежуточного эффекта в этом исследовании также подтвердили, что посреднический механизм регуляции самооффективности негативных эмоций в упражнении с целью улучшения депрессии отличается. Среди них регулирование самооффективности негативных эмоций в приспособлении самооффективности отрицательных эмоций является посредническим механизмом вмешательства при упражнениях для улучшения депрессии. Это также новое открытие в этом исследовании, которое обеспечивает теоретическую и практическую основу для всестороннего раскрытия механизма, с помощью которого упражнения улучшают негативные эмоции людей от депрессии. Предполагается, что больше внимания следует уделять повышению самооффективности регуляции эмоций при физических упражнениях, что является важным способом повышения эффективности интервенционных упражнений для улучшения депрессии.

**5. Вывод.** Это исследование имеет следующие выводы: 1) физические упражнения значительно улучшают депрессию и эмоциональную самооффективность студентов женского пола, а упражнения с тай-чи могут более эффективно снижать уровни депрессии; 2) физические упражнения и эмоциональная самооффективность могут быть значительно отрицательными для прогнозирования уровня депрессии; 3) эмоциональная регуляция самооффективности играет промежуточную роль в упражнении для улучшения депрессии, среди которых только измерение регуляции самооффективности негативных эмоций играет частичную посредническую роль в упражнении для улучшения депрессии.

1. Фэн Вэй. Исследование влияния фитнеса тайцзицюань на фоне здорового Китая. Журнал Института физического воспитания Гуанчжоу. – № 39 (1). – 2019. – С. 87–90.

2. Влияние физических упражнений на качество сна и негативные эмоции тревожных учениц колледжа / Гонг Юйцзин [и др.]. – № 40 (04). – China School Health, 2019. – С. 542–545.

3. Haiman, Qin Yi. Кросс-медленное исследование регуляции эмоций, самоофективности и психического здоровья / Qin Yi Haiman, Junmei Xiong, Huiling Wu // Психологическая наука. – № 42 (1). – 2019. – С. 82–87.

4. Huang Min'er. Исследование эмоциональной регуляции и депрессии у студентов колледжа / Min'er Huang, Dejun Guo // Китайский журнал психического здоровья. – 2001. – С. 438–441.

5. Анализ влияющих факторов тревожных эмоциональных расстройств у детей и подростков во время домашней изоляции новой коронавирусной пневмонии / Li Shaowen [и др.] // Китайский журнал здравоохранения детей. – 2020. – С. 1–9.

6. Метаанализ самоофективности и психического здоровья в контексте Китая / Ли Сун [и др.] // Психологическое развитие и образование. – № 35 (06). – 2019. – С. 759–768.

7. Изучите состояние медитации осознанности при регулировании эмоций тревоги и депрессии / Ли Тяньтянь [и др.] // Медицина и философия. – № 36 (03). – 2015. – С. 80–82, 88.

8. Лин Цзин. Исследование эмоциональной регуляции, самоофективности, социальной поддержки и адаптации школьников к занятиям спортом в центральной части Цзянсу / Лин Цзин // Университет Янчжоу. – 2019.

9. Исследование влияния предписывающих упражнений на психическое здоровье пожилых женщин / Лин Ёбяо [и др.] // Китайская спортивная наука и техника. – № 1 (02). – 2019. – С. 72–75.

10. Лю Цзюнь. Влияние танца на тревожность и физическое и психическое здоровье студенток / Лю Цзюнь, Ван Сяолин // Журнал Института физического воспитания Гуанчжоу. – № 39 (05). – 2019. – С. 107–110.

11. Liu Yanying. Влияние аэробных упражнений в сочетании с санитарным просвещением на студенток с пониженной утомляемостью / Liu Yanying, Feng Qingkun // Журнал Нанкинского института физического воспитания. – № 1 (02). – 2018. – С. 45–55.

12. Лу Ху. Метаанализ физической терапии депрессии / Лу Ху, Лю Пин // Журнал Института физического воспитания Тяньцзиня. – № 33 (06). – 2018. – С. 500–507.

13. Quan Zhixuan Обзор исследований по назначению упражнений для студентов колледжа с депрессивными симптомами / Quan Zhixuan, Xiao Xijun, Luo Xuerong // Psychological Monthly. – № 14 (22). – 2019. – С. 232–235.

14. Archer, T. JOSEFSSON T, LINDWALL M. (2014). Влияние физических упражнений на симптомы депрессии и биомаркеры при депрессии / T. Archer, T. Josefson, M. Lindwall // ЦНС и неврологические расстройства – лекарственные мишени. – № 13 (10). – 2014. – С. 1640–1653.

15. Капрара, Г. В. Просоциальность. Вклад черт, ценностей и убеждений в самоофективности / Г. В. Капрара, Г. Алессандри, Н. Айзенберг // Журнал личности и социальной психологии. – № 102 (6). – 2012. – С. 1289–1303.

16. Crowell, S. E. Онтогенез хронического дистресса: нарушение регуляции эмоций на протяжении всей жизни и его влияние на психологическое и физическое здоровье / S. E. Crowell, M. E. Puzia, M. Yaptangco // Текущее мнение по психологии. – № 3. – 2015. – С. 91–99.

17. Вераования об эмоциях: значение для эмоциональной регуляции на основе избегания и психологического здоровья / De Castella K. [и др.] // Познание и эмоция. – № 32 (4). – 2018. – С. 773–795.

18. Erickson, K. I. Гиппокамп старения: взаимодействие между физической нагрузкой, депрессией и BDNF / K. I. Erickson, D. L. Miller, K. A. Roecklein // Neuroscientist. – № 18 (1). – 2012. – С. 82–97.

19. Kim, M. H. Хронические упражнения улучшают повторяющуюся сдержанность, вызванную стрессом, тревогой и депрессией через 5th рецептор и передачу сигналов лагера

в гиппокампе / М. Н. Kim, Y. H. Leem // Журнал упражнений питания и биохимии. – № 18 (1). – 2014. – С. 97–104.

20. Лечение депрессии с помощью тайцзи: современное состояние и перспективы на будущее / J. Kong [et al.] // Фронтальная психиатрия. – № 10 (4). – 2019. – С. 237.

#### УДК 612.886

*Мельников А.А.*, д-р биол. наук, профессор

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

Российская Федерация, Москва

*Смирнова П.А.*

Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского

Российская Федерация, Ярославль

*Николаев Р.Ю.*, канд. биол. наук

Рыбинский государственный авиационный технический университет

имени П.А. Соловьева

Российская Федерация, Рыбинск

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В РАЗВИТИИ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

*Melnikov A.A.*

Russian state university of physical education, sport, youth and tourism

Russian Federation, Moscow

*Smirnova P.A.*

Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky

Russian Federation, Yaroslavl

*Nikolaev R.Yu.*

P.A. Solovyov Rybinsk State Aviation Technical University

Russian Federation, Rybinsk

### EFFICIENCY OF STRENGTH TRAINING IN THE IMPROVEMENT OF POSTURAL STABILITY

ABSTRACT. The aim of the work was to evaluate the effectiveness of strength training in the development of postural stability of young untrained girls. Healthy 40 girls (17–21 years old) were examined. 20 girls participated a strength-training program. Static balance was determined in a single-leg standing on a stable platform with open (OE) and closed eyes (CE), as well as on a mobile see-saw with OE and CE also. Dynamic balance was defined as the balance time in a single-leg standing before falling on a very unstable see-saw. Strength abilities were recorded using functional tests. The composition of the body and lower extremities was determined using bioimpedance analysis. The strength abilities of the legs after training were increased without signs of muscle hypertrophy. The time of dynamic balance maintaining on the see-saw significantly increased only in the experimental group (Anova  $p=0,028$ ). Despite the increase in static stability after training,



there were no differences in the dynamics of indicators relative to control (Anova  $p > 0,1$ ). Thus, in young subjects, strength training of the muscles of the lower extremities practically does not affect the regulation of static postural balance, but increases the ability to dynamic balance.

**KEYWORDS:** physiology of sport; postural control; postural stability; vertical posture; stabilography; dynamic balance; static balance, strength training; center of pressure.

**АННОТАЦИЯ.** Целью работы было оценить эффективность силовой тренировки в развитии постуральной устойчивости молодых нетренированных девушек. Обследованы здоровые 40 девушек (17–21 год). 20 девушек прошли программу силовой тренировки. Статическую постуральную устойчивость определяли в стойке на одной ноге на стабилотренинге в условиях открытых (ОГ), с закрытыми глазами (ЗГ), а также на подвижной пресс-папье с ОГ и ЗГ. Динамический баланс определяли как время удержания баланса в стойке на одной ноге до падения на неустойчивой пресс-папье. Силовые способности регистрировали с помощью функциональных тестов. Компонентный состав всего тела и нижних конечностей определяли с помощью биоимпедансного анализа. После силовой тренировки отмечалось повышение силовых способностей без признаков гипертрофии мышц. Существенно увеличилось время сохранения динамического баланса на пресс-папье (Anova  $p < 0,05$ ). Несмотря на повышение статической устойчивости после тренировки, различий в динамике показателей относительно контроля не выявлено (Anova  $p > 0,1$ ). Таким образом, у молодых испытуемых силовая тренировка мышц нижних конечностей практически не влияет на регуляцию статического равновесия, но повышает способность к динамическому равновесию.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** физиология спорта; управление позой; постуральная устойчивость; вертикальная поза; стабилография; динамический баланс; статический баланс; силовая тренировка, центр давления.

**Введение.** Различными исследователями показана повышенная статическая устойчивость вертикальной позы у спортсменов разного возраста и направленности [1, 2]. Снижение скорости колебаний общего центра давления отмечали у спортсменов единоборств, спортивных игр и особенно у стрелков [2, 3]. Масштабное исследование спортсменов разного возраста и пола показало, что скорость колебаний ОЦД при открытых и особенно закрытых глазах существенно снижена [2]. Однако механизмы, ответственные за рост постуральной регуляции у спортсменов, полностью не выяснены.

Система постуральной регуляции – это сложная многоуровневая система, включающая центральный аппарат управления, сенсорные системы и исполнительный нервно-мышечный аппарат [4]. Спортивная тренировка оказывает влияние на все эти компоненты постуральной регуляции и ведет к росту эффективности функции равновесия тела. Одна из гипотез, лежащая на поверхности, предполагает, что постуральная регуляция совершенствуется вместе с развитием сократительных свойств постуральных мышц. Увеличение силы мышц будет снижать напряжение контроля со стороны управляющего компонента, центральной нервной системы, что должно проявляться как повышение постуральной устойчивости [5]. Однако результаты экспериментальных работ противоречивы: одни показывают эффективность силовой

тренировки [6; 7], другие не смогли обнаружить позитивных изменений в регуляции статической позы [8]. В этой работе мы попытались изучить эффективность силовой тренировки мышц нижних конечностей, обеспечивающих антигравитационную и поструральную функцию в совершенствовании поструральной устойчивости вертикальной позы человека.

**Методы и организация исследования.** В исследовании на добровольной основе приняли участие практически здоровых 40 девушек-студенток (18–21 год) без заболеваний центральной и периферической нервно-мышечной системы и органов зрения. 20 девушек вошли в контрольную и 20 – в экспериментальную группу. Обследования всех показателей выполнены до и после 10-недельного эксперимента. Контрольная группа вела привычный образ жизни и занималась физическими упражнениями в рамках дисциплины «физическая культура» университета. Экспериментальная группа тренировалась по программе силовой тренировки (трижды в неделю по 80 минут, в течение 10 недель). Силовая тренировка включала плиометрические упражнения (прыжки со и на скамейку гимнастическую без отягощений и с дополнительным весом) и упражнения на силовых тренажерах (сгибание и разгибание ног в коленном суставе с субмаксимальными сопротивлениями 5–20 повторного максимума).

*Постуральную устойчивость* определяли с помощью линейной средней скорости колебаний центра давления стопы (ЛСС, мм/сек) на стабиллоплатформе «Neurocor» (Москва) (частота дискретизации сигнала 500 Гц) в трех тестах (продолжительность 40 с: 1) в одноопорной (не ведущей) стойке на твердой стабиллоплатформе с открытыми глазами (ЛСС-ОГ); 2) в одноопорной (не ведущей) стойке на твердой стабиллоплатформе с закрытыми глазами (ЛСС-ЗГ); 3) в одноопорной (не ведущей) стойке на подвижной по сагиттали пресс-папье ( $r=60$  см,  $H=10$  см), установленной на стабиллоплатформе с открытыми глазами (ЛСС-ПП-ОГ) и с закрытыми глазами (ЛСС-ПП-ЗГ).

*Динамический баланс* определяли, как время (сек) стояния на одной не ведущей ноге на очень неустойчивой подвижной в сагиттальной плоскости пресс-папье ( $r=60$  см,  $H=30$  см) с закрытыми глазами. Здоровая молодая девушка в данном тесте могла стоять около 10 с.

*Силовые способности* определяли с помощью функциональных тестов: 1) прыжок в длину с места (см); 2) время бега 12 м с автоматической регистрацией времени с помощью iPad и приложения «SprinterTimer»; 3) силовых тренажеров: сгибание (количество, отягощение 30 кг) и разгибания (количество, отягощение 40 кг) обеих ног в коленном суставе со стандартным субмаксимальным сопротивлением.

*Жировую (ЖМТ) и безжировую массу (БЖМТ) тела и нижних конечностей (ЖМК и БЖМК)* определяли с помощью биоимпедансного анализа с использованием анализатора ABC-01 и специального программного обеспечения для сегментарного биоимпедансного анализа (Медасс. Москва).

*Статистика.* Эффективность силовой тренировки в отношении всех параметров определяли с помощью двухфакторного анализа для повторных измерений (первый фактор: группы контроль и эксперимент, второй фактор: время измерение, до и после тренировки). Для апостериорных сравнений использован критерий Тьюки. Расчеты выполнены в программе Statistica v12.

**Результаты исследования.** Силовые способности нижних конечностей. В результате 9-недельной силовой тренировки наблюдались существенные различия между контрольной и экспериментальной группами в динамике следующих показателей: бег на 12 метров (Anova  $p < 0,05$ . Изменение в экспериментальной группе  $p < 0,06$ ); сгибании ног на тренажере (Anova  $p < 0,001$ . Изменение в экспериментальной группе  $p < 0,01$ ) и разгибании ног на тренажере (Anova  $p < 0,05$ . Изменение в экспериментальной группе  $p < 0,01$ ). Более положительная динамика в экспериментальной группе отмечалась также в тесте прыжок в длину с места (Anova  $p < 0,1$ ), однако, главным образом, за счет снижения результатов в контрольной группе ( $p < 0,07$ ).

**Состав тела.** Несмотря на положительную динамику силовых показателей в экспериментальной группе после силовой тренировки, сдвиги в составе всего тела были более позитивными в контрольной группе. Так относительные ЖМ ( $p < 0,05$ ) и БЖМТ ( $p < 0,05$ ) соответственно снизились и увеличились в контрольной (внутри группы оба  $p < 0,05$ ) группе, а в экспериментальной изменений не выявлено ( $p > 0,05$ ). Единственное позитивное изменение после силовой тренировки отмечалось в отношении БЖМ правой конечности (ANOVA  $p = 0,07$ ): абсолютная БЖМ правой конечности увеличивалась в экспериментальной группе ( $p < 0,06$ ) и не изменялась в контрольной группе. Таким образом, силовая тренировка не вызвала явных биомедансных признаков гипертрофии мышц, несмотря на улучшение силовых показателей.

**Постуральная устойчивость.** Анализ устойчивости вертикальной позы в стойке на твердой стабиллоплатформе с ОГ показал, что после 9-недельного периода произошло снижение ЛСС-ОГ как в экспериментальной ( $p < 0,05$ ), так и в контрольной ( $p < 0,01$ ) группах, в результате отличий в динамике не выявлено (рисунок 1, Anova  $p = 0,5$ ).

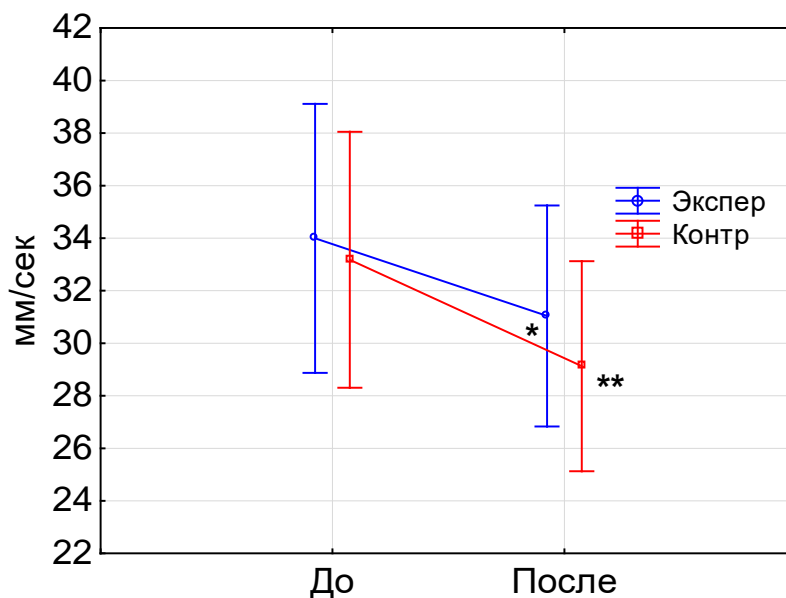


Рисунок 1 – ЛСС-ОГ на стабиллоплатформе в экспериментальной и контрольной группах до и после периода силовой тренировки. Anova  $p = 0,5$ . \*\* –  $p < 0,01$  по сравнению с до тренировки по критерию Тьюки.  $M \pm 95\%$  Дов. Инт.

Динамика ЛСС-ЗГ в стойке на твердой платформе также не различалась между группами (Anova,  $p = 0,7$ , рисунок 2).

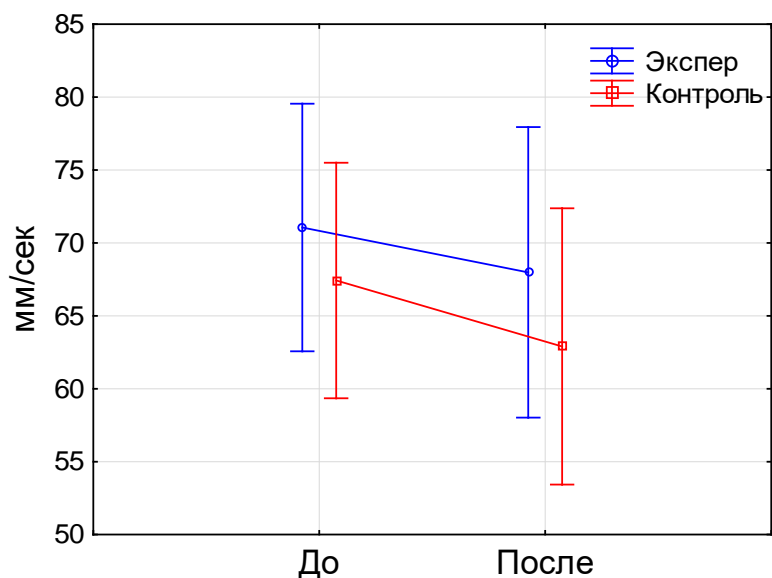


Рисунок 2 – ЛСС-3Г на стабилоплатформе в экспериментальной и контрольной группах до и после периода силовой тренировки. Anova  $p=0,7$ .  $M \pm 95\%$  Дов. Инт.

Несмотря на снижение ЛСС-ПП-ОГ в стойке на подвижной пресс-папье в экспериментальной группе ( $p < 0,05$ ), такой же характер изменений выявлен и в экспериментальной группе ( $p < 0,01$ , рисунок 3). В результате различий в динамике показателя не установлено (Anova  $p=0,6$ ).

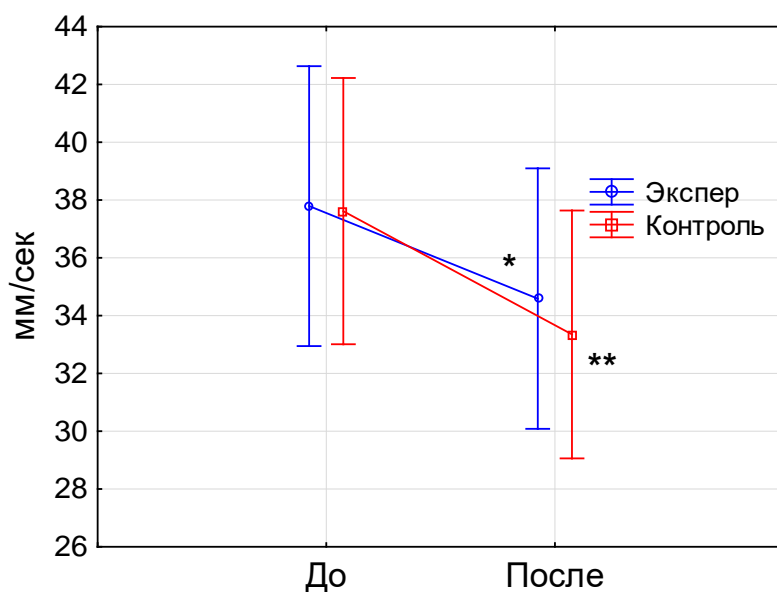


Рисунок 3 – ЛСС-ПП-ОГ в стойке на пресс-папье в экспериментальной и контрольной группах до и после периода силовой тренировки. Anova  $p=0,6$ .

\*, \*\* –  $p < 0,05, 0,01$  по сравнению с до тренировки по критерию Тьюки.  $M \pm 95\%$  Дов. Инт.

Существенных изменений ЛСС в результате тренировки не выявлено в стойке на пресс-папье с закрытыми глазами (рисунок 4).

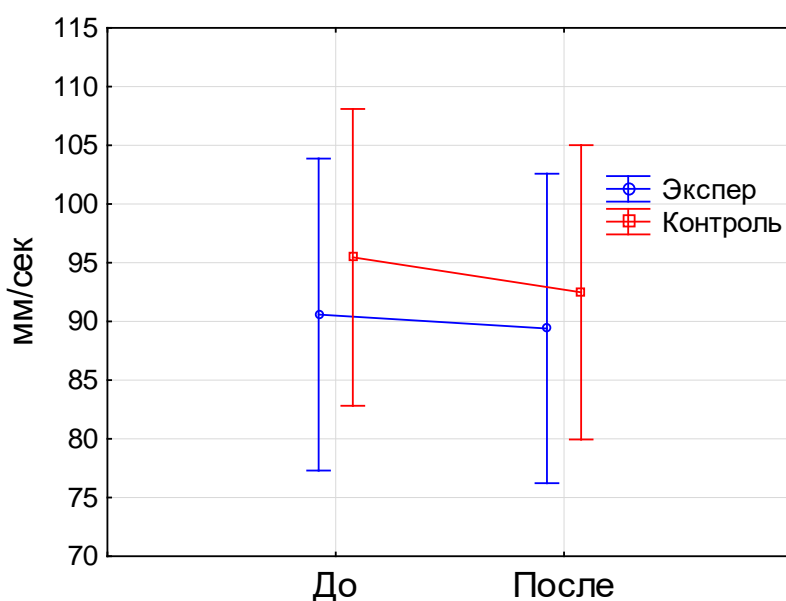


Рисунок 4 – ЛСС-ПП-ОГ в стойке на пресс-папье в экспериментальной и контрольной группах до и после периода силовой тренировки. Anova  $p=0,7$ .  $M \pm 95\%$  Дов. Инт.

Однако время удержания динамического баланса существенно увеличивалось только в экспериментальной группе после периода силовой тренировки ( $p < 0,01$ , Рисунок 5). В результате, динамика ВДБ в процессе эксперимента существенно различалась между группами (Anova  $p=0,028$ , Рисунок 5).

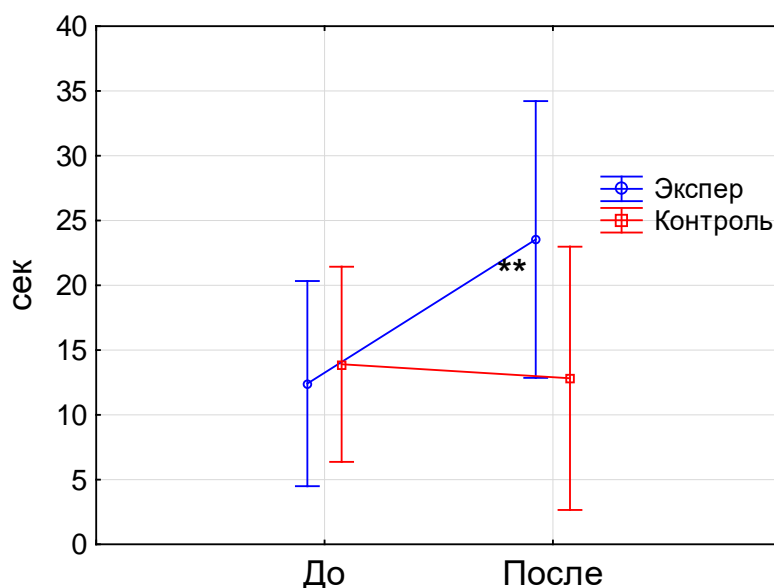


Рисунок 6 – Время динамического баланса в группах в экспериментальной и контрольной группах до и после периода силовой тренировки. Anova  $p=0,028$ .

\*\* –  $p < 0,01$ .  $M \pm 95\%$  Дов. Инт.

**Обсуждение.** В результате нашего исследования установлено, что 1) силовая тренировка нижних конечностей не вызывает значительных изменений поструральной статической устойчивости в привычных условиях стояния на одной ноге у молодых здоровых девушек; 2) повышение силовых способностей может иметь значение в



повышении способности к сохранению динамического баланса в более сложных и непривычных условиях стояния.

Поскольку снижение ЛСС-ОГ и ЛСС-ПП-ОГ в экспериментальной группе не отличалось от динамики этих показателей в контрольной группе, то увеличение силовых способностей нижних конечностей после силовой тренировки не оказывало существенного влияния на повышение постуральной статической устойчивости. Эти результаты согласуются с данными других работ, которые также не смогли выявить позитивных изменений в обычных постуральных тестах на статическую устойчивость после программ силовой направленности. В частности, в работе [8] сравнивали эффект силовой и проприоцептивной тренировки на статический (колебаний одноопорной позы), полудинамический (степень устойчивости подвижной во всех направлениях опорной поверхности в стойке на одной ноге) и динамический баланс (в прыжковом тесте на одной ноге) у здоровых испытуемых. В результате, исследователи установили, что ни силовая, ни проприоцептивная (на баланс-тренажерах) тренировка не вызывали улучшения статического одноопорного баланса, однако отмечался существенный прирост полудинамического и динамического баланса. В другой работе [6] был показан парадоксально меньший эффект высоких силовых нагрузок (80 % от индивидуального максимума) по сравнению с упражнениями с малыми сопротивлениями (20 %) в совершенствовании способности к статодинамическому балансу у здоровых пожилых лиц. В системном обзоре резюмировали о слабой связи между повышением силовых способностей или мощности в изменении постуральной устойчивости молодых и здоровых испытуемых [7]. Причины отсутствия эффекта возросших силовых способностей на статическую устойчивость позы могут быть обусловлены следующими обстоятельствами. Во-первых, увеличение силовых способностей выше определенного порога, вероятно, не оказывает дополнительного влияния на управление позой. Считается, что связь между силой постуральных мышц и колебаниями позы проявляется при сниженных силовых способностях: у пожилых лиц или заболеваниях опорно-двигательного аппарата [5]. Увеличение силы мышц в таких условиях сопровождается приростом устойчивости позы. Однако превышение порога силовых способностей, например, у молодых испытуемых или спортсменов, вероятно, не оказывает дополнительного эффекта в регуляции позы [9]. Во-вторых, сохранение постурального баланса, в большей мере, основано на согласованности и эффективности сенсомоторных процессов управления движениями и позой, а не способности к максимальным усилиями. Действительно, эффективность регуляции позой, во-многом, обусловлена функциями сенсорных систем и центрального аппарата регуляции, чем двигательного аппарата [4; 10; 11]. В-третьих, все двигательные и постуральные способности высокоспецифичны [12]. Как результат, силовая тренировка практически не развивает те способности нейромышечного контроля, которые используются при сохранении статического баланса. Поэтому прямого переноса развития силы на развитие постуральной устойчивости мы не выявили.

Вместе с тем, способность к сохранению динамического баланса, то есть на очень подвижной опоре, увеличивалась после силовой тренировки, тогда как в контроле изменений не выявлено. Эти результаты позволяют предположить, что значение силовых способностей возрастает при более сложных условиях стояния – на крайне

неустойчивой опоре, пресс-папье. Схожее заключение было сделано при изучении значения силовой и проприоцептивной тренировки: улучшение силовых способностей сочеталось с приростом полудинамического и динамического баланса [8]. Можно предположить, что увеличение динамического баланса после силовой тренировки связано не собственно силовыми способностями мышц, а скоростью развития силы, что может обеспечивать более раннее напряжение мышц и быстрое восстановление вертикальной позы в моменты ее нарушений. Известно, что плиометрические прыжковые упражнения, которые были в нашей тренировке, вызывают увеличение скорости развития силы [13], а повышение этой способности нейромышечного аппарата связано с ростом устойчивости позы [14].

Результаты проведенного исследования указывают на необходимость использования в практике спортивной тренировки, а также лечебной физкультуры и реабилитации более специфичных постуральных упражнений с целью совершенствования управления позой. Использование силовых упражнений может быть эффективным для развития способности к динамическому равновесию, то есть во время движений и на неустойчивых опорах.

**Заключение.** Проведенное исследование показало, что силовая тренировка у молодых здоровых испытуемых вызывает повышение динамической постуральной устойчивости, однако практически не оказывает влияния на статический баланс. Развитие силы постуральных мышц может быть дополнительным тренировочным направлением в совершенствовании динамического баланса.

1. Paillard, T. Relationship Between Sport Expertise and Postural Skills / T. Paillard // *Front Psychol.* – 2019. – Vol. 25, № 10. – P. 1428.

2. Postural Stability in Athletes: The Role of Age, Sex, Performance Level, and Athlete Shoe Features. / A. Andreeva [et al.] // *Sports (Basel).* – 2020. – Vol. 8, № 6. – P. 89.

3. Kiers, H. A systematic review of the relationship between physical activities in sports or daily life and postural sway in upright stance. / H. Kiers [et al.] // *Sports Med.* – 2013. – Vol. 43, № 11. – P. 1171–1189.

4. Paillard, T. Plasticity of the postural function to sport and/or motor experience / T. Paillard // *Neurosci Biobehav Rev.* – 2017. – Vol. 72. – P. 129–152.

5. Age-related relative increases in electromyography activity and torque according to the maximal capacity during upright standing / M. Billot [et al.] // *Eur. J. Appl. Physiol.* – 2010. – Vol. 109. – P. 669–680.

6. Power training improves balance in healthy older adults / R. Orr [et al.] // *J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci.* – 2006. – Vol. 61. – P. 78–85.

7. Orr, R. Contribution of muscle weakness to postural instability in the elderly. A systematic review / R. Orr // *Eur. J. Phys. Rehabil. Med.* – 2010. – Vol. 46. – P. 183–220.

8. Balance and joint stability: the relative contributions of proprioception and muscular strength / T. Blackburn [et al.] // *Sport Rehabil.* – 2000. – Vol. 9. – P. 315–328.

9. Paillard, T. Relationship between Muscle Function, Muscle Typology and Postural Performance According to Different Postural Conditions in Young and Older Adults / T. Paillard // *Frontiers in Physiology.* – 2017. – Vol. 8. – P. 585.

10. Brain activation during maintenance of standing postures in humans / Y. Ouchi [et al.] // *Brain.* – 1999. – Vol. 122, (Pt 2). – P. 329–338.

11. Motor learning in a complex balance task and associated neuroplasticity: a comparison between endurance athletes and nonathletes. / O. Seidel [et al.] // *J. Neurophysiol.* – 2017. – Vol. 118, № 3. – P. 1849–1860.

12. Giboin, L. S. Task-specificity of balance training. / L. S. Giboin, M. Gruber, A. Kramer // Hum. Mov. Sci. – 2015. – Vol. 44. – P. 22–31.
13. Plyometric Training Favors Optimizing Muscle-Tendon Behavior during Depth Jumping. / K. Hirayama [et al.] // Front. Physiol. – 2017. – Vol. 8. – P. 16.
14. Taube, W. Cortical and spinal adaptations induced by balance training: correlation between stance stability and corticospinal activation / W. Taube [et al.] // Acta Physiol. (Oxf). – 2007. – Vol. 189. – P. 347–358.

УДК 796.1+37.013.77

*Мен Дзэ*

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка  
Республика Беларусь, Минск

*Бродницкая И.А.*

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина  
Республика Беларусь, Брест

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ М. МОНТЕССОРИ В АСПЕКТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ**

*Men Ze*

Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University  
Republic of Belarus, Minsk

*Brodnitskaya I.A.*

A.S. Pushkin Brest State University  
Republic of Belarus, Brest

### **THE EFFICIENCY OF APPLICATION OF THE M. MONTESSORI SYSTEM IN THE ASPECT OF FORMATION OF PSYCHOPHYSICAL READINESS OF PRESCHOOL AGE CHILDREN TO STUDY AT SCHOOL**

ABSTRACT. Scientifically grounded theoretical and methodological approaches to the development of psychophysical abilities of preschool children are considered as a promising direction in the system of physical education of preschoolers, in which the leading place is occupied by various traditional and modern means and methods of M. Montessori. The selection of various means and methods for the development of the psychophysical potential of preschoolers is based on an individually differentiated program aimed at activating sensorimotor, perceptual, psychophysical, neurodynamic and cognitive-motor characteristics, implemented both at the voluntary and at the involuntary level of self-control and self-regulation of movements. The humanistic potential of M. Montessori's ideas lies in the development of the individuality of the child's psychophysical potential and finds its expression in a system of methods and techniques that create conditions for self-learning, self-education and self-development of the child. The revealed quantitative and qualitative characteristics of the psychophysical preparedness of preschool children made it

possible to develop individual profiles. The presented profiles of the psychophysical sphere of the child's development allow to provide the process of physical education in the form of an individually differentiated approach from the standpoint of the structural organization of motor activity.

**KEYWORDS:** M. Montessori system; psychophysical readiness; individually differentiated approach; coordination abilities; child development profiles; algorithm.

**АННОТАЦИЯ.** Научно обоснованные теоретико-методические подходы развития психофизических способностей детей дошкольного возраста рассматриваются в качестве перспективного направления в системе физического воспитания дошкольников, в котором ведущее место занимают различные традиционные и современные средства и методы М. Монтессори. Подбор разнообразных средств и методов развития психофизического потенциала дошкольников основан на индивидуально-дифференцированной программе, направленной на активизацию сенсомоторных, перцептивных, психофизических, нейродинамических и когнитивно-моторных особенностей, реализуемых как на произвольном, так и на непроизвольном уровне самоконтроля и саморегуляции движений. Гуманистический потенциал идей М. Монтессори заключается в развитии индивидуальности психофизического потенциала ребенка и находит свое выражение в системе методов и приемов, создающих условия для самообучения, самовоспитания и саморазвития ребенка. Выявленные количественные и качественные характеристики психофизической подготовленности детей дошкольного возраста позволили разработать индивидуальные профили. Представленные профили психофизической сферы развития ребенка позволяют обеспечить ведение процесса физического воспитания в форме индивидуально-дифференцированного подхода с позиций структурной организации двигательной деятельности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** система М. Монтессори; психофизическая подготовленность; индивидуально-дифференцированный подход; координационные способности; профили развития ребенка; алгоритм.

В современной образовательной ситуации возрастает потребность реализации технологий, направленных на сохранение здоровья и активизацию двигательной деятельности дошкольников, коррекцию психических и физических функций детей [1; 2].

Дошкольный период жизни ребенка характеризуется значительными преобразованиями в деятельности всех систем психомоторного и моторного развития психофизических способностей организма, а возраст 3–6 лет считается одним из критических этапов развития ребенка [3].

Проблема психофизического развития ребенка принадлежит к числу наиболее значимых в современном физическом воспитании дошкольников. Это закономерно, поскольку на первых этапах развития психика и моторика находятся в неразрывном единстве.

В контексте нашего исследования психофизическое развитие в процессе внедрения системы М. Монтессори, мы обозначаем как комплексный и сопряженный процесс развития психических (сенсорных, интеллектуальных, речевых, эмоциональных) и моторных функций (физических качеств) в определенных формах двигательной (физкультурной) деятельности.

Технология психофизического развития детей обозначена как модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению процесса физического воспитания детей дошкольного возраста с доступностью в плане приспособления к различным нуждам детей с разными психофизическими возможностями [4–6].

В процессе реализации системы М. Монтессори коррекционно-развивающее воздействие осуществится в следующих направлениях: коррекция повышенного психического и физического возбуждения или торможения; формирование точного управления движениями в пространстве; развитие физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость) и способности к поддержанию максимально возможного темпа движений, к словесной регуляции движений, к активному воображению; тренировка моторной асимметрии [7–10].

Важной новацией М. Монтессори стало переосмысление роли и места педагога в процессе формирования личности ребенка. Активная позиция ребенка в освоении окружающей среды обуславливает изменение позиции педагога от ведущей позиции к развивающей, когда центральное место занимает не прямая передача знаний, а развитие психофизической сферы ребенка [11–14].

В соответствии с целями и учетом поставленных задач в исследовании были использованы методы теоретического исследования, экспериментально-эмпирические методы и методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ГУО Ясли-сад, г. Бреста. В исследовании принимали участие дети дошкольного возраста – группа М. Монтессори (3–6 лет) (n=12).

В констатирующем эксперименте принимали участие четыре группы дошкольного возраста: 1-я группа – 3 года (n=3); 2-я группа – 4 года (n=3); 3-я группа – 5 лет (n=3); 4-я группа – 6 лет (n=3) (участники эксперимента мальчики и девочки). В формирующем эксперименте принимали участие 12 детей (3–6 лет) (продолжительность эксперимента 7 месяцев).

Для оценки уровня физической подготовленности, подвижности суставов, а также интегральной подготовленности детей дошкольного возраста использовались следующие тесты (21 параметр и 7 тестовых заданий): тест Ромберга, с (способность к равновесию); бег 6 м, с (скоростные способности); челночный бег 5×3 м по порядку по картинкам, с (координационные способности); челночный бег 5×3 м в разном порядке по картинкам, с (координационные способности, способность к ориентации в пространстве); прыжок по А. Абалакову, см (скоростно-силовые способности); динамометрия кисти, кг (силовые способности); FMS-тест, включающий в себя: приседания с гимнастической палкой, перешагивания через препятствие правой и левой ногой с гимнастической палкой, выпады на правую и левую ногу с гимнастической палкой, упражнение на руки для оценки подвижности плечевого сустава, подъем прямой правой и левой ноги, отжимания от пола, ротационная стабильность (оценка всех тестов по 3-балльной шкале).

Для оценки функционального состояния нервно-мышечного аппарата, сенсомоторики, психических процессов и способностью управлять движениями в различных условиях применялась комплексная компьютерная психодиагностическая программа «Effecton Studio 2007». Для оценки психомоторных способностей были выбраны (10 показателей 8 тестовых заданий): сенсомоторные способности: простоя



зрительно-моторная реакция «Гир»; простая аудиомоторная реакция «Дуэль»; сложная зрительно-моторная реакция «Такси»; реакция на движущийся объект «Каскадер»; психические познавательные процессы: объем внимания «Разведчик»; устойчивость внимания при дефиците времени «Штурман»; точность восприятия времени «Рыбалка». Функциональное состояние нервно-мышечного аппарата: теппинг-тест «Дятел» – стабильности двигательной системы и тип нервной системы.

Эффективное решение поставленных задач в дошкольных общеобразовательных заведениях, помимо использования традиционных форм занятий по физическому воспитанию, необходимо разрабатывать подходы к организации и внедрению системы сопряженных занятий с целью быстрого овладения необходимой базой практических двигательных умений и навыков; формированию должной степени психофизических способностей дошкольников для высокой и устойчивой работоспособности.

Разработанная методика основана на индивидуализации и дифференциации методов физического воспитания с применением сопряженных средств различной координационной направленности, которая способствует развитию таких психофизических компонентов: сенсомоторика, психические познавательные процессы и функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, силовые, скоростно-силовые, скоростные способности, координационные способности, гибкости и функциональной подвижности суставов, а также приобретение новых двигательных навыков за счет увеличения объема и вариативности движений в суставах верхних и нижних конечностей.

Методика сопряженного развития психофизических способностей у детей дошкольного возраста средствами координационной направленности представлена следующими особенностями: введение упражнений координационной направленности (приспособление и перестроение двигательных действий, согласование движений, дифференцирование движений, равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, способность к быстрому реагированию, вестибулярной устойчивости, мышечно-му расслаблению); осуществление подбора и разработки вариативного комплекса средств физического воспитания, направленных на развитие психомоторных и двигательных способностей; учет принципа динамичного повышения тренировочных нагрузок по параметрам – объем, интенсивность, продолжительность интервалов отдыха, количество повторений, координационная сложность упражнения. Соблюдение данных положений приведет к повышению резервного уровня психофизического развития детей дошкольного возраста, и тем самым повысит готовность к обучению в школе.

Экспериментальная технология психофизического развития детей системы М. Монтессори обозначена как модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению процесса физического воспитания детей дошкольного возраста с доступностью в плане приспособления к различным нуждам детей с разным психофизическим развитием [14].

Для результативности поставленных задач в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста по системе М. Монтессори должны использоваться сопряженно соотношение полиструктурных и полифункциональных средств и методов обучения различной направленности: традиционные и современные средства М. Монтессори (акцентированные на жизнедеятельность ребенка); средства дви-

гательно-координационной направленности; средства, акцентированные на психомоторную сферу. При этом ведущими средствами сопряженной направленности в психофизическом развитии и овладения практико-ориентированных действиями должны выступать вариативные общие двигательно-координационные действия: обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений; увеличивающие двигательный опыт; с преимущественной направленностью на отдельные психомоторные, когнитивные и моторные функции; общеразвивающие и подводящие упражнения; вырабатывающие специализированные восприятия.

В результате динамики качественного прироста исследуемых параметров психофизической подготовленности детей дошкольного возраста, было выявлена положительная восходящая тенденция перехода из одного уровня на другой (относительно индивидуальной шкалы) детей всех возрастов 3–6 лет, за счет существенного раскрытия резервных возможностей исследуемого психофизического потенциала детей.

Обобщая полученные данные эксперимента, следует отметить, что динамика качественного уровня психофизической подготовленности детей дошкольного возраста до и после педагогического воздействия в разные возрастные группы имели следующую сумму баллов (до/после эксперимента):

Старший дошкольный возраст (6 лет): координационные способности (38–45 баллов); скоростные способности (15,7–17,3 балла); скоростно-силовые способности (8,3–10,0 балла); силовые способности (21,3–24,7 балла); функциональная подвижность суставов (7,2–7,6 балла); сенсомоторные реакции (22,7–28,7 балла); психические познавательные процессы (16,7–20,3 балла); функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (12,7–13,3 баллов); интегральная психофизическая подготовленность (142,5–166,6 балла).

Старший дошкольный возраст (5 лет): координационные способности (37,3–43,7 балла); скоростные способности (11–13,7 балла); скоростно-силовые способности (6,0–7,3 балла); силовые способности (18,7–24,0 балла); функциональная подвижность суставов (6,9–7,3 балла); сенсомоторные реакции (20–27,3 балла); психические познавательные процессы (15,3–18,3 балла); функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (11,3–12,7 балла); интегральная психофизическая подготовленность (126,5–154,3 балла).

Средний дошкольный возраст (4 года): координационные способности (31–35 балла); скоростные способности (10,3–13,7 балла); скоростно-силовые способности (5,3–7,0 балла); силовые способности (18,3–20,7 балла); функциональная подвижность суставов (6,2–7,3 балла); сенсомоторные реакции (18,7–27,0 балла); психические познавательные процессы (15,0–16,7 балла); функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (9,3–11,3 балла); интегральная психофизическая подготовленность (114,2–138,7 балла).

Младший дошкольный возраст (3 года): координационные способности (23–32 балла); скоростные способности (6,7–9,7 балла); скоростно-силовые способности (3,3–4,4 балла); силовые способности (9–14,3 баллов); функциональная подвижность суставов (5,4–6,8 балла); сенсомоторные реакции (16–25 балла); психические познавательные процессы (14–17 балла); функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (10,3–11,7 балла); интегральная психофизическая подготовленность (87,1–121,1 балла).

Динамика качественного прироста исследуемых показателей психофизической подготовленности детей всех возрастов (дети 3 лет – прирост 34 балла – 28 %; дети 4 лет – 24,5 балла – 17,6 %; дети 5 лет – 27,8 балла – 18 %; дети 6 лет – 24,1 балла – 14,5 %), обусловлена положительными изменениями уровня построения движения за счет сенсорно-когнитивного, моторно-функционального и моторно-координационного компонента потенциала детей в процессе физического воспитания (рисунок).

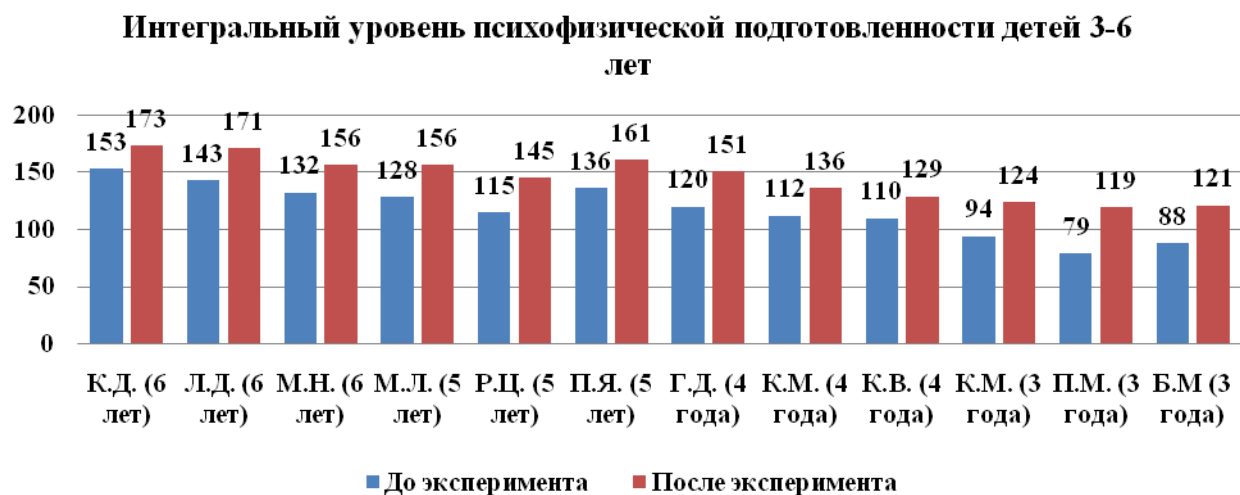


Рисунок – Интегральный уровень психофизического потенциала детей дошкольного возраста (3–6 лет) до и после эксперимента

В результате анализа уровня показателей детей дошкольного разного возраста, характеризующих их психофизические способности, можно заметить, что дети 6 лет почти по всем исследуемым параметрам опережают детей 5–4–3 лет. Однако, наше предположение о том, что динамика в количественном и качественном темпе прироста выше у детей 3–4 лет в отличие от детей 5–6 лет. Данное обстоятельство свидетельствует о том, что дети младшего дошкольного возраста и имеют высокий уровень нераскрытых резервных возможностей психофизического потенциала, в отличие от детей старшего школьного возраста.

Данный факт позволяет говорить о том, что в проявлении вышеназванных способностей у детей 5–6 лет наступает определенная стабилизация в их развитии, однако с другой стороны, при постоянной вариации схем сопряженного воздействия средствами координационной направленности (применяемых на разных уровнях построения движений) возможен дальнейший прирост психофизических способностей.

Выявленные результаты исследования свидетельствуют о том, что повысить уровень развития компонентов психофизических способностей дошкольников возможно при варибельной постановке двигательных-координационных задач разнообразными движениями, что позволяет реализовать способность к оптимальному управлению и регуляции двигательных действий еще на более сложном уровне организации движения.

Алгоритм сопряженного воздействия средств разной двигательной-координационной направленности в предлагаемой системе М. Монтессори «равномерность + сопряженность + вариативность» позволяет детям в разновозрастной группе существенно раскрыть и расширить индивидуальные резервные возможности психофи-

зического потенциала готовности детей к обучению в школе, и тем самым существенно повысить эффективность процесса физического воспитания.

1. Монтессори, М. Мой метод : начальное обучение / М. Монтессори; пер. с фр. Л. Б. Печатникова. – М.: Астрель: АСТ, 2007. – 349 с.

2. Система М. Монтессори: Теория и практика: учеб. пособие для студ. учр. высш. образования / М. Г. Сорокова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 384 с.

3. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы / Н. Н. Кожухова, Л. Л. Рыжкова, М. М. Борисова. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 192 с.

4. Монтессори, М. Метод научной педагогики. Дом ребенка: пер. с ит. / М. Монтессори. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 270 с.

5. Андрущенко, Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия / Н. В. Андрущенко. – СПб.: Речь, 2010. – 315 с.

6. Анищенко, О. А. Впереди школа: физическое и умственное развитие дошкольников при подготовке к систематическому обучению / О. А. Анищенко, М. В. Мащенко, В. А. Шишкина. – Минск, 2000. – 267 с.

7. Шишкина, В. А. Физическое воспитание дошкольников / В. А. Шишкина. – Минск, 2008. – 245 с.

8. Выготский, Л. С. Педагогическая психология: книга / под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 479 с.

9. Wilson, R. Nature and Young Children: Encouraging Creative Play and Learning in Natural Environments. – London and, New York: Routledge, 2012. – 118 p.

10. Ильина, Г. В. Развитие физических качеств дошкольников в непрерывном образовании: учеб.-метод. пособие / Г. В. Ильина, М. В. Овчинникова. – Магнитогорск: МаГУ, 2011. – 80 с.

11. Каргапольцева, Н. А. Монтессори-образование: проблема социализации и воспитания личности: моногр. / Н. А. Каргапольцева. – М.: Педагогический вестник, 1999. – 184 с.

12. Таубман, В. В. Система Монтессори и проблема психофизического оздоровления человека / В. В. Таубман // Просвещение. – 1921. – № 1. – С. 64–82.

13. Хилтунен, Е. А. Как школа Монтессори решает социально-экономические задачи общества / Е. А. Хилтунен // Народное образование. – 2007. – N 10. – С. 247–251.

14. Kramer, R. Maria Montessori. Leben und Werkeiner großen Frau. 6. Auflage / R. Kramer. – Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch-Verlag, 2004.

15. Бродницкая, И. А. Экспериментальная методика коррекции и развития психофизического потенциала детей дошкольного возраста занимающихся по системе М. Монтессори / И. А. Бродницкая // Проблемы физической культуры и спорта, здоровья детей и молодежи: сб. тезисов докладов XVIII респ. студенч. науч.-практ. конф., Брест, 29–30 марта 2018 г. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина; редкол.: И. Ю. Михута (гл. ред.). – Брест: БрГУ, 2018. – С. 35–37.

*Милякова Е.В.*, д-р пед. наук

*Ващенко М.А.*

*Дорган В.П.*, д-р хабилитат, профессор

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Молдова, Кишинев

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

*Mileakova E.V.*

*Vashchenko M.A.*

*Dorgan V.P.*

State University of Physical Education and Sports  
Moldova, Chisinau

## THEORETICAL AND METHODOLOGICAL SUBSTANTIATION OF THE SYSTEM OF RECREATIVE-HEALING SWIMMING FOR CHILDREN

**ABSTRACT.** In this article, the authors updated the theoretical and methodological substantiation of the content of the recreational swimming system for children. This argument is based not only on the age characteristics of those involved but on the norms and standards of motor activity of children. Using the analysis of classical and modern medical literature and pedagogy of childhood, we identified the issues of forming the content of the swimming training system for children and elaborated ways to solve them, suggesting the selection of adequate theoretical and methodological criteria are identified. These criteria consist of the correct recognition of the morphological and functional effects of training the child's body on the part of the instructor, the necessary following of these effects when choosing the principles, tasks, means, and methodological content of the training.

**KEYWORDS:** recreational and recreational swimming; content; theoretical and methodological substantiation; children.

**АННОТАЦИЯ.** В статье авторы актуализировали теоретико-методическое обоснование содержания системы рекреативно-оздоровительного плавания для детей. Данное обоснование основано не только на возрастных особенностях занимающихся, но на нормы и стандарты двигательной деятельности детей. С помощью анализа классической и современной литературы в области медицины и педагогики детства, выявлены проблемы формирования содержания системы плавательной подготовки детей и определены пути их решения, которые предполагают выбор адекватных теоретико-методических критериев. Данные критерии заключаются в корректном распознавании и соответствии содержания занятий морфологическим и функциональным эффектам тренировки детского организма со стороны инструктора, обязательном следовании данным эффектам при выборе принципов, задач, средств и методического содержания тренировки.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** рекреативно-оздоровительное плавание; содержание; теоретико-методическое обоснование; дети.



**Введение.** В детском возрасте человек переживает первый опыт взаимодействия с обществом, природой и предметами, познает культуру и человеческие ценности, формируется его сознание и индивидуальность, физическое и психическое здоровье. В силу данных факторов, специалисты, оптимизирующие развитие ребенка, должны делать корректный выбор в сторону образовательных стратегий, которые наиболее полно отвечают требованиям детского воспитания и образования, соблюдают индивидуальные особенности, собственный ритм обучения и потенциал каждого ребенка при соблюдении всех прав.

В связи с этим рекреативно-оздоровительные мероприятия, проводимые для детей в рамках физической культуры, более предпочтительны, чем другая деятельность детей, но также должна соответствовать всем вышеперечисленным требованиям.

При мышечной деятельности существенно возрастает объем информации, которая поступает из окружающей среды. Эта информация играет ведущую роль в рефлекторном регулировании физической и умственной работоспособности ребенка. Поступающие из экстерорецепторов нервные импульсы вызывают изменения функций всех внутренних органов. Это приводит к изменению (увеличению) обмена веществ и кровоснабжения нервной системы, двигательного аппарата и внутренних органов, что обеспечивает усиление всех функций организма, ускорение его роста и развития во время мышечной деятельности. Но среди множества направлений физической культуры лишь немногие виды двигательной активности приемлемы для детей. Плавательная нагрузка предпочтительна не только в связи с более «экономичным» стилем локомоций в отличие от ходьбы и бега, которые имеют более высокую метаболическую энергетическую стоимость (О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009), но и в силу высоких развивающих, оздоровительных и эмоциональных эффектов плавательных нагрузок.

Именно поэтому, наше исследование сосредоточено на необходимости формирования корректного содержания рекреативно-оздоровительного плавания для детей.

**Цель исследования:** обосновать содержание рекреативно-оздоровительного плавания для детей.

**Методы исследования** включали теоретические методы-операции и теоретические методы-действия [8], которые позволили обобщить научно-методические знания в сфере формирования физической культуры ребенка и актуализировать обоснование рассматриваемой системы плавания.

Организация исследования соответствовала принципам и нормам построения научных исследований [8], включала стандартный набор фаз, стадий и этапов, которые проводились в полном соответствии с выбранными временными рамками, а именно в течении периода с 1 сентября 2017 по 1 сентября 2018 года.

**Результаты.** На сегодняшний день значимым для определения содержания рекреативно-оздоровительного плавания для детей выступает объем и качество нагрузки [1–4, 6, 7], позволяющие сочетать формирование необходимых двигательных умений и навыков с воздействием на интеллектуальную, волевою, мотивационную и другие сферы личности ребенка [5]. Для этого мы должны принять во внимание все необходимые составляющие организации двигательной деятельности ребенка во время тренировки и последующие эффекты от их применения, которые должны соответствовать необходимым требованиям или критериям.

Именно данные критерии и будут рассматриваться нами в качестве основополагающих факторов обоснования адекватного содержания рекреативно-оздоровительного плавания для детей.

**Критерий 1. Эффекты плавания** (представлены в таблицах 1 и 2)

Таблица 1 – Морфологические и функциональные эффекты тренировочных нагрузок аэробной направленности на организм детей, по данным О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009 [1]

Показатели	Изменение
Объем сердца	Увеличение
Объем циркулирующей крови	Увеличение
Общий уровень гемоглобина	Незначительное увеличение
ЧСС – субмакс	Снижение
ЧСС – макс	Снижение или отсутствие изменений
Потребность миокарда в O <sub>2</sub>	Снижение
Жизненная емкость легких	Увеличивается
Вентиляция – субмакс	Снижается
Вентиляция – макс	Снижается
Частота дыхания – субмакс	Снижается
Дыхательный объем – макс	Увеличивается
Выносливость респираторных мышц	Повышается
Диффузная способность легких	Без изменений
Митохондрии – число	Увеличение
Митохондрии – объем	Увеличение
Запасы гликогена	Увеличение
Триглицерины – запасы	Увеличение
Содержание миоглобина	Увеличение
Активность окислительных ферментов	Увеличение

Таблица 2 – Эффекты физической подготовки в плавании для детей, по данным О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009 [1]

Вид спорта	Выносливость	Локальная мышечная выносливость	Мышечная сила	Скорость	Ловкость	Гибкость	Контроль массы тела
Плавание	+++	+++	++	++	+	++	+++

Примечание: + – некоторое влияние, ++ – значительное влияние, +++ – очень большое влияние.

**Критерий 2. Основы обучения и тренировки**

Основные принципы обучения в системе рекреативно-оздоровительного плавания детей:

1. Принцип непрерывности развития: преемственность между целями, содержанием и организацией двигательной деятельности ребенка в системе рекреативно-оздоровительного плавания.

2. Принцип целостного развития: единство телесного, интеллектуального и социально-психологического компонентов в формировании плавательных умений и навыков ребенка.

3. Принцип деятельностного подхода: формирование плавательных умений и навыков личности ребенка посредством разнообразных видов подготовки и стимулирование его активности, которое ведет к действенному формированию двигательной культуры.

4. Принцип вариативности и многообразия содержания и форм: индивидуализация и дифференциация, которые создают условия для проявления всех способностей ребенка в плавании.

5. Принцип оптимизации: приведения средств, методов, нагрузок и организационных форм занятий в соответствие с целями и содержанием педагогического процесса, индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем притязаний самого занимающегося ребенка, внешними условиями деятельности.

Методические принципы обучения в системе рекреативно-оздоровительного плавания детей 3–5 лет:

1. Принципы сознательности и активности: творческое сотрудничество инструктора и занимающегося ребенка при достижении целей в процессе обучения и совершенствования плаванию.

2. Принцип наглядности: формирование у ребенка на собственном примере и примере сверстников точного чувственного образа посредством ощущений, восприятий и представлений.

3. Принципы доступности и индивидуализации: определение стимулирующей меры трудности педагогического задания в процессе занятия, учитывая особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности ребенка.

4. Принцип систематичности: построение учебно-воспитательного процесса в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления.

### ***Критерий 3. Задачи обучения***

1. Задачи физического развития и оздоровления, включающие развитие следующих показателей:

- роста, массы, работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем и общего здоровья;
- общей моторики;
- мелкой моторики;
- сенсорно-моторного развития.

2. Задачи физической подготовленности, включающие развитие следующих показателей:

- задержки дыхания;
- плавания кролем;
- плавания брассом;
- плавания на спине;
- плавания под водой.

3. Задачи социально-эмоционального развития, включающие развитие следующих показателей:

- умения взаимодействовать со взрослым (инструктором);

- умения взаимодействовать с детьми;
- чувства самосознания;
- самоконтроля.

4. Задачи развития способностей к обучению, включающие развитие следующих показателей:

- любопытства и интереса;
- инициативности;
- настойчивости;
- творчества.

#### ***Критерий 4. Этапы обучения***

В системе рекреативно-оздоровительного плавания детей 3–5 лет III этапа обучения: подготовительный, начальный, совершенствования.

Все этапы обучения форсированы за счет круглогодичной работы бассейна и двух разовых тренировок в неделю, но связаны с «незрелыми» механизмами нервно-мышечной регуляции и чрезмерным ко-сокращением мышц-антагонистов («нестабильности суставов»).

I этап: подготовительный, 10±6 занятий (2 месяца): формирование умений свободно передвигаться в воде, играть и общаться с инструктором, владеть нудлом, делать выдох в воду;

II этап: обучения, 80±10 занятий (12 месяцев): формирование умений координировать дыхание во время движений в воде, работать ногами кролем в скольжении и во время ныряния, руками брассом в скольжении и во время ныряния, работать ногами брасом в скольжении и во время ныряния, руками кролем в скольжении и во время ныряния, работать ногами во время скольжения на спине, работать руками в скольжении на спине, нырять и задерживать дыхание под водой на месте и с продвижением;

III этап: совершенствования, 80±10 занятий (12 месяцев): формирование навыка стартовать с возвышения, координировать движения ног-рук-дыхания в брассе, координировать движения ног-рук-дыхания в кроле и в произвольном нырянии.

#### ***Критерий 5. Средства тренировки***, которые кратко представлены ниже.

В системе рекреативно-оздоровительного плавания используются следующие общеразвивающие упражнения в воде:

- ходьба на месте;
- ходьба лицом вперед
- ходьба спиной вперед;
- бег на месте;
- бег лицом вперед;
- круговые движения руками вперед и назад;
- рывки руками;

Также в системе рекреативно-оздоровительного плавания используются подготовительные упражнения в воде для тренировки дыхания, такие как:

– «Ветерок» – подуть на воду в ладонях инструктора, собственных руках, на мяч в воде;

– «Пузыри» – сделать выдох с пузырями в кружку с водой, в открытую воду бассейна на месте, в ходьбе, лежа на месте на груди и в скольжении вперед на груди.

Для тренировки ног в кроле:

- удары ногами кролем на месте с фиксацией рук на лестнице – голова над водой;
- то же, на месте с фиксацией рук на лестнице – выдох в воду;
- то же, в скольжении – руки на нудле – выдох в воду;
- то же, в скольжении – руки в «стрелочке» – дыхание задержанное;
- то же, в скольжении – руки брасс – дыхание задержанное;
- то же, в скольжении в координации – руки кроль – дыхание произвольное.

Для тренировки рук в кроле:

- кроль руками над водой, стоя на месте;
- то же, руки в воде в ходьбе лицом вперед – голова над водой;
- то же, руки в воде – выдох в воду (выполнение упражнения под счет);

Для тренировки рук в брассе:

- брасс руками над водой, стоя на месте;
- то же, руки в воде в ходьбе лицом вперед – голова над водой;
- то же, руки в воде – выдох в воду (выполнение упражнения под счет);
- брасс руками под водой при задержанном дыхании;
- то же, в скольжении в координации с дыханием – ноги статичны на нудле;
- то же, в скольжении в координации с дыханием и ногами.

Для тренировки ног в брассе:

- работа ногами брассом на месте с фиксацией рук на лестнице – голова над водой;
- то же, на месте с фиксацией рук на лестнице – выдох в воду;
- то же, в скольжении – руки на нудле – выдох в воду;
- то же, в скольжении – руки брасс – дыхание задержанное;
- то же, в скольжении в координации – руки брасс – дыхание произвольное.

Критерий 6. Методы (в таблице 3) и методические приемы дозирования нагрузки тренировки (в таблице 4)

Таблица 3 – Методы тренировки в системе рекреативно-оздоровительного плавания для детей

Название упражнения	Название метода
Общеразвивающие упражнения	Повторный
Дыхательные упражнения	Повторный
Специальные упражнения	Повторный Равномерный Экстенсивно-интервальный Игровой Равномерный

Таблица 4 – Методические приемы дозирования нагрузки в системе рекреативно-оздоровительного плавания для детей

№	Методические приемы	Нагрузка		
		Малая	Средняя	Большая
1	Исходное положение	Стоя на ногах с нудлом* и без, с поддержкой инструктора	Лежа на животе с нудлом*, лежа на спине с нудлом*	Лежа на животе, лежа на спине, из позиции «старт» (с лестницы)



Продолжение таблицы 4

№	Методические приемы	Нагрузка		
		Малая	Средняя	Большая
2	Участие мышечных групп и суставов	Ходьба, мышцы шеи	Мышцы рук или ног и тазобедренные суставы	Мышцы рук, ног и туловища
3	Сложность упражнения	Дыхательные в воде на месте и на основе ходьбы, подготовительные упражнения	Работа ногами лежа на груди и на спине с фиксацией рук, ныряние за предметами с работой ног, работа руками с фиксацией ног	Плавание в полной координации, ныряние в полной координации, плавание со стартом
4	Темп выполнения упражнений	Медленный, равномерный, отдельные группы мышц	Любой для отдельных групп мышц	Любой в полной координации, быстрый в работе рук и/ ног
5	Пауза отдыха	Пассивный, суперкомпенсационный, компенсационный	Активно-пассивный (игра на месте), компенсационный	Активный, динамические игры, ныряния, субкомпенсационный
6	Эмоциональность	Энергичное выражение лица, бодрая речь, движения быстрые, проявляет инициативу	Лицо спокойное/ напряженное, речь медленная/ быстрая, дисциплина нарушается	Лицо вялое, речь нарушена, рассеянность, сонливость
7	Соотношение ОФП:СФП	70 % : 30 %	30 % : 70 %	10 % : 90 %
8	Интенсивность	50–60 %	60–80 %	80–90 %

**Выводы:**

1. С помощью анализа классической и современной литературы в области медицины и педагогики детства, выявлены проблемы формирования содержания системы плавательной подготовки детей и определены пути их решения, которые предполагают выбор адекватных теоретико-методических критерий.

2. Данные критерии заключаются в корректном распознавании и соответствии содержания занятий морфологическим и функциональным эффектам тренировки детского организма со стороны инструктора, обязательном следовании данным эффектам при выборе принципов, задач, средств и методического содержания тренировки.

1. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреева. – Киев: Олимп. лит-ра, 2009. – 528 с.

2. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде и под водой / Н. Ж. Булгакова. – М: Прайм, 2000. – 71 с.

3. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н. Ж. Булгакова. – М: Академия, 2008. – 29 с.

4. Круцевич, Т. Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков / Т. Ю. Круцевич // Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – М.: Олимп. лит-ра, 2003. – Т. 2. – С. 8–15.

5. Лисина, М. И. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина. – М., Воронеж: «Институт практической психологии», «МОДЭК», 1997. – 383 с.

6. Милякова, Е. В. Диагностика физической нагрузки для детей раннего возраста на занятиях по плаванию / Е. В. Милякова, М. А. Ващенко, В. П. Дорган // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 32–35.

7. Милякова, Е. В. Диагностика специальных навыков в системе индивидуальной подготовки рекреативно-оздоровительного плавания / Е. В. Милякова, М. А. Ващенко, В. П. Дорган // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2020. – № 6. – С. 78.

8. Новиков, А. М. Методология научного исследования / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – М.: ЛИБРОКОМ, 2010. – 280 с.

**УДК 613.71:618.2+615.825**

*Шади Моаззен*

*Болдышева И.В.*, канд. пед. наук

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь, Минск

## **УЛУЧШЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА И ЭРГОТЕРАПИИ**

*Shadi Moazzen*

*Boldysheva I.*

Belarusian State University of Physical Culture

Republic of Belarus, Minsk

## **IMPROVING THE EMOTIONAL STATE OF WOMEN DURING PREGNANCY BY MEANS OF FITNESS AND OCCUPATIONAL THERAPY**

**ABSTRACT.** the article presents the results of an experimental study on the influence of fitness training and occupational therapy on the emotional state of pregnant women. After conducting classes according to the developed program, pregnant women feel more confident, anxiety is significantly reduced, fear is reduced, and their mood improves.

**KEYWORDS:** pregnancy; emotional state; anxiety; activity; mood; fitness training; occupational therapy.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлены результаты экспериментального исследования, посвященного изучению влияния средств фитнеса и эрготерапии на эмоциональное состояние беременных женщин. После проведенных занятий по разработанной программе беременные чувствуют себя более уверенно, значительно уменьшается тревожное состояние, снижается страх, настроение улучшается.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** беременность; эмоциональное состояние; тревожность; активность; настроение; фитнес тренировки; эрготерапия.

Беременность – это сложный физиологический процесс, происходящий в организме женщины. Во время беременности происходит перестройка организма, функциональные системы и органы начинают работать иначе. Такие немаловажные изменения могут приводить к недомоганию будущей мамы, а, соответственно, и к нарушению эмоционального состояния. Появляются тревога, страх и другие состояния, приводящие к плохому настроению беременной женщины [1, 5].

Во время проживания беременности у женщин зачастую возникает эмоциональная неустойчивость, мнительность, раздражение, личностная тревожность, астеничность, сензитивность, неадекватная самооценка [5].

Детальное изучение эмоционального фона беременных важно также потому, что он непосредственным образом влияет не только на протекание беременности и роды, но и на характер отношения к ребенку до и после его рождения, а также и на отношение к себе.

Наиболее выраженные эмоциональные проблемы возникают в третьем триместре. В этот период женщина начинает акцентировать внимание на родах, возникает страх родоразрешения и неизвестности. Этот период характеризуется возрастанием зависимости от других и появлением потребности в защите и безопасности.

По данным литературы [2–4], отмечено существенное влияние тревожных расстройств на течение беременности и перинатальные исходы: повышается частота плацентарной недостаточности, задержки роста плода, преждевременных родов, рождение детей с низкой массой тела, что в последующем сказывается отрицательно на отдаленном прогнозе для них. Таким образом, эмоциональные перепады опасны не только для самой женщины, но и для ее будущего ребенка. Когда беременная женщина испытывает стресс, ее организм вырабатывает больше гормона кортизола, основного «гормона стресса». Кортизол увеличивает уровень артериального давления и содержание в крови сахара, негативным образом сказывается на силе иммунной системы – что, естественно, отрицательно воздействует на здоровье ребенка. Стресс во время беременности опасен по множеству причин. Хронический стресс, испытываемый в течение нескольких недель, может замедлять развитие клеток организма эмбриона, рост плода. При этом увеличивается риск невынашивания или самопроизвольного прерывания беременности или преждевременных родов. Повышенный уровень гормонов стресса может повредить мозг еще не родившегося ребенка и привести в дальнейшем к проблемам в воспитании. Психологический стресс в перинатальном периоде несет с собой целый комплекс проблем, требующих серьезного внимания к психологической сфере беременной во избежание акушерских и других осложнений. Однако до настоящего времени еще не найдены диагностические критерии перехода стресс-синдрома из звена адаптации в звено патогенеза различных заболеваний [2, 3].

Состояние эмоциональной неудовлетворенности или нестабильности приводит к образованию стресса, который соматически проявляется в виде повышения раздражения, нарушения сна, частых испугов и семейных переживаний. Чрезмерная тревожность, повышенная мнительность, впечатлительность, высокий эгоцентризм, страх боли содействуют появлению эмоционального стресса при беременности, которая в

последующем итоге начинает восприниматься как негативное эмоциональное состояние, которое, в свою очередь, осложняет протекание беременности и родов [2–4].

Множество авторов изучали эту проблему и доказали, что физические упражнения влияют на эмоциональное состояние беременных женщин. Физические упражнения тонизируют кору головного мозга, соответственно повышается регуляторная функция коры, что очень помогает беременным. Главный механизм влияния упражнения на эмоциональное состояние – это влияние тренировок на центральную нервную систему.

О.А. Томашук утверждает, что физические упражнения способствуют улучшению общего физического развития, а также прогрессу координационной деятельности ЦНС. Через ЦНС физическая культура содействует гармоничной деятельности протекающих в организме процессов. В итоге беременность протекает без затруднений и у женщин появляется сглаженное, отличное настроение. Но все же этот факт должен быть подтвержден. А также нужно определение оптимальных уровней разного эмоционального состояния беременных женщин [2–4].

Одним из психологических результатов физической активности беременных женщин является то, что женщина понимает и знает, что она занимается полезным делом, подготавливает себя к родам. То есть это улучшает ее психологический настрой. А также, по исследованиям О.А. Томашук, можно сделать вывод, что занятия формируют у женщины морально-волевые качества, которые содействуют преодолению сложностей, возникших во время родов [6].

Еще один немаловажный аспект – это то, что занятия физической культурой во время беременности способствуют гармоничному и полноценному развитию ребенка в утробе матери.

Равномерное, ритмичное дыхание и увеличение уровня потребления кислорода организмом беременной женщины и плода во время занятий физическими упражнениями позитивно воздействуют на внутриутробное формирование мозга ребенка, созревание рефлекторных путей, управление моторикой и жизненно необходимых функциональных систем, помогающие ребенку преодолеть процесс рождения [7].

Психологическими эффектами занятия физическими упражнениями являются:

- рост умственной работоспособности, интеллектуальной продуктивности, формирование внимания, наблюдательности, скорости мышления;
- усовершенствование психологического настроения, повышается «жизненный тонус», оптимизм, активность, оптимистичность;
- повышается тяга к самосовершенствованию, организованность, волевой настрой на преодоление трудностей, дисциплинированность, общительность [2].

Один из главнейших аспектов физической культуры – возможность с ее помощью корректировать эмоциональное состояние.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что физическая активность имеет достаточно много положительных эффектов, воздействует на физическое и психическое здоровье человека. Но все же, роль физической культуры в коррекции эмоциональных состояний беременных женщин на сегодняшний день изучена недостаточно.

Цель работы: изучить влияние комплексного применения фитнес тренировок (фитбол-гимнастики, йоги) и эрготерапии на эмоциональное состояние беременных женщин.

Для оценки эмоционального состояния беременных женщин мы применяли опросник САН и госпитальную шкалу тревоги и депрессии.

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) предназначен для оперативной оценки психоэмоционального состояния взрослого человека на момент обследования. Цель – оценить самочувствие, активность и настроение. Самочувствие (С) = сила + здоровье + утомление. Активность (А) = подвижность + скорость + темп протекания функций. Настроение (Н) = характеристики эмоционального состояния. При анализе эмоционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Госпитальная шкала тревоги и депрессии разработана для выявления и оценки тяжести депрессии и тревоги в условиях общемедицинской практики [8]. Преимущества обсуждаемой шкалы заключаются в простоте применения и обработки (заполнение шкалы не требует продолжительного времени и не вызывает затруднений у человека), что позволяет рекомендовать ее к использованию в общесоматической практике для первичного выявления тревоги и депрессии у пациентов (скрининга). Опросник обладает высокой дискриминантной валидностью в отношении двух расстройств: тревоги и депрессии.

В педагогический эксперимент было включено 20 женщин, средний возраст которых – 26 лет  $\pm$  1 год, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой.

Перед началом курса реабилитации и после него было проведено обследование женщин контрольной и экспериментальной групп, заключавшееся в определении их эмоционального состояния.

В таблице 1 представлены результаты оценки эмоционального состояния беременных женщин в КГ и ЭГ.

Таблица 1 – Результаты оценки эмоционального состояния беременных женщин в КГ и ЭГ в начале исследования ( $X \pm Sx$ ), баллы

Показатель	КГ	ЭГ	$t_{\text{набл}}$	$t_{\text{крит}}$
САН	3,9 $\pm$ 1,169	3,7 $\pm$ 1,422	0,11	2,1
Тревога	5,5 $\pm$ 0,543	7,5 $\pm$ 0,86	1,97	
Депрессия	3,8 $\pm$ 0,467	5,3 $\pm$ 0,7	1,78	

Из данных, представленных в таблице, видно, что в обеих группах результаты достоверно не различаются. Средний показатель по тесту САН на нижней границе среднего уровня в обеих группах. Показатели, характеризующие тревогу и депрессию, находятся в пределах нормы, однако в ЭГ показатель тревоги находится на верхней границе нормы.

Из литературы известно, что при приближении к родам эмоциональное состояние женщин изменяется в худшую сторону. К концу беременности женщину охватывает страх перед родами. Роды являются мощным физическим и психологическим переживанием и связаны с целой серией страхов.

Для поддержания нормального эмоционального баланса во время беременности необходим контроль эмоций. Беременная женщина, успешно управляющая своими эмоциями, знает о меняющемся эмоциональном балансе и готова принять то, что с ней происходит.



Проведенный нами анализ научной и научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что наиболее часто применяемыми средствами физической культуры у беременных являются лечебная гимнастика или фитнес-тренировки и прогулки. Применение этих средств научно обосновано, изучены механизмы их воздействия на функциональное состояние женщин, и эффективность их применения не вызывает сомнений [1, 2].

Программа занятий (контрольная группа) для беременных женщин (III триместр) приведена в таблице 2.

Таблица 2 – Комплексная программа (контрольная группа) для беременных женщин (III триместр)

Проводимые мероприятия	Дозировка	Организационно- методические указания
Физические тренировки	3 раза в неделю	Традиционная методика гимнастики для беременных
Прогулки	Ежедневно	Темп средний
Образовательные занятия в школе для беременных	Один раз в неделю	Беседы о здоровье матери и ребенка

Для экспериментальной группы нами была разработана комплексная программа, дополнительно включающая средства эрготерапии (таблица 3).

Таблица 3 – Комплексная программа (экспериментальная группа) беременных женщин (III триместр)

Проводимые мероприятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Фитнес-тренировки	3 раза в неделю	Один раз – йога Один раз – футбол-гимнастика Один раз – комплексное занятие
Прогулки	Ежедневно	Темп средний
Эрготерапия – теоретико-методические занятия по адаптации к измененному состоянию; – арт-терапия	Один раз в неделю	Арт-терапия с музыкальным сопровождением

Особое место в нашей программе занимает эрготерапия.

Эрготерапия – лечение занятостью, трудом, направленное на обеспечение оказания помощи при самообслуживании, работе (в том числе по дому, по уходу за детьми и т. д.), во время отдыха.

Основные положения эрготерапии основаны на необходимости физической и умственной деятельности для любого человека. В принципе, каждый человек должен что-то делать, в чем-то участвовать. Деятельность способствует улучшению здоровья и самочувствия, организует поведение [6, 9, 10]

Основными методами эрготерапии в третьем триместре беременности являются:

1. Обучение защите суставов и уменьшение боли в пояснице.
2. Обучение сохранению энергии, упрощению работы.
3. Обучение управлению стрессом (способы релаксации, арт-терапия).

4. Использование вспомогательного оборудования.

5. Изменение окружающей среды дома для упрощения жизни беременной женщины.

Обучение управлению стрессом (способы релаксации). В данном случае необходимая информация – источник силы. В первую очередь беременные должны уяснить для себя то, что беременность – не болезнь, но беременность вносит коррективы в повседневную жизнь.

Визуализация – способ достижения расслабления и внутреннего покоя с помощью формирования зрительного образа – ваших фантазий и воспоминаний, окрашенных приятными эмоциями. Этот метод, активно применяющийся в духовных практиках и обладающий огромным потенциалом для женщины и ребенка, может быть полезным дополнением к другим релаксационным методикам и дыхательным упражнениям во время подготовки к родам.

Для улучшения эмоционального состояния беременных женщин мы в программу ввели занятия по арт-терапии, которые с одной стороны позволяют легче переносить изменение своего физического состояния в данный период, позволяют сформировать умения и навыки, необходимые в послеродовой период, а включение в занятия элементов арт-терапии позволяет снять напряжение и снизить уровень тревожности.

Беременным на выбор предлагались: песочная терапия, сказкотерапия, лепка, работа голосом, роспись и рисование для беременных и т. д.

Когда срок беременности довольно большой, у многих женщин «деревенеют» пальцы рук, размять их помогут занятия лепкой, создание картин из песка или мелких камешков, бисера.

Рисование для беременных проводится по различным методикам – кляксография (рисуем кляксами различных цветов и размеров), монотопия (метод отпечатка), рисование пальцами.

Уроки рисования для беременных проходят под спокойную музыку, которая помогает будущим мамочкам настроиться на позитивный лад, расслабиться.

Арт-терапией беременной женщине можно заниматься самостоятельно, дома. Ведь цель арт-терапии – улучшить эмоциональное состояние, а для этого совсем не обязательно заниматься со специалистом.

После проведения педагогического эксперимента, все беременные были повторно протестированы. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты оценки эмоционального состояния беременных женщин в КГ и ЭГ в конце исследования ( $X \pm Sx$ ), баллы

Показатель	КГ	ЭГ	$t_{\text{набл}}$	$t_{\text{крит}}$
САН	$2,9 \pm 0,21$	$4,5 \pm 0,504$	2,93	2,1
Тревога	$8,1 \pm 0,823$	$2,6 \pm 0,427$	5,93	
Депрессия	$4,3 \pm 0,731$	$1,1 \pm 0,277$	4,09	

После проведения исследования наблюдаются значительные различия между показателями эмоционального состояния беременных женщин в ЭГ и КГ. Если в ЭГ наблюдается выраженное улучшение как показателей, характеризующих самочувствие, активность и настроение, так и снижение уровня тревоги и депрессии (рисунок).

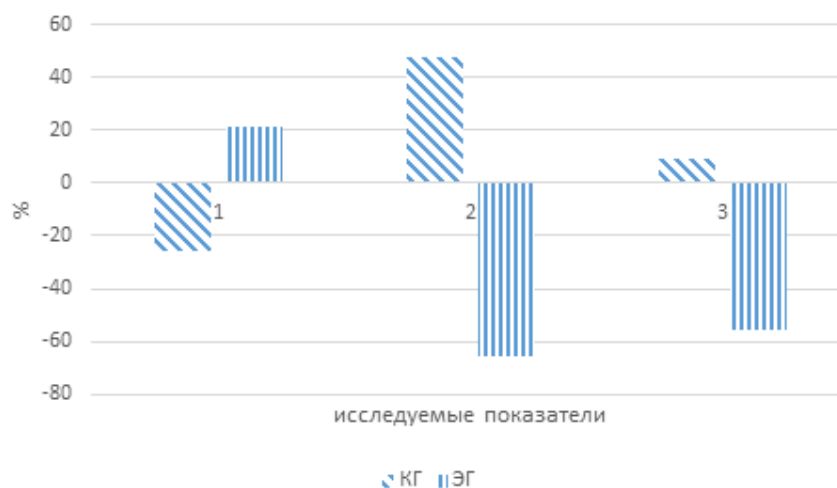


Рисунок – прирост результатов в ЭГ и КГ, %: 1 – тест САН, 2 – тревога, 3 – депрессия

В КГ наблюдается ухудшение всех исследуемых показателей. Наиболее выраженные изменения видны по показателю, характеризующему тревогу. Он уже находится на уровне субклинической тревоги и требует немедленной коррекции.

Исходя из данных, представленных выше и исходных показателей можно сделать выводы.

Экспериментальная группа занималась по программе, составленной нами в течение 3 месяцев. Самочувствие, активность и настроение будущих мам существенно улучшились, также занятия благотворно влияют на организм матери и плода, отсюда улучшение общего самочувствия женщины. Занятия по эрготерапии, дополняющие фитнес тренировки, улучшают эмоциональное состояние беременных женщин, способствуют снятию тревоги и стресса, женщины стали чувствовать себя более уверенно, уменьшились страхи к предстоящим родам, пропала тревога за себя и малыша.

Исходя из результатов проведенного эксперимента можно сделать вывод, что физическая активность влияет на эмоциональное состояние беременных женщин, однако этого недостаточно в третьем триместре беременности. После проведенных занятий по эрготерапии беременные чувствуют себя более уверенно, значительно уменьшается тревожное состояние, снижается страх, настроение улучшается.

Данная программа может быть рекомендована к использованию у беременных женщин как в условиях специализированных центров, так и для самостоятельных занятий.

1. Ильин, А. А. Акушерство и гинекология: конспект лекций / А. А. Ильин. – М.: Эксмо, 2007. – 160 с.

2. Иманбаева, Ж. А. Влияние физической, психоэмоциональной дородовой подготовки на исход беременности и родов: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.01 / Ж. А. Иманбаева. – Алматы: Каз. нац. мед. ун-т им. С. Д. Асфендиярова, 2007. – 29 с.

3. Рыжков, В. Д. Психопрофилактика и психотерапия функциональных расстройств нервной системы у беременных женщин / В. Д. Рыжков. – М.: Медицина, 1996. – 33 с.

4. Сорокина, Т. Т. Роды и психика: практическое руководство / Т. Т. Сорокина. – Минск: Новое знание, 2003. – 351 с.

5. Степанковская, Г. К. Акушерство и гинекология / Г. К. Степанковская, Г. Д. Гордеева. – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.

6. Томашук, О. А. Физическая культура и лечебная физическая культура в период беременности: практ. пособие для студенток всех специальностей / О. А. Томашук, В. В. Бображ. – Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2004. – 30 с.

7. Физическая реабилитация: учеб. для ин-тов и академий физ. культ. / под общ. ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 602 с.

8. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации: руководство для врачей и науч. работников / А. Н. Белова [и др.]; под ред. А. Н. Беловой, О. Н. Щепетовой. – М.: Антидор, 2001. – 439 с.

9. Guralnick, M. J. Interdisciplinary Clinical Assessment of Young Children with Developmental Disabilities / M. J. Guralnick. – Baltimore: Paul H. Brookers Publishing Co., Inc., 2000.

10. Price, S. Occupational therapy in childhood / S. Price. – Philadelphia: Whurr Publishers Ltd, 2002.

**УДК 796.333.086**

*Налобина А.Н.*, д-р биол. наук, профессор

*Хохлов С.Б.*

Московский городской педагогический университет

Российская Федерация, Москва

## **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РЕГБИСТОВ**

*Nalobina A.*

*Chochlov S.*

Moscow City University

Russian Federation, Moscow

### **INJURY PREVENTION FOR PROFESSIONAL RUGBY PLAYERS**

**ABSTRACT.** Analysis of modern scientific Russian and foreign literature has shown that the frequency of injuries in Rugby is significantly higher than in other contact game sports. It is between 83.3 and 91 game injuries per 1000 game hours. At the same time, the most frequent and severe injury in Rugby players are injuries to the muscles of the back of the thigh. The main causes of injuries are: muscle fatigue, overtraining, reduced elasticity of the muscles of the back of the hip and gaming interactions. To prevent injuries, we modified the method of sports massage, which combined manual restorative massage of a tonic orientation and elements of connective tissue massage. Comparative testing of muscle elasticity using the “Active knee extension test” showed an increase in the angle of extension of the knee joint by 13.26°.

**KEYWORDS:** Rugby; professional sportsmen; sports injuries; recovery; massage, muscle elasticity; injuries to the back of the thigh; training process.

**АННОТАЦИЯ.** Анализ современной научной российской и зарубежной литературы показал, что частота травм в регби значительно выше, чем в других контактных игровых видах спорта. Она находится между 83,3 и 91 игровой травмой на

1000 игровых часов. При этом наиболее частой и тяжелой травмой у регбистов являются травмы мышц задней поверхности бедра. Основными причинами травм являются: мышечное утомление, перетренированность, сниженная эластичность мышц задней поверхности бедра и игровые взаимодействия. Для профилактики травматизма нами была модифицирована методика спортивного массажа, которая сочетала ручной восстановительный массаж тонизирующей направленности и элементы соединительнотканного массажа. Сравнительное тестирование эластичности мышц с помощью «Active knee extension test» показала повышение угла разгибания коленного сустава на 13,26°.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** профессиональные спортсмены; регби; спортивный травматизм; восстановление; массаж, эластичность мышц; травмы задней поверхности бедра; тренировочный процесс.

**Введение.** Регби – это игровой силовой контактный вид спорта, в который играют по всему миру. Согласно данным Всемирной руководящей регбийной организации «Международный совет регби», в ее состав входят 120 стран, она насчитывает около 7 миллионов игроков по всему миру. Развитие и увеличение популярности международных и клубных соревнований привело к удлинению игрового сезона для профессиональных регбистов. Регбийный сезон теперь длится в среднем до 10 месяцев, а игроки могут сыграть более 30 матчей за сезон. Довольно часто профессиональные команды выступают в нескольких турнирах в течение сезона, помимо этого игроки многих клубов принимают участие в международных матчах, как во время, так и после клубного сезона. Все это говорит о большой физической и эмоциональной нагрузке профессиональных игроков при ограниченном времени восстановления между соревнованиями, матчами и тренировками.

Руководители национальных команд, менеджеры, тренеры, врачи и игроки выражают беспокойство в связи с увеличением нагрузок, следствием которых является увеличение уровня травматизма. В исследованиях, посвященных проблеме травматизма в регби, в которых участвовали ведущие международные клубные чемпионаты мира, частота травм находится между 83,3 на 1000 игровых часов и 91 игровой травмой на 1000 игровых часов. Для сравнения количество травм, например, в профессиональном футболе составляет 32,8 травмы на 1000 игровых часов, 59,6 – в профессиональном хоккее [1].

По статистике травмы нижних конечностей являются самыми частыми игровыми травмами в регби и составляют около 50 %, далее идут травмы верхних конечностей 24 %. Травмы головы области головы и шеи составляют 16 %, травмы туловища – 11 %. Наиболее частыми являются повреждения мышц и сухожилий, следом идут травмы суставов и связок [2]

Тройку самых тяжелых и частых травм составляют: травмы передней крестообразной связки, сотрясения мозга и травмы группы мышц задней поверхности бедра. Они являются самыми долгими и сложными в плане реабилитации. Согласно исследованиям, большинство травм произошло во время контакта с другим игроком 72–79 %. Более половины всех травм (54 %) произошли во время захвата (27 % для игрока без мяча, 23 % для игрока с мячом, 4 % не указано) и 13 % произошли во время бега без контакта [3, 4].



Согласно исследованиям Liza Devlin (2000); J. Brooks, C. Fuller, S. Kemp, D. Reddin (2005); J. Brooks, C. Fuller, S. Kemp & DB Reddin (2006); T. Whitehouse, R. Orr, E. Fitzgerald (2016); S. Kemp, J. Brooks, S. West (2019), травма группы мышц задней поверхности бедра является самой распространенной травмой нижних конечностей. В данных исследованиях травма задней поверхности бедра была определена как «любое повреждение группы мышц задней поверхности бедра, которые не позволяли игроку принимать полное участие во всех тренировочных мероприятиях и играх, запланированных на этот день и спустя более 24 часов с полуночи в конце дня, когда травма была получена».

В литературе, посвященной изучению травматизма мышц задней поверхности бедра, проводилось исследование травматизма в чемпионате Английской Премьер-лиги во время 6 сезонов подряд с 2012 по 2019 годы [2]. С 2012 года травмы задней поверхности бедра являются наиболее распространенными и тяжелыми тренировочными и игровыми травмами. Частота травм мышц задней поверхности бедра на тренировках осталась стабильной в сезон 2017–2018 года (0,4 на 1000 часов) по сравнению с сезонами 2015–2016 и 2016–2017 годов (0,3 на 1000 часов).

Тяжесть травм выражалась в количестве пропущенного игроком времени. Тяжесть травм задней поверхности бедра, полученных во время матча, оставалась высокой в сезоне 2017–2018 и составила 259 на 1000 часов, занимая второе место после сотрясения мозга (338 на 1000 игровых часов). Травмы внутренней боковой связки, радиальные переломы и травмы голеностопного сустава замыкали пятерку в 197, 148 и 138 отсутствия на 1000 игровых часов [2].

Для профессионального спортсмена травма означает потерю физической формы и неспособность участвовать в тренировках и играх, также при некорректном или неполном восстановлении увеличивается риск повторной травмы, все это ведет к финансовым последствиям, так как его гонорары зависят от места в составе и количества сыгранных игр.

Все это обуславливает поиск новых и изучение существующих эффективных средств восстановления и профилактики травм в подготовке регбистов. Спортивный массаж является одним из наиболее простых, распространенных и эффективных средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Применение спортивного массажа в подготовке регбистов изучено мало, в основном эти исследования проводились зарубежными коллегами. В связи с этим **целью данного исследования явилось** обоснование технологии применения восстановительного массажа в тренировочном процессе регбистов для профилактики травматизма у спортсменов.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводился на базе Регбийного клуба «Слава» города Москвы в 2019–2020 годах. В исследовании участвовали 15 профессиональных игроков в возрасте от 20 до 30 лет. Все участники эксперимента являлись спортсменами высокой квалификации – мастерами спорта и кандидатами в мастера спорта, бывшими и действующими членами сборной России по регби.

Исследование проводилось на подготовительном этапе подготовки, во время базового мезоцикла. Данный этап в регби состоит из силовой тяжелоатлетической подготовки, большого объема беговых нагрузок, элементов специальной физической подготовки, улучшения индивидуальной и общекомандной технико-тактической подготовки.

Для тестирования эластичности мышц задней поверхности бедра был выбран тест «Active knee extension test». Тестировалась «ведущая нога» спортсмена. Испытуемый занимал исходное положение лежа на спине с согнутыми бедром и коленом под углами 90°, что подтверждалось гониометрическими измерениями. Следующие костные ориентиры были размечены в соответствии с методикой Laura C Decoster и соавт. (2004): латеральная лодыжка, латеральный мышцелок бедра, большой вертел бедренной кости. Поддерживая угол бедра 90°, испытуемых просили активно разогнуть колено как можно больше от исходного положения колена 90°. Фиксировался угол разгибания с помощью гониометра. Замеры брались три раза, далее высчитывалось среднее значение.

Для того чтобы травмы не влияли на результаты исследования, обязательным требованием было отсутствие травм группы мышц задней поверхности бедра в течении года до момента тестирования. Игроки дали свое письменное информированное согласие принять участие в исследовании.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Исследование проводилось в три этапа. **На первом этапе** проводилось изучение особенностей тренировочного процесса профессионального регбиста для выявления причин и факторов риска спортивного травматизма. При анализе зарубежных исследований нами были выявлены основные механизмы получения травм задней поверхности бедра у регбистов.

*1. Недостаточная эластичность (растяжимость) группы мышц задней поверхности бедра.*

Согласно исследованиям Aargard и соавт (1998); Brooks and Kemp (2006, 2011) спринтерский бег и удары ногами по мячу – это движения, которые требуют эластичности мышц задней поверхности бедра у регбистов. Если регбист имеет ограниченную эластичность этих мышц, это может увеличить риск получения травмы из-за характера биомеханических движений [5]. Эти данные нашли подтверждение в исследовании Fousekis и соавт., в котором проводились исследования недостаточной эластичности мышц задней поверхности во время удара у профессиональных футболистов [6]

*2. Утомление.*

Вовлечение в работу мышц частично зависит от сознательного управления. Психологическая травма, полученная при выполнении изнурительной физической нагрузки, может сознательно или несознательно подавить предрасположенность спортсмена выносить боль. Большинство спортсменов прекращают выполнение упражнения, прежде чем наступит физиологическое изнеможение их мышц, если только для них не характерен высокий уровень мотивации.

Как показывает статистика, приведенная в исследовании J. Brooks и соавт. (2015), большинство травм задней поверхности бедра происходило в последней четверти матча. В регби защитники совершают большее кол-во ускорений на максимальной скорости и преодолевают большее расстояние за матч, чем нападающие [7]. Эти данные говорят о повышенном уровне травматизма на фоне мышечной усталости во время регбийного матча. Вероятнее всего этот факт способствует значительно более высокой частоте и травм задней поверхности бедра среди защитников (8,6 травм / 1000 игровых часов), чем среди нападающих (3,0 травмы / 1000 игровых часов) [8].

**На втором этапе** исследования нами было определено наиболее эффективное и доступное средство, которое может быть использовано в тренировочном процессе профессиональных спортсменов. Это ручной спортивный массаж, методика которого была модифицирована с учетом основных факторов риска травматизма в регби.

Модифицированная методика сочетала в себе восстановительный массаж тонизирующей направленности и элементы лечебного соединительнотканного массажа.

Многочисленные исследования (Eksrand и соавт. (1983); P. Weerpong и соавт.; D. Норрег и соавт. (2005)) говорят о том, что механизмы воздействия восстановительного массажа способствуют повышению спортивной работоспособности во всех видах спорта, снятию утомления и ускорению адаптации к физическим нагрузкам. Благодаря воздействию на соединительнотканые структуры увеличивалась эластичность мышц и диапазон движений в суставах.

Длительность массажа составляла 10 минут. Согласно технологическим параметрам, соотношение приемов в массаже было следующим: 30 % общего времени проведения процедуры массажа составляли общие пассы. К общим пассам относились такие массажные приемы как поглаживание, выжимание, вибрация. 20 % времени отводилось на растирание, и 50 % – разминание на мышцах и соединительнотканых структурах. Соединительнотканые структуры – это сумочно-связочный аппарат, места перехода мышц в сухожилия, места прикрепления мышц к костным образованиям, надкостница, апоневрозы.

**На заключительном этапе** исследования было установлено, что после проведения курса массажа по модифицированной методике угол разгибания коленного сустава увеличился на 13,26° в (рисунок)

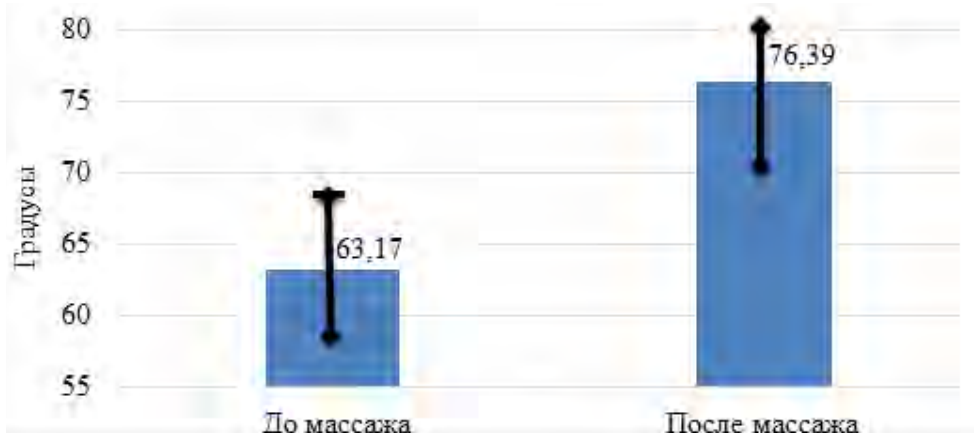


Рисунок – Результаты измерения углов разгибания колена у профессиональных регбистов до и после массажа

Таким образом, проведенное исследование показало, что модифицированная методика спортивного массажа, включающая в себя ручной восстановительный массаж в сочетании с обработкой соединительнотканых структур позволяет оказать положительное влияние на эластичность мышц задней поверхности бедра. Повышение эластичности мышц способствует профилактике возникновения типичной травмы у профессиональных регбистов. Таким образом, разработанную методику массажа можно рекомендовать для использования в процессе спортивной подготовки у данной категории спортсменов.

1. The Epidemiology of injuries in Australian professional rugby union 2014 super rugby competition / T. Whitehouse [et al.] // J Sports Med. – 2016.

2. Kemp, S. England Rugby premiership injury and training audit / S. Kemp, J. Brooks, C. Fuller. – England, 2019.

3. Epidemiology of injuries in English professional rugby union: part 1 match injuries Br / J H M Brooks [et al.] // J Sports Med. – 2005. – Vol. 39. – P. 757–766.

4. Match injury incidence during the Super Rugby tournament is high: a prospective cohort study over five seasons involving 93 641 player-hours / M. P. Schweltnus [et al.] // Br J Sports Med. – 2018. – Vol. 9–10. – P. 245–256.

5. A new concept for isokinetic hamstring: quadriceps muscle strength ratio / P. Aagard [et al.] // American Journal of Sports Medicine. – 1998. – Vol. 26. – P. 231–237.

6. Intrinsic risk factors of non-contact quadriceps and hamstring strains in soccer: a prospective study of 100 professional players / K. Fousekis, E. Tsepis, P. Poulmedis // Br J Sports Med. – 2011. – Vol. 45. – P. 709–714.

7. Heart rate, blood lactate and kinematic data of elite colts (under 19) rugby union players during competition / M. D. Deutsch [et al.] // J Sports Sci. – 1998. – 561 с.

8. Nemeth, G. Hamstring injuries in sprinters. The role of concentric and eccentric hamstring muscle strength and flexibility / G. Nemeth, E. Eriksson // Am J Sports Med. – 1994. – Vol. 22. – P. 262–266.

УДК 615.825:378+616.711–007.55

*Насанович Д.Н.*

*Приходько В.И.*, канд. мед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь, Минск

**ДОЗИРОВАНИЕ ОБЪЕМА И ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ  
У СТУДЕНТОВ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРИ РАЗВИТИИ  
ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

*Nasanovich D.*

*Prykhodzka V.*

Belarusian State University of Physical Culture

Republic of Belarus, Minsk

**VOLUME AND INTENSITY LOAD DOSING IN STUDENTS  
WITH FUNCTIONAL CARDIOVASCULAR DISORDERS  
IN GENERAL ENDURANCE DEVELOPMENT**

ABSTRACT. for individual dosing of the load during the development of General endurance, all students are divided into groups depending on the recovery time after the Martine-Kushelevsky test. The first group – individuals with a recovery time of up to 3 minutes, the second-with a recovery time of more than 3 minutes. With this approach of dividing into groups, significant differences were found in most indicators of physical condition. There-

fore, it is proposed to dose aerobic exercise taking into account the adaptive mechanisms of the body, in accordance with which the initial optimal volume (the number of repetitions of five-minute segments of walking) and intensity (the frequency of steps) are set. Certain parameters of the load at the beginning of training sessions allow you to adequately dose it, taking into account the functional state of the students.

**KEYWORDS:** students; functional impairment; general stamina; physical fitness; dosing of physical activity.

**АННОТАЦИЯ.** Для индивидуального дозирования нагрузки при развитии общей выносливости все студенты разделены на группы в зависимости от времени восстановления после пробы Мартине – Кушелевского. Первая группа – лица, с временем восстановления до 3 минут, вторая – с временем восстановления свыше 3 минут. При таком подходе деления на группы установлены значимые различия по большинству показателей физического состояния. Поэтому предложено дозировать физическую нагрузку аэробного характера с учетом адаптационных механизмов организма, в соответствии с которыми установлены начальный оптимальный объем (число повторений пятиминутных отрезков ходьбы) и интенсивность (частота шагов). Определенные параметры нагрузки в начале тренировочных занятий позволяют адекватно ее дозировать, учитывая функциональное состояние занимающихся.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** студенты; функциональные нарушения; общая выносливость; физическая подготовленность; дозирование физической нагрузки.

Студенты – это интеллектуальный, профессиональный и экономический ресурс страны, поэтому укрепление их здоровья является одной из важнейших государственных задач [7, 8]. Для этой категории молодежи характерна высокая эмоциональная и умственная нагрузка, а для студентов физкультурных вузов – еще и физическая, которая может приводить к нарушениям функционального состояния различных физиологических систем. Наиболее распространенным функциональным расстройством среди студентов является вегетососудистая дистония [1]. По данным различных авторов, частота ее встречаемости от 50 до 70,1 % (Е.А. Батова, 2009; Т.И. Волкова, 2009; О.Г. Румба с соавт., 2008) [2; 9]. С точки зрения физического состояния у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы (ССС) наблюдается низкий уровень развития общей выносливости, которая является одним из критериев здоровья, тесно взаимосвязана и лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы. Поэтому важно ее развивать у лиц с функциональными нарушениями ССС.

Научному обоснованию необходимости развития общей выносливости посвящены многочисленные исследования (К. Купер, 1979; А.П. Матвеев, 1980; В.С. Мартыненко, 2009; В.Н. Платонов, 1992 и др.), которые гласят, что оптимальные по объему и интенсивности физические нагрузки аэробного характера способны улучшать функциональное состояние занимающихся. Поэтому одним из важнейших вопросов при развитии общей выносливости у студентов с функциональными нарушениями ССС является дозирование нагрузки.

В настоящее время существуют различные методики развития общей выносливости у студентов с функциональными нарушениями ССС (С.А. Дробышева, 2004; В.С. Мартыненко, 2009; И.В. Рубцова, 2011; М.Н. Скуратович, 2006), однако они не



всегда решают вопросы индивидуального дозирования физической нагрузки [3; 4; 6; 7]. В связи с этим, поставлена цель исследования: определить объем и интенсивность нагрузки у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы при развитии общей выносливости.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: антропометрический метод (масса тела, длина тела, индекс массы тела (ИМТ)); оценка функционального состояния кардиореспираторной системы (проба Мартине – Кушелевского, проба Штанге, проба Штанге после нагрузки), расчет двойного произведения (ДП) после каждого из интервалов нагрузки ( $ДП = (ЧСС \text{ после нагрузки} \times САД \text{ после нагрузки}) / 100$ ); поверхностная биполярная электромиография (ЭМГ); тестирование физической подготовленности (общая выносливость – 1500 м девушки, 3000 м юноши; сила– сгибание разгибание рук в упоре лежа (д), подтягивание на высокой перекладине (ю); скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места, быстрота – бег 30 м); метод математической статистики.

Исследование проводилось в два этапа:

– первый с 10.09.2016 по 01.09.2017 года в лаборатории функциональной диагностики кафедры лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК) и в учебно-исследовательском центре кафедры спортивной инженерии Белорусского национального технического университета. В обследовании приняли участие 15 студентов БГУФК, имеющие функциональные нарушения ССС.

– второй с 04.09.2017 по 28.06.2018 года на базе УО «Белорусский государственный университет физической культуры», в котором приняли участие 100 студентов 17–19 лет с функциональными нарушениями ССС, среди них 61 девушка и 39 юношей.

В опубликованных нами ранее работах выявлен наиболее целесообразный подход к делению студентов на группы при развитии общей выносливости [5]. В соответствии с ним все студенты разделены на группы в зависимости от времени восстановления после пробы Мартине – Кушелевского (экспериментальная группа – 1 (ЭГ-1) – до 3 минут (девушки (д),  $n=28$ ; юноши (ю),  $n=19$ ), ЭГ-2 – свыше 3 минут (д,  $n=33$ ; ю,  $n=20$ ).

Анализируя физическое состояние исследуемых ЭГ-1 и ЭГ-2 установлено, что по большинству показателей имеются значимые различия: пульсовое давление в покое (у юношей), частота пульса после нагрузки, систолическое (ю) и диастолическое (д) артериальное давление после нагрузки, пульсовое давление после нагрузки (ю), индекс Робинсона после нагрузки (д), время восстановления после нагрузки, индекс соотношения времени задержки дыхания на вдохе к пульсу, зарегистрированных после нагрузки (д), тест, оценивающий уровень общей выносливости и работоспособность. У занимающихся ЭГ-2 по сравнению с представителями ЭГ-1 также отмечается тенденция к большей массе тела и индексу массы тела, более высокой частоте пульса и артериального давления в покое, большему значению индекса Робинсона, меньшему времени задержки дыхания в покое и после нагрузки, более низкому уровню развития быстроты, силы и скоростно-силовых способностей ( $p > 0,05$ ) [9].

Полученные результаты указывают на возможность использования показателя времени восстановления после пробы Мартине – Кушелевского для дифференцированного дозирования нагрузки у лиц с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.

Далее необходимо определить объем и интенсивность, с которой необходимо начинать тренировочные нагрузки.

Для определения начального оптимального объема работы аэробного характера исследуемые выполняли нагрузку интервальным методом в виде ходьбы длительностью 5 минут. После каждого отрезка ходьбы рассчитывался показатель двойного произведения. Интервал между пятиминутными нагрузками составил 2 минуты. Число отрезков ходьбы определялось динамикой показателя двойного произведения, при его снижении на 20 % и более повтор прекращался. Интенсивность нагрузки вышеуказана: для лиц с временем восстановления после нагрузки пробы Мартинэ – Кушелевского до 3 минут – 100 шаг/мин, для студентов с временем восстановления свыше 3 минут – 90 шаг/мин [2]. Показатели двойного произведения после пятиминутных нагрузок представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели двойного произведения после нагрузок у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы

Группы		Показатель						
		ДП 1, у.е.	ДП 2, у.е.	ДП 3, у.е.	ДП 4, у.е.	ДП 5, у.е.	ДП 6, у.е.	ДП 7, у.е.
ЭГ-1	д, (n=12)	100,7± 15,0	98,3± 11,4	100,0± 15,7	98,4± 11,3	81,0± 3,0	–	–
	ю, (n=14)	102,0± 23,5	102,9± 17,0	98,2± 16,1	98,0± 16,8	95,8± 15,3	78,3± 13,2	–
ЭГ-2	д, (n=20)	104,1± 37,9	97,1± 20,7	96,3± 19,1	96,3± 17,6	94,3± 14,9	84,4± 13,5	–
	ю, (n=12)	99,7± 25,5	96,5± 21,3	91,4± 24,3	91,3± 25,7	87,3± 17,8	88,1± 16,3	78,4± 10,8

Как видно из таблицы 1, показатель двойного произведения у всех студентов после каждой последующей нагрузки постепенно снижается. В том случае, когда изучаемый показатель снизился на 20 и более процентов, нагрузка прекращалась, так как данное состояние характеризуется недостаточной устойчивостью миокарда к гипоксии. Оптимальным объемом нагрузки является то повторение отрезков ходьбы, которое предшествует значимому снижению показателя двойного произведения. Установлено, что для лиц ЭГ-1 число повторений пятиминутных отрезков ходьбы составило: у девушек – 4, у юношей – 5; для студентов ЭГ-2 – у девушек – 5, у юношей – 6.

С целью выявления начальной оптимальной частоты шагов ходьбы (интенсивности) при развитии общей выносливости обследование производилось по следующей схеме: ЭГ-1 – выполняли четырехразовую нагрузку по 5 минут в виде ходьбы на тредмиле под манометр со скоростью 90, 100, 110, 120 шаг/мин; студенты ЭГ-2 – выполняли четырехразовую нагрузку по 5 минут в виде ходьбы на тредмиле под манометр со скоростью 80, 90, 100, 110 шаг/мин. Между нагрузками был 10-минутный перерыв. В первые и последние 20 секунд 5-минутной ходьбы с каждой вышеуказанной частотой регистрировалась суммарная электромиограмма парных мышц, участвующих в паттерне шага (*m. deltoideus*, *m. obliquus externus abdominis*, *m. rectus femoris*, *m. tibialis anterior*, *m. biceps femoris*, *m. gastrocnemius medial head*) [9]. Одна мышца из обследуемой пары находилась в опорном, другая – в безопорном периодах.

Анализировали показатели средней амплитуды и средней частоты интегрированной электромиограммы (таблица 2).

Таблица 2 – Параметры суммарной ЭМГ при разных нагрузках у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы

Группа	Темп	Показатели ЭМГ							
		Средняя амплитуда, мкВ				Средняя частота, Гц			
		Начало нагрузки		Конец нагрузки		Начало нагрузки		Конец нагрузки	
		Напр.	Рассл.	Напр.	Рассл.	Напр.	Рассл.	Напр.	Рассл.
ЭГ-1, n=8	90 шаг/мин	228,7 ±667,3	191,3 ±511,3	421,7 ±1019,2	263,8 ±721,5	15,4 ±8,7	20,8 ±14,3	19,2 ±12,7	21,5 ±11,2
	100 шаг/мин	332,3 ±658,7	195,0 ±411,1	463,9 ±831,3	239,2 ±399,1	24,5 ±15,8	26,8 ±15,0	22,3 ±16,1	24,0 ±18,9
	110 шаг/мин	227,8 ±410,9	171,7 ±394,5	359,5 ±729,9	357,3 ±729,3	25,7 ±20,1	24,3 ±16,7	21,4 ±13,0	21,3 ±13,7
	120 шаг/мин	171,0 ±372,0	119,5 ±302,3	290,5 ±596,6	228,7 ±562,6	27,6 ±26,0	25,2 ±17,7	20,6 ±12,1	21,2 ±10,6
ЭГ-2, n=7	80 шаг/мин	49,7 ±40,1	36,1 ±21,7	49,2 ±42,8	31,9 ±18,8	25,0 ±21,8	24,6 ±27,9	23,1 ±19,0	22,9 ±19,1
	90 шаг/мин	386,1 ±994,7	339,6 ±921,7	492,9 ±1116,0	462,3 ±1059,2	22,0 ±16,3	21,0 ±18,1	20,8 ±15,6	20,7 ±16,8
	100 шаг/мин	369,0 ±957,3	240,7 ±687,2	533,8 ±1236,9	361,2 ±934,0	24,3 ±16,6	21,3 ±17,2	19,8 ±13,8	21,3 ±13,8
	110 шаг/мин	356,7 ±824,1	260,9 ±670,9	740,0 ±1301,9	516,4 ±1001,7	26,3 ±12,2	24,6 ±14,6	19,2 ±12,3	20,0 ±11,0

Как видно из таблицы 2, у лиц ЭГ-1 значения средней амплитуды в конце первой и второй нагрузок в момент напряжения возрастает адекватно увеличению частоты шагов, а в момент расслабления – снижается. В конце третьей нагрузки, при частоте ходьбы 110 шаг/мин, наблюдаются практически равные значения средней амплитуды в опорном и безопорном периодах, что свидетельствует о недостаточном расслаблении мышц в безопорном периоде шага и сигнализирует об их утомлении. Показатель средней частоты ЭМГ, измеряемый в конце нагрузки, у студентов этой группы снижаются при ходьбе с интенсивностью 110 и 120 шаг/мин, что также указывает на утомление мышц [10].

У обследуемых ЭГ-2 при ходьбе с частотой 80 шаг/мин наблюдаются низкие значения средней амплитуды ЭМГ, что свидетельствует о малой нагрузке. Далее с повышением частоты шагов (90 шаг/мин) она увеличивается в конце нагрузки. Однако, при 100 и 110 шаг/мин данный показатель повышается чрезмерно. Средняя частота ЭМГ, измеряемая в конце нагрузки, у студентов ЭГ-2 значительно снижаются во время третьего и четвертого отрезков ходьбы (100 и 110 шаг/мин), что характеризует мышечное утомление [10].

Относительный прирост показателей средних величин амплитуды и частоты ЭМГ к концу каждой 5-минутной нагрузки у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы представлен на рисунках 1, 2.

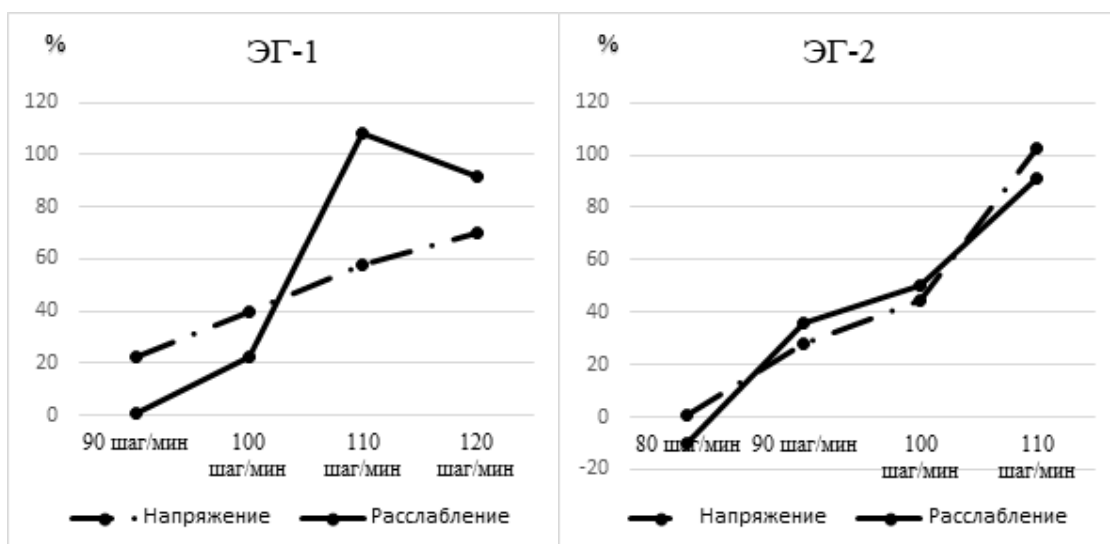


Рисунок 1 – Относительный прирост показателей средних величин амплитуды ЭМГ к концу каждой 5-минутной нагрузки у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы

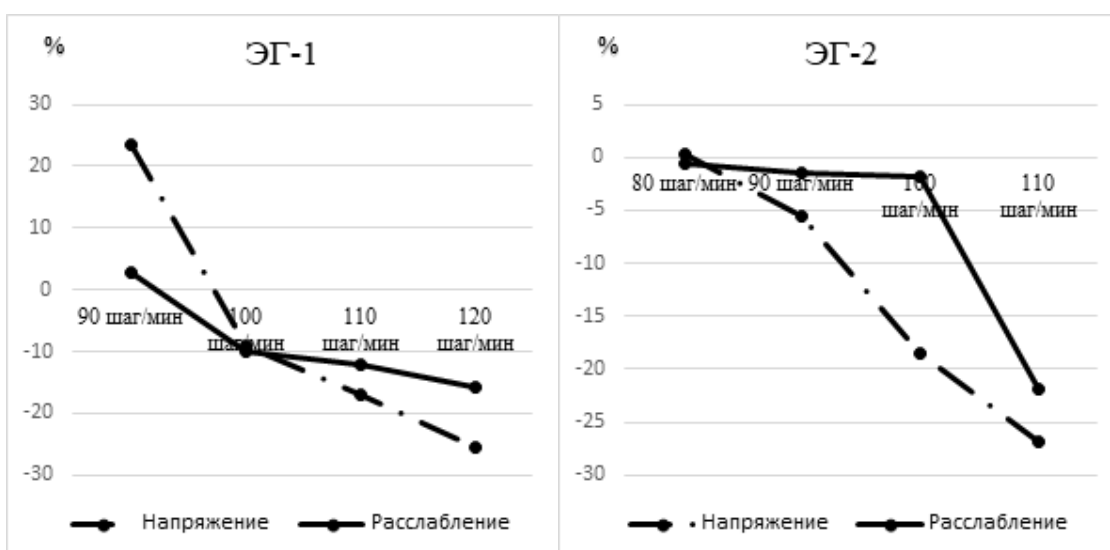


Рисунок 2 – Относительный прирост показателей средних величин частоты ЭМГ к концу каждой 5-минутной нагрузки у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы

Анализируя относительный прирост показателей средних величин амплитуды и частоты ЭМГ к концу каждой 5-минутной нагрузки установлено, что для студентов обеих групп средняя амплитуда возрастает адекватно увеличению частоты шагов на протяжении первых двух нагрузок, далее наблюдается чрезмерное напряжение мышц, находящихся в безопорном (ЭГ-1) и опорном (ЭГ-2) периодах. Средняя частота ЭМГ у всех студентов начинает снижаться в конце второй нагрузки (100 и 90 шаг/мин), что свидетельствует о проявлении начальных признаков утомления. Далее, при повышении интенсивности ходьбы у студентов ЭГ-1 и ЭГ-2 (110–120 и 100–110 шаг/мин, соответственно) утомление нарастает. Согласно физиологической закономерности восстановительных процессов – фазности, отражающей изменения уровня

работоспособности, наиболее эффективной нагрузкой является та, после которой наступает сверхвосстановление, т. е. фаза повышенной работоспособности. Однако, суперкомпенсация возможна лишь при достаточной, но не чрезмерной по величине нагрузке. Поэтому, для лиц двух групп наибольший тренировочный эффект окажет нагрузка номер два (ЭГ-1 – 100 шаг/мин, ЭГ-2 – 90 шаг/мин).

Исходя из вышеизложенного, исследование позволило установить:

1) для индивидуального дозирования нагрузки при развитии общей выносливости целесообразно делить студентов с функциональными нарушениями ССС на группы в соответствии с временем восстановления после пробы Мартине – Кушелевского. 1-я группа – лица с временем восстановления до 3 минут, 2-я – студенты с временем восстановления свыше 3 минут.

2) начальный оптимальный объем и интенсивность нагрузки при развитии общей выносливости:

– у лиц с временем восстановления после нагрузки пробы Мартине – Кушелевского до 3 минут число повторений пятиминутных отрезков ходьбы (объем) для девушек – 4, для юношей – 5, частота шагов за 1 минуту (интенсивность) – 100;

– у студентов с временем восстановления свыше 3 минут число повторений для девушек – 5, для юношей – 6, частота шагов за 1 минуту – 90.

1. Беляева, Л. М. Функциональные заболевания сердечно-сосудистой системы у детей / Л. М. Беляева, Е. К. Хрусталева. – Минск: Амалфея, 2000. – 208 с.

2. Дробышева, С. А. Методика повышения двигательных возможностей студентов специального отделения с вегетососудистой дистонией: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. А. Дробышева. – М., 2004. – 23 с.

3. Кузнецова, Л. Н. Методика повышения физической подготовленности студентов на основе комплексного использования средств и методов развития общей выносливости: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Л. Н. Кузнецова. – Волгоград, 2013. – 20 с.

4. Мартыненко, В. С. Методика развития общей выносливости у студентов вузов средствами легкоатлетического бега: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. С. Мартыненко. – Волгоград, 2009. – 24 с.

5. Насанович, Д. Н. Дозирование интенсивности аэробной нагрузки у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы / Д. Н. Насанович, В. И. Приходько // Известия тульского государственного университета. – 2020. – Вып. 9. – С. 37–44.

6. Пулина, В. В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в вузе: учеб.-метод. пособие / В. В. Пулина; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 79 с.

7. Методика физического воспитания при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы: учеб.-метод. пособие для вузов / И. В. Рубцова [и др.]. – Воронеж, 2011. – 22 с.

8. Савко, Э. И. Преоритет здоровья в физическом воспитании студентов: учеб.-метод. пособие для студентов БГУ / Э. И. Савко. – Минск: БГУ, 2010. – 100 с.

9. Солодков, А. С. Адаптационные возможности человека / А. С. Солодков // Физиология человека. – 1982. – Т. 8. – № 3. – С. 445–449.



*Овсянкин В.А.*, канд. пед. наук, доцент  
*Вашкевич К.С.*

Белорусский государственный университет  
Республика Беларусь, Минск

## **ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ КАЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Ovsyankin V.*  
*Vashkevich K.*

Belarusian State University  
Republic of Belarus, Minsk

## **FACTORS INCREASING THE QUALITY OF TRAINING IN THE DISCIPLINE “PHYSICAL CULTURE”**

**ABSTRACT.** This article discusses factors that increase the effectiveness of training in the discipline “Physical Culture”. A sociological study was conducted to determine the most significant conditions affecting the quality of classes in physical education of students.

**KEYWORDS:** training sessions; physical education; physical education; students academic discipline; factors; sociological research; teacher’s personality.

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье рассмотрены факторы, повышающие эффективность учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». Проведено социологическое исследование, позволяющее определить наиболее значимые условия, влияющие на качество учебных занятий по физическому воспитанию студентов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** учебные занятия; физическая культура; физическое воспитание; студенты; учебная дисциплина; факторы; социологическое исследование; личность преподавателя.

**Введение.** В последние годы наблюдается увеличение числа исследований, посвященных совершенствованию физического воспитания студентов. Защищено ряд диссертационных работ, в которых авторы изучают различные пути совершенствования физического воспитания студентов, идет поиск эффективных методик, повышающих уровень физической подготовленности занимающихся [1, 2].

**Целью исследования** является выявить факторы, влияющие на эффективность занятий физической культурой в университете. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы и социологический опрос.

**Основная часть.** Для эффективного решения задач по повышению качества учебных занятий по физическому воспитанию преподавателю важно знать мнение студентов по организации учебного процесса, использованию средств физической культуры, оснащению занятий спортивным инвентарем и оборудованием и т. д. С этой целью нами был проведен опрос студентов четвертого курса факультета журналистики БГУ: 112 человек основного, подготовительного и специального учебных отделений. Студентам факультета журналистики БГУ было предложено ответить в открытой форме (без предложенных вариантов ответа) на вопросы: «Какими Вы ви-

дите занятия по физической культуре в университете, чтобы они отвечали запросам студентов? Какова роль преподавателя в повышении эффективности занятий?»

При обработке анкет было выявлено, что для повышения эффективности занятий студенты выделили следующие группы показателей: качество проведения занятий, их содержание, организация занятий, материально-техническая база, условия для занятий и др. На основании ответов студентов раскрыты элементы каждого из факторов, большинство из которых можно рассматривать как пути повышения эффективности физического воспитания. Затем выявлено отношение студентов к каждому из перечисленных факторов-показателей. Предлагалось в процентах определить значимость каждого фактора для повышения эффективности физического воспитания и повышения интереса у студентов к занятиям физической культурой и спортом. В результате обработки анкет была определена степень значимости каждого из факторов для повышения эффективности занятий [3, 4]. Согласно результатам исследования, повысить эффективность занятий физической культурой и спортом способствуют следующие факторы:

1. Качество проведения занятий. Элементы, характеризующие понятие «качество проведения занятий», студентами определены как: соответствующая нагрузка – 64 %, большая самостоятельность – 62 %, индивидуальный подход – 58 %.

2. Содержание занятий. Слагаемые этого показателя на основании ответов студентов таковы: эмоциональность – 86 %, современные направления фитнеса – 71 %, разнообразие и новизна – 70 %, интересные упражнения – 67 %, игры – 61 %, специальные упражнения для женщин – 64 %.

3. Возможность выбрать занятия по интересам или виду спорта на третьем и четвертом курсах – 79 %.

4. Индивидуальный график посещения занятий с учетом свободного времени, здоровья, интереса, способностей начиная с третьего курса – 75 %.

5. Материально-техническая база и база для занятий; оборудование и инвентарь; местонахождение спортивного комплекса – 87 %.

6. Мероприятия: соревнования, спортивные праздники, встречи со знаменитыми спортсменами и тренерами, фитнес-шоу – 62 %.

7. Организация учебного процесса: удобное расписание – 97 %, большее количество секций – 63 %, свободное посещение занятий на старших курсах – 72 %, отношение к спорту администрации университета – 53 %.

8. Личность преподавателя (профессионализм, отношение к студентам, заинтересованность в работе, личные качества) – 93 %.

Для выявления главных условий, повышающих эффективность занятий физической культурой и спортом, мы объединили в одну группу однородные факторы: содержание и качество проведения занятий; организация работы по данной дисциплине в университете; личностные характеристики преподавателя; материально-техническая база для проведения занятий [5]. Полученные результаты социологического исследования позволяют сделать следующие выводы:

Ведущими факторами, повышающими эффективность занятий в университете, по мнению студентов, являются улучшение их качества. Непосредственные пути решения этой задачи – совершенствование методики проведения занятий на основе

наполнения содержания современными технологиями. Внедрение в учебный процесс индивидуально-дифференцированного подхода.

Важным является создание условий для занятий физической культурой. Эффективность учебно-тренировочного процесса станет выше, если желания, мотивы и потребности молодежи будут учитываться при решении основных задач физического воспитания в университете.

**Заключение.** Согласно полученным результатам на основе проведенного социологического исследования – самым значимым фактором, влияющим на эффективность физического воспитания студентов, является личность преподавателя. На учебных занятиях по физической культуре студенты испытывают потребность во внимании со стороны преподавателя и возможность устанавливать с ним личностные, основанные на взаимном уважении и доверии, отношения. Оптимальными отношениями в формате «преподаватель-студент» являются отношения сотрудничества и партнерства. Следовательно, именно характер взаимоотношений между преподавателем и студентами определяет, будут ли студенты с интересом посещать занятия по физической культуре. Ведущими критериями оценки преподавателя являются свойства личности, характеризующие его умение организовать общение и продуктивное взаимодействие со студентами, а также знания, которые помогут определиться каждому с индивидуальными заданиями, необходимыми для коррекции фигуры.

1. Масловская, Ю. И. Построение занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием соревновательного метода: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. И. Масловская. – Минск, 2018. – 28 л.

2. Новицкая, В. И. Управление качеством образования студентов по учебной дисциплине «Физическая культура»: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. И. Новицкая. – Минск, 2019. – 32 л.

3. Новицкая, В. И. Аналитический подход в управлении качеством организации физического воспитания в УВО / В. И. Новицкая, В. А. Коледа // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 18–20 апр. 2018 г.: в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 2. – С. 22–23.

4. Формирование компетенции здоровьесбережения у студентов: моногр. / Т. Д. Полякова [и др.]. – Минск: БГУФК, 2012. – 105 с.

5. Смирнов, С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности / С. Д. Смирнов. – М., 2007.

*Пальвинская Л.В.*, канд. пед. наук

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОК С ГАСТРИТОМ**

*Palvinskaya L.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **PHYSICAL CONDITION CORRECTION PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS WITH GASTRITIS**

**ABSTRACT.** The article reveals the content and effectiveness of the developed program for correcting the physical condition of students with gastritis.

**KEYWORD:** physical development; physical fitness; gastrointestinal tract; gastritis; female students; correction program.

**АННОТАЦИЯ.** Раскрывается содержание и эффективность разработанной программы коррекции физического состояния студенток с гастритом.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** физическое развитие; физическая подготовленность; желудочно-кишечный тракт; гастрит; студентки; программа коррекции.

В последние годы отмечается тенденция к увеличению числа студенческой молодежи с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Причины заболеваний ЖКТ сложны и многообразны: инфекционный фактор, пищевые отравления, некачественные продукты или плохая их обработка, нарушение режима питания – нарушения ритма приема пищи, переедание, недостаточное пережевывание пищи, злоупотребление грубой, острой, горячей пищей, кофе и неполноценное питание. Также влияет злоупотребление алкоголем и курением, длительный прием некоторых лекарственных средств, оказывающих повреждающее действие на слизистую оболочку желудка. Нарушения обмена веществ – ожирение, дефицит железа. В ряде случаев причина может заключаться в психических напряжениях, стрессовых ситуациях. По данным медицинской статистики хронический гастрит встречается у 50–60 % студентов и взрослого населения, до 80 % у детей школьного возраста [1]. Применение рационально подобранных физических упражнений в комплексном восстановлении лиц с гастритами способствуют более быстрому выздоровлению.

Цель исследования: оценить эффективность разработанной программы коррекции физического состояния у студенток с гастритом.

Для достижения цели использовались следующие методы исследования: анкетирование для выявления наиболее распространенных симптомов заболевания; изучение физического развития (измерялись рост, масса тела, окружности талии) и подготовленности (тесты: сгибание и разгибание туловища, удержание туловища под углом 45°, удержание прямых ног лежа на спине под углом 45°, наклон вперед из ис-

ходного положения сидя); оценка функционального состояния вегетативной нервной системы (ортостатическая проба); метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе общежития № 4 учреждения образования «Белорусский государственный университет» в период с сентября по октябрь 2019 года. В исследовании приняло участие 20 студенток с гастритами, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению. Обследуемые были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 10 человек в каждой.

В начале исследования проводилось анкетирование с целью выявления симптомов, проявляющихся при заболеваниях желудочно-кишечного тракта у обследуемых студенток. На вопрос «Часто ли отмечаются боли в области желудка?» 90 % лиц КГ и 70 % опрашиваемых ЭГ ответили – да. Положительно ответили на вопрос «У Вас бывает изжога?» 60 % студенток КГ и 70 % лиц ЭГ. При выявлении предрасположенности к заболеваниям желудочно-кишечного тракта на вопрос «Есть ли в Вашей семье лица с заболеваниями желудочно-кишечного тракта?» 90 % опрашиваемых контрольной и экспериментальной групп ответили – да. «Беспокоит ли Вас повышенная раздражительность, утомляемость?» 40 % лиц ЭГ и 60 % респондентов КГ ответили положительно.

В начале исследования у лиц контрольной и экспериментальной групп показатели физического развития соответствовали возрастной норме. Физическое развитие студенток ЭГ и КГ в целом находилось на среднем уровне. При индивидуальном анализе выявлено, что масса тела и окружность талии у 20 % обследуемых ЭГ и 30 % студенток КГ находилась на уровне выше среднего.

При изучении функционального состояния вегетативной нервной системы в начале исследования было выявлено, что пульс в покое у 40 % лиц КГ и 20 % студенток ЭГ находился на верхней границе нормы. При переходе из положения лежа в положение стоя показатели пульса указывали, что у половины студенток ЭГ и у 70 % лиц КГ повышенная возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы.

При анализе физической подготовленности (таблица) в начале исследования выявлено, что силовая выносливость прямых мышц живота в тестах «сгибание и разгибание туловища», «удержание туловища под углом 45°», нижней порции прямой мышцы живота в тесте «удержание прямых ног под углом 45°» у студентов КГ на среднем уровне, а у лиц ЭГ на уровне ниже среднего. Показатели гибкости обследуемых КГ находились на уровне ниже среднего, а у студентов ЭГ – на среднем.

Таблица – Результаты контрольно-педагогического тестирования студенток контрольной и экспериментальной групп в начале исследования

Контрольно-педагогические тесты	КГ	ЭГ	P
Сгибание и разгибание туловища, раз	39,5±4,71	42,8±4,1	>0,05
Удержание туловища, сидя под углом 45°, с	36±5,47	38,4±6	>0,05
Удержание прямых ног лежа на спине под углом 45°, с	28±2,44	29,2±2,57	>0,05
Наклон вперед сидя, см	12,8±4,58	15,1±4,62	>0,05

Студентки КГ и ЭГ занимались по программе учреждения образования, «Белорусский государственный университет» которая включала занятия по физической культуре 2 раза в неделю по 90 минут. Студентки ЭГ дополнительно занимались по разработанной нами программе, которая включала:



1. Самомассаж ежедневно по 10 минут (в период с 7 до 9 утра).

Задачи: оказать седативное влияние на центральную нервную систему, способствовать улучшению работы меридиана желудка, уравновесить имеющийся дисбаланс протекающей энергии в данном меридиане [2].

Проводился самомассаж основных точек меридиана желудка по седативной методике. Первоначально выполнялся массаж противоболевой точки E34, затем массировалась точка «Долголетия» E36. Далее по ходу меридиана массировалась стабилизирующая точка – E40, а затем точка пособник – E42 и седативная – E45 (рисунок 1).

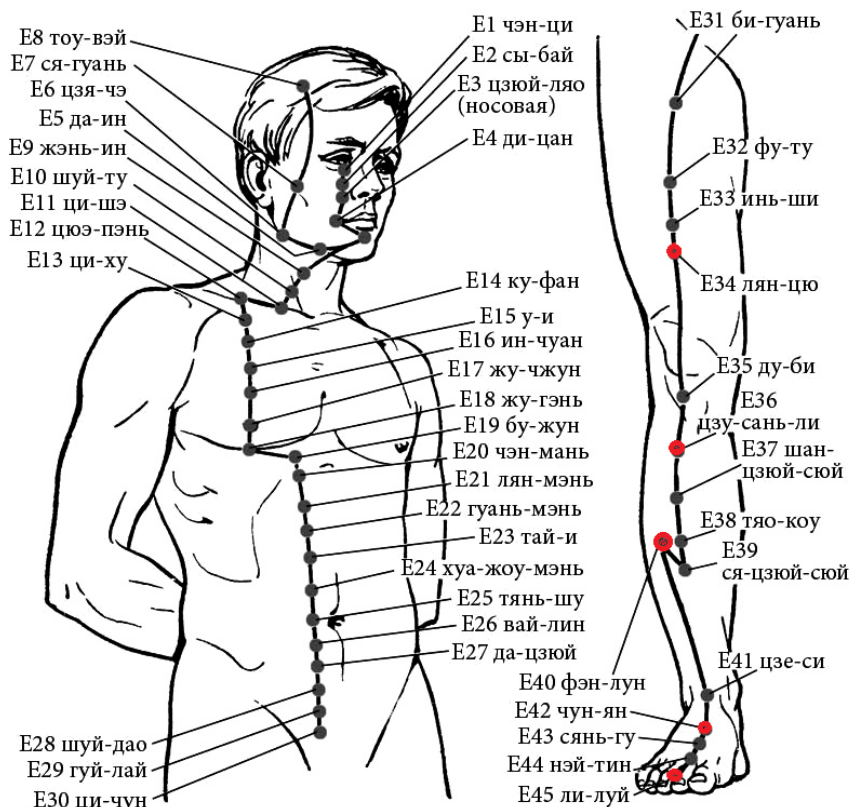


Рисунок 1 – Расположение точек меридиана желудка

На каждой точке сначала выполнялось поглаживание – поступательное, прямолинейное, нежное и непрерывное движение пальцами против часовой стрелки (10–15 повторений). Необходимо добиться ощущения легкости, тепла, расслабленности. Далее выполнялось растирание подушечками одного или нескольких пальцев прямолинейными, круговыми движениями против часовой стрелки со смещением массируемых тканей, при этом движение направлено против хода энергии в данном меридиане (10–15 повторений). Разминание выполнялось подушечками одного или нескольких пальцев. Сначала поверхностные, затем более глубокие надавливания (10–15 повторений). Заканчивалось воздействие на точку вибрацией, которая выполнялась подушечками пальцев, движение непрерывное, поступательное, против хода направления меридиана. Повторялось 15–20 раз [3].

2. Самостоятельные занятия через день по 15 минут.

Задачи: нормализовать моторную функцию желудка, улучшить кровообращение в органах брюшной полости и малом тазу, укрепить мышцы брюшного пресса, улучшить психическое состояние.

Упражнения выполнялись под расслабляющую музыку с произнесением аффирмаций. Примеры аффирмаций: я ощущаю себя здоровым и счастливым человеком; я знаю, что с каждым новым днем мое самочувствие заметно улучшается; я люблю себя, свое тело и свою душу; я знаю, что мой организм эффективно исцеляется от всех недугов; я чувствую себя бодрым и полным жизненной энергии человеком; я обладаю абсолютно здоровым телом; я люблю каждую клеточку своего тела; я правильно и грамотно использую внутренние ресурсы своего организма; мой организм наполняется энергией на клеточном уровне; мой организм бодр и наполнен жизненными силами; я излучаю жизненную энергию и здоровье; моя пищеварительная система абсолютно здорова; моя иммунная система защищает меня от вирусов и инфекций.

3. Дополнительные занятия 2 раза в неделю по 45 минут. Занятия проводились в тренажерном зале, при подборе упражнений учитывались ассоциативные висцеро-мышечные связи. Подготовительная часть занятия включала в себя упражнения на кардиотренажере 10 минут. В основной части занятия в виде круговой тренировки выполнялись упражнения на активизацию ключичной порции большой грудной мышцы, ассоциативно связанной с желудком (30 секунд работа, 30 секунд отдых). Комплекс состоял из 10 упражнений. В заключительной части выполнялась работа на кардиотренажере в течении 10 минут.

После применения программы коррекции у студенток с гастритом наблюдалось изменение ответов при повторном анкетировании. На вопрос «Часто ли отмечают боли в области желудка?» положительные ответы уменьшились у 10 % лиц КГ и 20 % респондентов ЭГ. «У Вас бывает изжога?» ответ – «да» уменьшился у 10 % студенток КГ и у 30 % опрошиваемых ЭГ. На вопрос «Беспокоит ли Вас повышенная раздражительность, утомляемость?» положительные ответы уменьшились у 10 % респондентов КГ и у 20 % студенток ЭГ (рисунок 2).

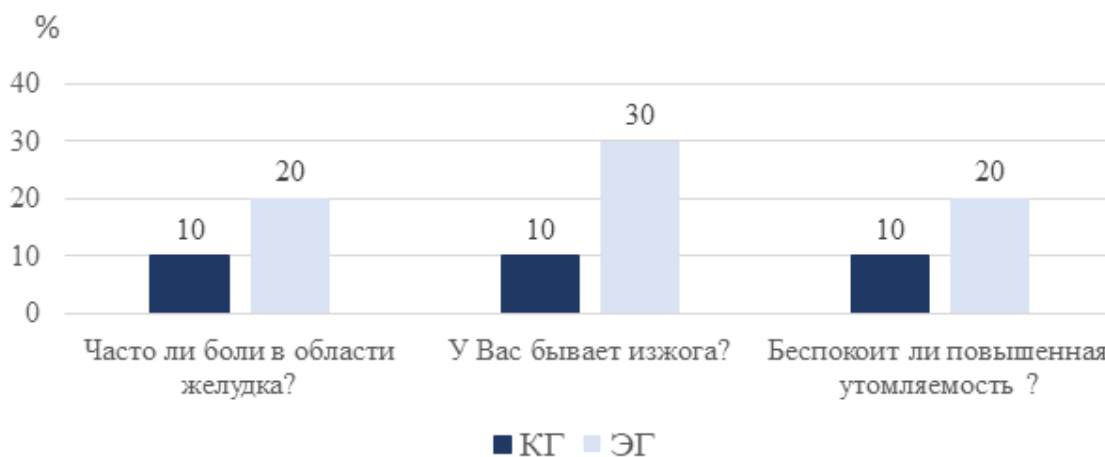


Рисунок 2 – Динамика положительных ответов при выявлении симптомов заболевания у студенток контрольной и экспериментальной после применения программы коррекции

После применения программы коррекции изменились показатели физического развития, так масса тела снизилась у 10 % лиц ЭГ и не изменилась у студенток КГ. Окружность талии уменьшилась у 20 % и 10 % студенток ЭГ и КГ соответственно.

При индивидуальном анализе результатов ортостатической пробы было определено, что нормальная возбудимость симпатического отдела ВНС у студенток ЭГ увеличилась до 70 %, а у лиц КГ не изменилась.

У лиц ЭГ по сравнению со студентками КГ в большей степени наблюдалось улучшение показателей физической подготовленности, а именно: в тесте «сгибание и разгибание туловища» прирост результата у лиц ЭГ составил 4,7 %, а у лиц КГ – 4,3 %; в тесте «удержание туловища, сидя под углом 45°» у студенток ЭГ результаты улучшились на 6 %, а у студенток КГ на 3,5 %; в тесте «удержание прямых ног лежа на спине под углом 45 градусов» прирост результата у лиц ЭГ составил 7,5 %, а у лиц КГ – 1 %, «наклон вперед сидя» у студенток ЭГ улучшился на 11 %, а у обследуемых КГ на 5,5 %.



Рисунок 3 – Процент прироста показателей физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп применения программы коррекции

Улучшение физического развития, подготовленности, функционального состояния ВНС в конце исследования у лиц ЭГ в большей степени по сравнению со обследуемыми КГ говорит об эффективности разработанной программы коррекции физического состояния для студенток с гастритом.

1. Василенко, В. Х. Болезни желудка и 12-перстной кишки / В. Х. Василенко, А. Л. Гребнев. – М.: Медицина, 2008. – 105 с.

2. Васичкин, В. И. Большой справочник по массажу / В. И. Васичкин. – М.: АСТ: Полигон, 2010. – 215 с.

3. Васичкин, В. И. Исцеляющие точки организма. Самые надежные техники самопомощи / В. И. Васичкин. – М.: АСТ: Полигон, 2015. – 320 с.

*Панкевич Д.К.*, канд. техн. наук, доцент  
Витебский государственный технологический университет  
Республика Беларусь, Витебск

## **РАЗРАБОТКА СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Pankevich D.K.*  
Vitebsk State Technological University  
Republic of Belarus, Vitebsk

## **DEVELOPMENT OF SPORTS EQUIPMENT FOR CHILDREN YOUNGER SCHOOL AGE**

**ABSTRACT.** The article considers the material science aspects of developing sportswear for children involved in skiing. The training activity of young biathlete athletes is analyzed and the determining quality indicators of sportswear materials are identified. It is shown that the use of tested modern high-tech membrane materials in the manufacture of sportswear, the properties and safety of which is proved by the test reports of an accredited laboratory, will allow the consumer to offer high-quality, comfortable and inexpensive equipment of domestic production with proven properties. The requirements for the assortment, models and materials of sportswear for children are considered, the results of a study of materials on safety and reliability indicators, hygiene and physical and mechanical indicators are highlighted. The results of experimental wearing designed clothes and production approbation of the work are described, the main tasks of the author's subsequent research are formulated.

**KEYWORDS:** Biathlon; children; sports equipment; membrane materials; properties; costume; conformity assessment; approbation.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассмотрены материаловедческие аспекты разработки спортивной экипировки для детей, занимающихся лыжным спортом. Проанализирована тренировочная деятельность юных спортсменов-биатлонистов и выявлены определяющие показатели качества материалов экипировки. Показано, что использование при изготовлении предметов экипировки протестированных современных высокотехнологичных мембранных материалов, свойства и безопасность которых доказана протоколами испытаний аккредитованной лаборатории, позволит предложить потребителю высококачественную комфортную и недорогую экипировку отечественного производства с подтвержденными свойствами. Рассмотрены требования к ассортименту, моделям и материалам спортивной экипировки для детей, освещены результаты исследования материалов по показателям безопасности и надежности, гигиеническим и физико-механическим показателям. Изложены результаты экспериментальной носки и производственной апробации работы, сформулированы основные задачи последующих исследований автора.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** биатлон; дети; спортивная экипировка; мембранные материалы; свойства; костюм; оценка соответствия; апробация.

Особая роль проектной деятельности в устойчивом развитии современного общества состоит в том, что она направлена на обеспечение благополучия человека во многих сферах его активных действий. Одной из таких областей является деятельность, связанная с развитием идей здорового образа жизни у детей школьного возраста. Спорт как социальный институт предоставляет человеку множество вариантов взаимодействия, где дети, кроме возможности совершенствоваться физически, получают еще и духовные навыки мужества, терпения, преодоления себя, что так необходимо в современной жизни. Показано, что школьный возраст необходимо использовать с максимальной эффективностью для укрепления здоровья, формирования устойчивого интереса к спорту, создания базы для будущих достижений в спорте, учебе и жизни [1]. Для занятий спортом на свежем воздухе необходима особенная спортивная экипировка.

Детская спортивная экипировка отличается от экипировки для взрослых спортсменов прежде всего тем, что основным требованием к ней является обеспечение предупреждения заболеваемости и спортивного травматизма любыми доступными средствами. Дети, осваивающие специальные спортивные приемы и навыки при занятии биатлоном и бегом на лыжах, в процессе тренировочной деятельности подвержены падениям и переохлаждению. По сравнению с взрослыми их организм более хрупкий, менее натренированный, терморегуляция его не совсем отлажена, а уровень спортивного мастерства ребенка невысок. Кроме того, детская экипировка не может полностью повторять внешний вид специальной экипировки профессиональных спортсменов, она должна быть дешевой ввиду быстрого роста детей и частой смены изделий, должна обеспечивать простоту ухода за изделием, поскольку многие дети не отличаются аккуратностью, а в своем модельном решении сохранять элемент воспитания и игры.

Популярность лыжного спорта и биатлона в Республике Беларусь возросла благодаря успешным выступлениям белорусских спортсменов на мировой арене. Немаловажным фактором роста популярности является хорошая материальная база и рекламные аспекты в средствах массовой информации. Строительство и модернизация спортивных комплексов «Раубичи», «Силичи» и других спортивных объектов по всей стране внесли массовую доступность для занятий и отдыха многими видами лыжного спорта [2].

Сегодня в Республике Беларусь действует Государственная программа развития физической культуры и спорта, в которой уделено особое место развитию биатлона и лыжного спорта: программой предложено активизировать работу с учащимися 5–7-х классов средних школ, выделены государственные средства на развитие лыжных баз и закупку спортивного инвентаря. При этом решение вопроса о приобретении качественной экипировки осталось «за кадром» и легло на плечи родителей юных спортсменов. Только в начале 2019 года в массовом спортивном мероприятии «Снежный снайпер» приняло участие 39 113 школьников. Проблема обеспечения спортивной экипировкой учащихся средних школ, охваченных программой, не только актуальна, но и социально значима. Для изготовления качественной экипировки необходимо разработать рекомендации по ассортименту, выбору материалов и методов обработки нетиповых узлов.

Экипировка спортсменов является одним из факторов, обеспечивающих создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом, повыше-



ния их оздоровительной эффективности, а также повышения общей и специальной (спортивной) работоспособности, уровня спортивных результатов при условии сохранения и укрепления здоровья занимающихся [3].

Наиболее актуальна на сегодняшний день спортивная экипировка из мембранных материалов, которые обеспечивают необходимые легкость и комфорт: не продуваются ветром, не промокают, позволяют телу спортсмена дышать, поскольку обладают высоким уровнем паропроницаемости и водонепроницаемости. На пике популярности – трехслойные комфортные растяжимые материалы типа «Softshell», одежду из которых давно ждут любители и профессионалы. На рисунке 1 представлена схема таких материалов.

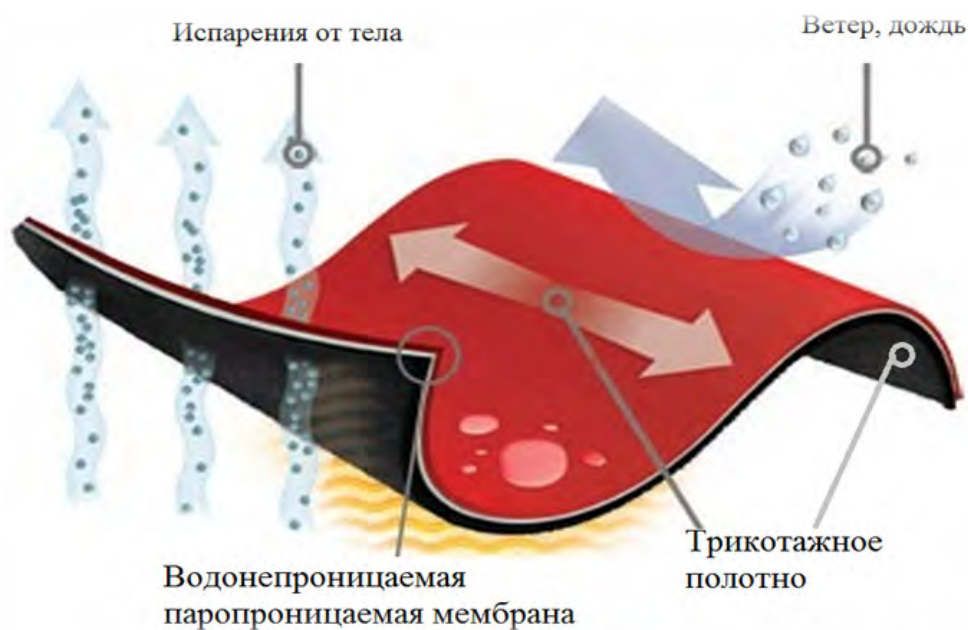


Рисунок 1 – Схема трехслойных мембранных материалов

Целью данной работы является разработка модели, конструкции и технологии изготовления экипировки биатлониста для детей младшего школьного возраста, выполненной из мембранных материалов. В ходе выполнения работы решены следующие задачи:

- анализ условий тренировочной деятельности спортсменов-биатлонистов, анализ моделей-аналогов и требований к материалам экипировки, выбор методики конструирования;
- выбор материалов и методов обработки экипировки биатлониста;
- разработка конструкции, изготовление проработочного образца экипировки и его экспериментальная носка;
- анализ результатов экспериментальной носки образца экипировки биатлониста, внесение изменений в конструкцию и технологию обработки, промышленная апробация моделей.

Актуальность выполнения работы обусловлена развитием идей здорового образа жизни и возрастающей популярностью зимних видов спорта.

В ходе тренировочной деятельности дети, передвигаясь на лыжах, подвергаются воздействию низких температур, снега, ветра, солнечных лучей (отраженного ультрафиолета). При этом из-за активных физических нагрузок они потеют. В связи с этим

одежда для тренировок должна обеспечивать наименьшее продувание ветром при большой скорости движения, а также снижать попадание снега под одежду при возможных падениях. Для повышения эффективности тренировок важно подобрать такой костюм, чтобы на протяжении тренировки он одновременно согревал ребенка во время гонки, поддерживал мышцы, снижал мышечную усталость, а также уменьшал сопротивление воздуха, не сковывал движения, препятствовал охлаждению, намоканию, создавал благоприятные условия микроклимата в пододежном пространстве. Выявлено, что поверх гоночного комбинезона необходимо надевать согревающий костюм, который в период отдыха между стартами и при разминке не даст спортсмену замерзнуть. Для различной температуры наружного воздуха такой костюм может быть облегченным (при температуре наружного воздуха от +10 до -10 °С) или утепленным (при пониженной температуре наружного воздуха от -20 до -10 °С).

Условия тренировочной деятельности спортсменов были изучены на примере спортивной школы по зимним видам спорта СДЮШОР «Олимпиец» в секции биатлона, действующей на базе ГУО «Гимназия № 9 г. Витебска». В процессе эксплуатации предметы экипировки биатлониста подвергаются действию факторов среды: пониженных (от -20 до -10 °С) и субнормальных (от -10 до +10 °С) температур, ветра, атмосферных осадков. Поэтому материалы экипировки биатлониста должны обеспечивать защиту от ветра, воды, быть паропроницаемыми и теплозащитными. Немаловажную роль в обеспечении качества экипировки играют факторы, влияющие на материалы экипировки в процессе их эксплуатации по назначению: изгиб, растяжение, сжатие, кручение, трение. Сопротивление материалов действию указанных факторов оценивают показателями разрывной нагрузки, растяжимости, стойкости к истиранию по плоскости, стабильности уровня показателей наиболее значимых свойств при механических многоцикловых и физико-химических воздействиях, устойчивости окраски к стиркам, трению, поту. Первостепенную роль в обеспечении качества материалов играют показатели безопасности потребления: содержание свободного формальдегида, индекс токсичности, уровень напряженности электростатического поля. Наиболее жесткие требования безопасности касаются изделий для детей и подростков, эти требования отражены в ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков». Поскольку спортивная экипировка разрабатывается для детей школьного возраста (от 7 до 13 лет), необходимо при выборе материалов экипировки руководствоваться требованиями именно этого документа.

Анализ тренировочной деятельности детей, занимающихся в спортивной секции при общеобразовательной школе, показал, что для обеспечения здоровых и безопасных условий тренировок спортивная экипировка должна содержать три предмета одежды. Во-первых, необходим облегчающий тело гоночный комплект или комбинезон, надеваемый поверх термобелья, в котором дети отрабатывают технику бега на лыжах или лыжероллерах. Наиболее уязвимыми при занятии зимними видами спорта местами являются коленный и локтевой суставы детей, поэтому гоночный комплект должен быть оснащен налокотниками и наколенниками. Защита суставов от холода и падений совершенно необходима юному спортсмену, однако, защитный элемент не должен препятствовать выполнению спортивных движений. Во-вторых, необходим костюм, надеваемый поверх гоночного комплекта, который должен обладать теплозащитными свойствами соответственно температуре наружного воздуха,

быстро сниматься и одеваться, не требуя при этом снятия лыжных ботинок и лыж. Это позволит детям в перерывах между стартами согреваться, не затрачивая много времени на переодевание. Для различной температуры наружного воздуха должны использоваться облегченный и утепленный варианты таких костюмов. Кроме того, верхний костюм должен заменять ребенку бытовую одежду, чтобы, отправляясь на тренировку, ребенок не носил с собой объемные пакеты с экипировкой. Материалы экипировки должны быть водонепроницаемыми и воздухопроницаемыми для предотвращения переохлаждения в результате намокания и обдува холодным воздухом, но паропроницаемыми для обеспечения вентиляции пододежного пространства.

После анализа ассортимента материалов, используемых для пошива верхней одежды, выбор был сделан в пользу композиционных мембранных материалов, так как они сочетают в себе достаточно высокие значения показателей как гигиенических, так и физико-механических свойств [4].

Исследования свойств материалов проведены в аккредитованной лаборатории Центра Испытаний и Сертификации УО «ВГТУ», г. Витебск. Были исследованы трехслойные композиционные мембранные материалы на трикотажной основе для изготовления гоночного комплекта для мальчика и гоночного комбинезона для девочки (образцы 1, 2), трехслойные композиционные мембранные материалы типа «Softshell» для изготовления облегченного костюма мальчика и куртки для девочки (образцы 3, 4) и двухслойные композиционные мембранные материалы на тканой основе для изготовления утепленного костюма (образцы 5, 6), которые по результатам внешнего осмотра и эстетическим показателям соответствуют цели работы. Характеристика материалов представлена в таблице 1. Текстильные слои материалов выработаны из комплексных полиэфирных (ПЭ) нитей, мембранный слой – из полиуретана (ПУ). В соответствии с условиями эксплуатации были установлены требования к определяющим показателям качества экипировки: высокий уровень гигиенических свойств, прочность, устойчивость показателя водонепроницаемости к многоцикловым воздействиям и стиркам. Согласно требованиям, были установлены определяющие показатели свойств: водонепроницаемость, паропроницаемость, стойкость к истиранию по плоскости, относительная водонепроницаемость после 30 000 циклов изгиба, относительная водонепроницаемость после 3 стирок. Результаты испытаний материалов представлены в таблице 2.

Таблица 1 – Характеристика материалов спортивной экипировки

Номер образца	Сырьевой состав: основа / мембрана / подкладка	Толщина, мкм	Поверхностная плотность, г/м <sup>2</sup>
1	трикотажное полотно ПЭ / гидрофобная мембрана	412,6	310
2	ПУ толщиной 10–12 мкм / трикотажное полотно ПЭ	321,0	226
3	трикотажное полотно (образец 3) или ткань (образец 4) ПЭ / гидрофильная мембрана ПУ толщиной 10–12 мкм / флис ПЭ	805,2	277
4		752,6	265
5	ткань ПЭ / микропористая гидрофобная мембрана ПУ толщиной 50–70 мкм	259,8	142
6	ткань ПЭ / двухкомпонентная гидрофобно-гидрофильная мембрана ПУ толщиной 35–50 мкм	218,5	171

Таблица 2 – Результаты испытаний

Номер образца	Стойкость к истиранию по плоскости, циклов	Относительная водонепроницаемость после 30 000 циклов изгиба, доли от единицы	Относительная водонепроницаемость после 3 стирок, доли от единицы	Паропроницаемость, (г/м <sup>2</sup> )/24 часа	Водонепроницаемость, МПа
1	100	0,9	0,6	2900	0,18
2	600	0,9	0,7	3500	0,12
3	900	0,8	0,43	3514	0,12
4	1600	1	0,41	3120	0,16
5	1600	0,8	0,5	5104	0,16
6	св. 4000	1	0,8	3492	0,08

Выбранные по результатам исследования материалы, обладающие наиболее высоким уровнем потребительских свойств, были использованы для изготовления проработочных образцов экипировки, которые проходили экспериментальную носку. Опытная партия экипировки биатлониста, состоящая из 3 курток спортивных, 3 брюк спортивных, 1 гоночного комбинезона была изготовлена в лаборатории кафедры «Конструирование и технология одежды и обуви» УО «ВГТУ» (г. Витебск) в рамках студенческого гранта № 117 и поступила на лыжную базу УО «Гимназия № 9 г. Витебска» в октябре 2019 года. В группе носчиков были задействованы 4 биатлониста в возрасте 10–14 лет. Экипировка использовалась в течение 5 месяцев тренировок в режиме катания по стадиону и лыжной трассе на лыжах или лыжероллерах (в отсутствии снега) в диапазоне температур от +10 °С до –4 °С. Более подробно результаты экспериментальной носки освещены в источнике [5]. По данным экспериментальных исследований установлено, что наиболее длительным ресурсом водонепроницаемости материалов верха обладают мембранные материалы, содержащие комбинированную двухкомпонентную гидрофобно-гидрофильную мембрану и текстильный слой. Такие материалы были использованы для изготовления утепленного костюма. По результатам экспериментальной носки были уточнены конструкция и технология обработки изделий и проведена промышленная апробация моделей в условиях швейных предприятий ОАО «Альянс Дизайн», г. Минск и СООО «Конте Спа», г. Гродно. В промышленных условиях изготовлены следующие модели:

1. Комплект гоночный для мальчиков среднего школьного возраста для занятий биатлоном, состоящий из куртки и брюк. Предназначен для тренировок при температуре воздуха от +10 °С до –4 °С. Изготовлен из эластичного трехслойного мембранного материала на трикотажной основе, не промокает, не продувается ветром, но отводит лишнюю влагу от тела. Оснащен легко удаляющимися многослойными налокотниками и наколенниками, согревающими суставы и предохраняющими их от ударов при падении. Применяемый материал не содержит формальдегид, не токсичен, не электризуется. Обладает стабильным уровнем водонепроницаемости после 30 000 циклов изгиба при температуре –5 °С.

2. Комбинезон и куртка для девочек младшего школьного возраста для занятий спортом. Центральные части комбинезона выполнены из эластичного мембранного материала на трикотажной основе. Боковые части комбинезона выполнены из высо-



корастяжимого трикотажного полотна «Бифлекс». Куртка выполнена из эластичного трехслойного мембранного материала на трикотажной основе и имеет ворсовую изнаночную сторону. Применяемый материал не содержит формальдегид, не токсичен, не электризуется.

3. Костюм облегченный для мальчиков среднего школьного возраста для занятий спортом, состоящий из куртки и брюк-самосбросов. Предназначен для ношения поверх комбинезона с целью согревания спортсмена в период между стартами при температуре воздуха от +6 °С до –10 °С и может использоваться для тренировок при температуре воздуха ниже –5 °С. Изготовлен из эластичного трехслойного мембранного материала типа «Softshell», имеющего бархатистую ворсовую изнанку.

4. Костюм утепленный для мальчиков среднего школьного возраста для занятий спортом, состоящий из утепленной куртки и утепленных брюк-самосбросов. Предназначен для ношения поверх комбинезона с целью согревания спортсмена в период между стартами при температуре воздуха ниже минус 15 °С. Для одевания и снятия брюк не требуется снимать лыжи и лыжные ботинки, поскольку брюки полностью расстегиваются по боковым сторонам. Отличительными свойствами применяемого мембранного материала являются: высокая ветрозащита, прочность и надежность, стабильный уровень водонепроницаемости после 30 000 циклов изгиба при температуре –20°С. Наколенники, локтевые части рукавов, плечевой пояс костюма выполнены из сверхпрочного стойкого к истиранию водонепроницаемого материала. Для застегивания использованы водозащитные молнии.

На рисунке 2 представлены фото спортивной экипировки для мальчиков. На рисунке 3 – для девочек.



а

б

в

Рисунок 2 – Фото моделей экипировки для мальчика:

а) гоночный комплект, б) костюм облегченный, в) костюм утепленный

Гоночный комплект, представленный на рисунке 2 (а) и комбинезон для девочки (рисунок 3(а)), успешно прошли испытания на соответствие показателям безопасности согласно ТР ТС 007/2011, о чем свидетельствует протокол испытаний № 86 от 30 апреля 2020 г. аккредитованной лаборатории (аттестат аккредитации



№ ВУ/112 02.1.0.0862), и могут быть рекомендованы в качестве изделий 2 слоя (надеваемого поверх белья) для детей и подростков. По результатам испытаний материалы соответствуют нормам по следующим показателям: индекс токсичности в водной среде, уровень напряженности электростатического поля, содержание свободного формальдегида, устойчивость окраски к воздействию стирки, пота, сухого трения.



а

б

Рисунок 3 – Фото моделей экипировки для девочки: а) гоночный комбинезон, б) куртка

Таким образом, в результате работы проанализирован ассортимент необходимой для тренировок спортивной экипировки биатлонистов младшего школьного возраста, выбран состав экипировки и определены требования к ней. Установлено, что композиционные мембранные материалы являются оптимальным вариантом материалов верха для экипировки биатлониста, поскольку соответствуют требованиям безопасности, гигиеничны и надежны в эксплуатации. Разработаны конструкция и технология изготовления и изготовлены образцы экипировки биатлониста, выполнена их экспериментальная носка и выявлены недостатки конструкции и технологии обработки, а также наиболее надежные в носке материалы. Выполнена доработка конструкции, усовершенствована технология изготовления изделий и выполнена их производственная апробация, которая доказала рентабельность выпуска изделий для швейных предприятий Республики Беларусь при их невысокой цене. Так, цена на гоночный комплект для мальчика определена в размере 75 рублей. Приобретение гоночного комбинезона и куртки для девочки обойдется родителям ребенка в 138 рублей, а облегченный и утепленный костюмы для мальчика могут быть реализованы предприятием с рентабельностью не менее 25 % по цене 178 рублей и 207 рублей соответственно.

На сегодняшний день для разработанных изделий подготовлен пакет конструкторско-технологической документации, благодаря которой модели можно запустить в массовое производство. Сдерживающим фактором такого развития темы является определенное недоверие потребителей к новым материалам и отсутствие масштабных гигиенических исследований экипировки в условиях тренировочной деятельности детей младшего школьного возраста, проведенных с привлечением ученых-гигиенистов

и врачей спортивной медицины. Разработке методики исследования гигиенических свойств спортивной экипировки из мембранных материалов для детей, способной доказать ее безопасность для здоровья и эффективность в деле достижения высоких спортивных результатов будут, посвящены последующие работы автора статьи.

1. Дети, спорт, здоровье. Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / под общ. ред. д-ра мед. наук, проф. Р. Н. Дорохова. – Выпуск 12. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С. 175–188.

2. Триченко, В. А. Лыжный спорт в Республике Беларусь: учеб.-метод. материалы / В. А. Триченко, О. А. Манкевич. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2016. – 100 с.

3. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 320 с.

4. Буркин, А. Н. Гигиенические свойства мембранных текстильных материалов: моногр. / А. Н. Буркин, Д. К. Панкевич. – Витебск: ВГТУ, 2020. – 190 с.

5. Панкевич, Д. К. Водонепроницаемость мембранных текстильных материалов в условиях эксплуатации / Д. К. Панкевич, Е. И. Ивашко // Вестник Витебского гос. технол. ун-та. – 2020. – № 1 (38). – С. 91–99.

УДК 796.011.3:618.2–057.87

*Полякова Т.Д.*, д-р пед. наук, профессор

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

*Венскович Д.А.*, канд. пед. наук, доцент

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова  
Республика Беларусь, Витебск

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО РАЗДЕЛА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ» ДЛЯ СТУДЕНТОК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УВО**

*Polyakova T.D.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

*Venskovich D.A.*

Vitebsk State University named after P.M. Masherova  
Republic of Belarus, Vitebsk

### **THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE IMPLEMENTATION OF A SPECIAL SECTION “PHYSICAL CULTURE DURING PREGNANCY” FOR STUDENTS TRAINING AT HEI**

ABSTRACT. This article discusses topical issues related to the preparation of pregnant female students for the management of pregnancy and the birth of healthy children. The developed and presented special section «Physical culture for pregnant female students» on the academic discipline «Physical culture» as an «Additional type of training» is intended for female students studying in non-sports specialties in higher education institutions.

**KEYWORDS:** institution of higher education; physical education; female students; trimesters of pregnancy; physiological changes; health; training program; physical exercises.

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье рассматриваются актуальные вопросы, связанные с подготовкой беременных студенток к ведению беременности и рождению здоровых детей. Разработанный и представленный специальный раздел «Физическая культура для беременных студенток» по учебной дисциплине «Физическая культура» как «Дополнительный вид обучения» предназначен для студенток, обучающихся по специальностям неспортивного профиля в учреждениях высшего образования.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** учреждение высшего образования; физическая культура; студентки; trimestры беременности; физиологические изменения; здоровье; учебная программа; физические упражнения.

**Введение.** На сегодняшний день сохранить и укрепить здоровье беременных женщин является основным вектором государственной политики Республики Беларусь. В нашей стране по официальным данным отклонения в состоянии здоровья имеют свыше 73 % женщин в период беременности, что имеет свое отражение на детородной функции, а в будущем также и на состоянии здоровья детей.

Здоровье беременных, а также та категория женщин, которая обучается в учреждениях высшего образования, имеющая статус «студент» заслуживает пристального внимания, поскольку они выполняют главную задачу – рождение здоровых детей, а значит гарантируют здоровую нацию, будущее нашего государства. По аналитическим данным, количество беременных студенток, обучающихся в учреждениях высшего образования, ежегодно возрастает.

Сложившаяся ситуация показывает, что у современной молодежи зачастую отсутствуют главные ценности в жизни, сформирован так называемый новый стиль жизни, с сопутствующими хроническими и приобретенными заболеваниями и вредными привычками, которые отрицательно влияют на общее состояние здоровья студенток.

Учитывая вышесказанное, мы подошли к тому, что лучшим противодействием неблагоприятным факторам являются регулярные занятия физической культурой, которые в свою очередь помогают восстановить, укрепить и сохранить здоровье беременных студенток.

**Цель работы** – теоретико-экспериментальное обоснование организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для беременных студенток, обучающихся в учреждении высшего образования.

**Основная часть.** На сегодняшний день ни одно учреждение высшего образования Республики Беларусь не предусматривает подготовку обучающихся беременных студенток к предстоящему родоразрешению. В основном беременность ведут врачи, которые зачастую берут необходимые анализы и назначают определенный перечень медикаментов и витаминов. В отдельных женских консультациях существуют кабинеты по подготовке к беременности, которые не отражают полной картины течения беременности и исхода родов.

В настоящее время у беременных студенток, обучающихся в учреждении высшего образования по специальностям неспортивного профиля, есть выбор: пройти курс специальной подготовки к родам в медицинских учреждениях или частных физкуль-

турно-оздоровительных организациях. Но специфика данной подготовки недостаточно усовершенствована, поскольку в женских консультациях при поликлиниках, в школах для беременных проводятся только теоретические занятия в объеме 4 часов в месяц, без практического материала. В частных физкультурно-оздоровительных организациях проводятся практические занятия в количестве 2 раз в неделю продолжительностью 30 минут только для лиц, которые не имеют отклонения в состоянии здоровья и сопутствующих хронических заболеваний. Занятия носят практическую направленность и проводятся на платной основе

В настоящее время нет специально разработанных программ по ведению беременности для каждой женщины (студентки) на протяжении девяти месяцев с учетом индивидуальных особенностей, хронических заболеваний, профессиональной деятельности и возраста.

Нами анализировалась работа деятельности УВО по учебной дисциплине «Физическая культура», изучались нормативно-правовые документы, анализировалась деятельность медицинских учреждений и частных физкультурно-оздоровительных организаций для беременных женщин. Тем самым мы подошли к вопросу: почему УВО может готовить хороших специалистов, открывать новые специальности, предоставлять базы практик, где студенты могут закрепить полученные знания, но к сожалению, в УВО не предусматривается подготовка беременных студенток по учебной дисциплине «Физическая культура» к осознанному правильному ведению беременности, рождению здоровых детей и уходу за новорожденными. Получается, что один из важных этапов в жизни любой женщины закрепляется на уровне инстинкта, что на наш взгляд является ключевым моментом в жизни любой женщины.

Работая в системе образования в области физической культуры, мы искали пути решения данного вопроса. Изучая мнения ряда ученых (В.К. Бальсевич, 2005; Л.И. Лубышева, 2004; В.И. Столяров, 2012) [1, 4, 6], мы выяснили, что современная система этой педагогической деятельности является недостаточно эффективной и нуждается в модернизации. Практически во всех странах наблюдается критика современного физического воспитания, особенно в учебных заведениях. Высказывается мнение о том, что многие учебные программы по физической культуре находятся в глубоком кризисе (К. Hardman, 2011) [9].

В связи с этим актуальной является проблема модернизации современной системы физического воспитания.

Ю.М. Николаев (2012) утверждал, что «Мы подошли к рубежу, когда важен выбор стратегии развития физической культуры и физкультурного образования. И от этого выбора будет зависеть реальное продвижение вперед в этих важнейших направлениях деятельности общества и отдельной личности, в целом престиж сферы физической культуры» [5].

Учебная дисциплина «Физическая культура» в учреждении высшего образования должна отражать деятельность в области политики качества общего физкультурного образования, а именно: обновлять содержание дисциплины, повышать эффективность преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся, использовать индивидуальные подходы в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций выпускника (В.А. Коледа, Е.К. Куликович, И.И. Лосева, В.А. Овсянкин, С.В. Хожемпо, 2017) [7].

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Поскольку жизнь и здоровье человека – главные ценности, то образование подчинено идее обогащения этих ценностей (Т.Д. Полякова, М.Д. Панкова, Хамед Мохамед С. Абдельмажид, С.Б. Кохан, В.Б. Лошаков, Е.В. Горальчук, А.Л. Сируц, 2012) [8].

С учетом изложенного существует необходимость в усовершенствовании образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждении высшего образования и в создании всех условий для благополучного течения беременности, родоразрешения, рождения здоровых детей и ухода за новорожденными. Решение данного вопроса заключается во введении инновационной формы организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с различными триместрами беременности, обучающихся по специальностям неспортивного профиля как «Дополнительный вид обучения» по специальному разделу «Физическая культура в период беременности». Данная инновация позволяет подготовить организм будущей матери к родам и получить необходимый уровень теоретических знаний [2, 3].

Внедрение специально разработанного раздела «Физическая культура в период беременности» для обучающихся беременных студенток осуществлялось на базе учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Маширова» в период с 2015 по 2018 г.

Предлагая инновационную форму организации занятий для беременных студенток, обучающихся в учреждении высшего образования необходимо в первую очередь учитывать основные изменения, происходящие в организме студенток в период беременности.

С наступлением беременности в организме студенток наступают определенные изменения в системах организма, таких как:

- сердечно-сосудистой;
- дыхательной;
- нервной;
- гормональной;
- пищеварительной;
- опорно-двигательном аппарате.

Рассмотрим более подробно происходящие изменения в представленных системах.

В *сердечно-сосудистой системе* отмечается увеличение сосудистого тонуса, за счет этого к концу беременности происходит учащение пульса ориентировочно на 10 уд/мин. Изменяется и минутный объем крови с постепенным повышением до максимума к 25–32-й неделе, затем сохраняется на высоком уровне и снижается перед родами. К концу беременности прирост минутного объема составляет около 40–45 %. Также увеличивается общая масса циркулирующей крови. Это связано с развитием маточно-плацентарного кровообращения. Поздний токсикоз беременных может также быть связан с расширением венозного колена в капиллярах, что приводит к замедлению кровотока [2].

В *дыхательной системе* происходят изменения уже с первых недель беременности. Минутный объем дыхания увеличивается и сохраняется на достаточно высоком



уровне. Частота дыхания не изменяется. Перед родами диафрагма приподнимается на 4 см. Происходят изменения в грудной клетке. Вертикальный размер грудной клетки уменьшается, но увеличивается ее окружность. В ЖЕЛ не происходит значительных изменений [2].

В *нервной системе* происходят циклические изменения нервных процессов. В первом триместре беременности доминируют процессы возбуждения, которые уже с середины второго триместра заменяются торможением. У 75 % беременных студенток наблюдаются психоэмоциональные изменения. В начале беременности изменяется вкус, появляется сонливость, плаксивость и раздражительность. В конце беременности появляется депрессивное состояние, переходящее в тревогу за исход родов [2].

*Гормональная система* также подвержена изменениям. Половые гормоны прогестерон и эстроген увеличиваются приблизительно в 100 раз. Также изменяется функция эндокринных желез. Увеличивается и щитовидная железа [2].

В *пищеварительной системе* в основном увеличивается давление в брюшной полости. Усиливается функционирование печени, которая синтезирует большое количество белка. С увеличением плода желудок приобретает горизонтальное положение. Появляется изжога [2].

*Опорно-двигательный аппарат* подвержен изменениям, который находит свое отражение в размягчении связочного аппарата сочленений таза. Плацентой и желтым телом выделяется гормон релаксин, который повышает растяжимость связок (лобковый симфиз, крестцово-подвздошное и копчиковое сочленения). Физиологическое расширение лобкового симфиза находится в пределах 1,5–7 мм. Кроме того, он разрыхляется, увеличивая тем самым подвижность. После родов этому процессу свойственно обратное развитие. С увеличением веса плода и массы тела беременной происходит смещение общего центра тяжести, увеличивается поясничный лордоз [2].

Специальные занятия для беременных студенток с учетом триместра беременности имеют определенную четкую схему построения, которые состоят из подготовительной, основной и заключительной части.

В основной части занятия используются специальные упражнения. В подготовительной и заключительной части применяются общеразвивающие упражнения. Занятия необходимо проводить 3 раза в неделю в хорошо проветренном помещении с температурой воздуха около 18–20 °С. У беременных студенток при посещении занятий одежда должна быть свободная и не стесняющая движения. Длительность занятий вначале возрастает с 15 до 40 минут, а затем в третьем триместре должна быть не более 25 минут. На занятиях необходимо использовать дифференцированный подход к дозировке физической нагрузки и характеру используемых упражнений. Дифференцированный подход используют с учетом физической подготовленности беременных студенток. Необходимо соблюдать особую осторожность в первом триместре беременности, в дни менструации и в конце третьего триместра беременности. Численность группы может быть от 8 до 12 человек. Целесообразно проводить специальные занятия с музыкальным сопровождением. На занятиях используются упражнения как с предметами, так и без них. Можно использовать разные исходные положения, но желательно – лежа на спине, на боку, стоя на четвереньках [3].

В первом триместре беременности физическая культура оказывает общее оздоровительное влияние на организм студенток, осваиваются навыки правильного диафрагмального дыхания. Постепенно сердечно-сосудистая система адаптируется

к физическим нагрузкам. С учетом повышенной возбудимости ЦНС используются простые упражнения, охватывающие большие мышечные группы. Упражнения выполняются в медленном и среднем темпе. Студентки в первом триместре беременности осваивают методику релаксации. Упражнения по релаксации выполняются из исходного положения, лежа на левом боку. Считается, что в таком положении улучшается расслабление мышц поясницы и малого таза [3].

Во втором триместре беременности происходит интенсивный рост массы тела беременной студентки, смещается общий центр массы тела, изменяется место нахождения дна матки. Дно матки находится на уровне пупка. Во второй половине этого триместра вследствие сильного увеличения матки (дно матки располагается между мечевидным отростком и пупком) значительно ограничивается подвижность диафрагмы, затрудняется кровообращение и лимфообращение, что сопровождается отеками нижних конечностей. Возникает опасность расширения вен. Могут появиться боли в поясничной области [3].

Во втором триместре беременности занятия физической культурой помогают укрепить мышцы живота, укрепить мышцы промежности и сделать их более эластичными, увеличить подвижность позвоночника, крестцово-подвздошных сочленений. В этом периоде вводятся дыхательные упражнения с задержкой дыхания на вдохе. Не рекомендуется использовать упражнения в исходном положении лежа на животе. Также используются упражнения первого триместра беременности. Применяются упражнения, которые способствуют уменьшению боли в пояснице. Таким образом, после родов хорошо развитые мышцы быстрее сокращаются и предотвращают отвисание живота и опущение органов брюшной полости. Используются всевозможные наклоны и повороты туловища, попеременное сгибание и разгибание нижних конечностей. Используются упражнения на напряжение и расслабления ягодичных мышц с одновременным втягиванием ануса. Выполнение таких упражнений направленно в первую очередь на облегчение родового акта. Используются упражнения в положении стоя на четвереньках, коленно-локтевой стойке – отведение и приведение прямых и согнутых ног, сгибание и разгибание, выгибание и прогибание спины, выпады, полуприседания с опорой одной ноги на гимнастическую стенку. Значительное внимание уделяется корректирующим упражнениям для стоп, для профилактики плоскостопия. Используются перекаты гимнастической палки, поднимание и опускание мелких предметов из исходного положения сидя. Во второй половине этого триместра для борьбы с отеками 50 % упражнений выполняются из исходного положения лежа или сидя с приподнятыми нижними конечностями. Используют сгибание и разгибание стоп, попеременное подтягивание колен к животу [3].

В третьем триместре беременности использование физической культуры помогает устранять застойные явления в малом тазу и нижних конечностях. Благодаря чему поддерживается достигнутый уровень физической активности, вырабатываются двигательные навыки, необходимые в родах. В это время отмечаются дальнейшие затруднения функции внешнего дыхания, кровообращения, пищеварения, венозные застои. Дно матки расположено у реберной дуги, ограничивается объем движений в суставах нижних конечностей. К концу третьего триместра матка опускается вниз, облегчая деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 90 % физических упражнений целесообразно использовать из исходного положения сидя и лежа. За 4 недели до родов студентки учатся правильно тужиться: лежа на спине, коле-

ни согнуты, кисти на коленях, подбородок опущен на грудь. При выполнении этого упражнения необходимо глубоко вдохнуть, задержать дыхание и тужиться как при твердом стуле. Навыки этого упражнения облегчат потужную деятельность. Таким образом, выполнив все рекомендации, беременные студентки успешно подготавливают себя к предстоящим родам [3].

**Заключение.** Учитывая вышесказанное, мы подошли к тому, что в большинстве случаев в процессе жизнедеятельности все студенты сталкиваются с вопросами материнства и отцовства, вынашивания здоровых детей и ведение правильного стиля (образа) жизни в период беременности. Удивительным остается тот факт, что эти вопросы не разбирают в старших классах в школе, не рассматривают в университете, и только когда женщина уже беременна, она может посещать теоретические занятия в медицинских учреждениях, практические занятия в различных физкультурно-оздоровительных центрах (на платной основе) или быть «самоучкой» и изучать необходимый материал самостоятельно.

Проводив педагогические исследования достаточно долгий период времени, мы пришли к выводу о том, что разработанный ранее нами специальный раздел «Физическая культура в период беременности» является недостаточным и требует дальнейшего усовершенствования.

На наш взгляд, необходимо подходить к этому периоду в жизни более осознанно, заблаговременно подготавливать организм студенток к вынашиванию и рождению здорового ребенка. Готовить студенток к физиологическим изменениям и гормональным перестройкам, которые позволят обеспечить правильное развитие плода, а также подготовиться к предстоящему родоразрешению.

Если женщина заранее будет серьезнее задумываться о состоянии своего здоровья и готовить свой организм к зачатию, то в последующем мы сможем предотвратить появление множества проблем и таким образом уйти от фразы – «Больной ребенок рождается от нездоровых родителей».

Поэтому подготовка к беременности – это не только масса обследований и назначение витаминов. Это еще и понимание важности всех процессов, происходящих в момент зачатия и вынашивания ребенка.

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 4. – С. 2–4.

2. Венкович, Д. А. Физическое состояние студенток второго и третьего триместров беременности, обучающихся в учреждении высшего образования / Д. А. Венкович // Веснік Віцебскага дзярж. ун-та. – 2015. – Вып. 1. – С. 72–80.

3. Венкович, Д. А. Теоретико-методические предпосылки к разработке образовательного кластера по физической культуре беременных студенток, обучающихся в учреждении высшего образования / Д. А. Венкович, Т. Д. Полякова // Мир спорта. – 2015. – № 3. – С. 31–37.

4. Лубышева, Л. И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л. И. Лубышева, В. К. Бальсевич // Современные исследования в области спортивной науки: материалы междунар. конф., 10–12 окт. 2004 г.: в 2 ч. / НИИФК. – СПб., 2004. – Ч. 1. – С. 106–108.

5. Николаев, Ю. М. О смене парадигм теоретического знания в сфере физической культуры / Ю. М. Николаев // Теория и практика физ. культуры. – № 10. – 2012. – С. 59–64.

6. Столяров, В. И. О двух концепциях и системах физического воспитания в процессе его модернизации / В. И. Столяров // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. Общественные науки. – 2012. – № 28. – С. 1056–1062.

7. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледы [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 35 с.

8. Формирование компетенции здоровьесбережения у студентов / Т. Д. Полякова [и др.]. – Минск: БГУФК, 2012. – 105 с.

9. Hardman, K. Physical education in Europe / K. Hardman // Physical education and sport education in the European Union. – 2011. – P. 3–14.

**УДК 797.212**

*Слынко А.В.*

*Китова Я.В.*

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
Российская Федерация, Краснодар

## **АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ**

*Slynko A.V.*

*Kitova Y.V.*

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism  
Russian Federation, Krasnodar

## **ANALYSIS OF APPROACHES TO TEACHING CHILDREN TO SWIM**

**ABSTRACT.** The article discusses approaches to teaching children to swim. Swimming is one of the most effective means and methods of physical education for children. When teaching swimming, it is important that the program underlying the learning process is well structured and appropriate for the specific age group and prior knowledge of the learners, and that it is organized flawlessly. Inappropriate steps taken by a child when they first come into contact with water can significantly lengthen the learning curve and lead to negative experiences that can persist throughout their life. It is important to understand that children's safety is critical in all sports, and just as important as maintaining their positive attitude towards sports. Children are very enthusiastic about learning to swim if information and communication technologies and didactic devices are used; they are easier to motivate and get their attention. Coaches should use didactic swimming aids more often to satisfy children's interest in swimming and also to motivate them to practice.

**KEYWORDS:** approaches to teaching swimming, methods of recreational swimming, physical education, motivation.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматриваются подходы к обучению детей плаванию. Одним из наиболее эффективных средств и методов физического воспитания детей является плавание. При обучении плаванию важно, чтобы программа, лежащая в основе процесса обучения, была хорошо структурирована и подходила для определенной возрастной группы и предшествующих знаний учащихся, а также, чтобы она была организована безупречно. Неправильные шаги, предпринятые ребенком при первом контакте с водой, могут значительно продлить процесс обучения плаванию и

привести к негативному опыту, который может сохраняться на протяжении всей его жизни. Важно понимать, что безопасность детей имеет решающее значение во всех видах спорта и не менее важно, чем сохранение их позитивного отношения к спорту. Дети с большим энтузиазмом относятся к обучению плаванию, если используются информационно-коммуникационные технологии и дидактические устройства; их легче мотивировать и привлечь внимание. Тренерам по плаванию следует чаще использовать дидактические плавательные средства, чтобы удовлетворить интерес детей к плаванию, а также мотивировать к занятиям.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** подходы к обучению плаванию, методика занятий оздоровительным плаванием, физическое воспитание, мотивация.

Важно, чтобы дети занимались спортом. Спорт оказывает благоприятное воздействие на физическое, психическое, эмоциональное развитие ребенка. Уже в раннем возрасте детям следует предлагать различные двигательные упражнения, чтобы расширить их кругозор. Одним из наиболее эффективных средств и методов физического воспитания детей является плавание. В последнее время возрастной предел, при котором ребенок должен плавать и иметь хорошие навыки плавания, значительно снизился [3].

При обучении плаванию важно, чтобы программа, лежащая в основе процесса обучения, была хорошо структурирована и подходила для определенной возрастной группы и предшествующих знаний учащихся, а также, чтобы она была организована безупречно. Неправильные шаги, предпринятые ребенком при первом контакте с водой, могут значительно продлить процесс обучения плаванию и привести к негативному опыту, который может сохраняться на протяжении всей его жизни. Важно понимать, что безопасность детей имеет решающее значение во всех видах спорта и не менее важно, чем сохранение их позитивного отношения к спорту. Все вышеперечисленное в большей или меньшей степени зависит от тренера, который должен быть знаком с различным содержанием и методами обучения, чтобы иметь возможность достичь поставленных целей. Работа с молодыми возрастными группами требует особого подхода, постепенной работы и разумного планирования всего учебного процесса. Учитывая препятствия, которые обычно возникают на пути к поставленной цели, профессионалам в плавании приходится справляться с различными ситуациями, некоторые из которых могут быть очень стрессовыми как для учащихся, так и для тренера. Выбор метода решения задач зависит от тренера, и их выбор зависит от их образования, опыта работы и, в основном, от их способностей к работе с детьми [2].

Обучение плаванию маленьких детей требует применения методических процедур, хорошего знания различных игр и обращения со средствами плавания, а также большого терпения, целеустремленности и энергии. Исследователи отмечают, что женщины предпочитают обучать самых маленьких детей, особенно тех, кто еще не привык к воде или не знаком с техникой плавания, тогда как мужчины предпочитают обучать детей, которые уже привыкли к воде и могут проплыть 25 метров и более, используя различные техники плавания [1].

Эмоциональное обучение происходит до тех пор, пока существует эмоциональная связь с предметом обучения; когда связь разрывается, дети утомляются, переключают свое внимание на что-то другое и перестают принимать информацию. При тщательном выборе игр они могут в достаточной мере задействовать эмоции ребен-



ка. Исследователи показывают, что профессионалы в области плавания лишь изредка используют дидактическую двигательную игру в реальном обучении технике плавания. Это вызывает серьезную озабоченность, поскольку показывает, что профессионалы в области плавания не знают, что дети, даже когда они уже привыкли к воде, остаются детьми, основное желание, потребность и право которых – играть и получать от игры удовольствие [3]. Результаты различных исследований показывают, что профессионалы с более низким званием (инструкторы по плаванию) и женщины используют дидактические игры на некоторых курсах плавания значительно чаще, чем мужчины. Игривость является предпосылкой игры и должна сочетать в себе свободу, расслабленность и отсутствие страха. Отмечается, что инструкторы / учителя / тренеры отказываются заново открывать для себя ребенка в себе и спускаться до уровня ребенка или не способны сделать это. Исследователи также установили, что дидактические игры слишком редко используются на практике и что их использование снижается по мере того, как ребенок начинает делать успехи [4].

Дети с большим энтузиазмом относятся к обучению плаванию, если используются информационно-коммуникационные технологии и дидактические устройства; их легче мотивировать и привлечь их внимание. Тренерам по плаванию следует чаще использовать дидактические плавательные средства, чтобы удовлетворить интерес детей к плаванию, а также мотивировать к занятиям [3].

Использование соответствующих дидактических инструментов повышает качество упражнения, а также делает его более живым. Анализ результатов работы многих авторов показывает, что в школах плавания к трем наиболее часто используемым дидактическим инструментам относятся доски для плавания, игрушки для ныряния в бассейне. Фактически, это очень часто используемые приспособления для плавания, которые можно использовать для приучения учащихся к воде и обучения их основам техники плавания. Из всех вышеупомянутых вспомогательных средств профессионалы в области плавания иногда используют буи для плавания, плавательные шапочки / плавающие игрушки и кольца / рамки, и только изредка горки, тогда как плавательные мячи и плавательные пояса почти не используются. Вышеупомянутые приспособления помогают снизить монотонность упражнения, позволяют учащемуся обрести некоторую независимость в воде и обеспечивают разнообразие в процессе обучения, поэтому они являются важным инструментом мотивации для учащихся. Важно, чтобы вспомогательные средства были подходящими (из безопасных материалов), ярких цветов, подходящего размера [4]. Иногда использование дидактических инструментов для обучения не умеющих плавать людей ограничивалось исключительно доской и мячами или, во многих случаях, инструментов вообще не было [5]. Сегодня у инструкторов / учителей / тренеров по плаванию есть множество доступных дидактических инструментов, которые позволяют передавать информацию в психомоторном когнитивном процессе; они способствуют демонстрации определенного движения, а также передаче и принятию различной информации, которая влияет на окончательные знания. Без соответствующих инструментов сложно представить любой спорт. Упражнение становится скучным, и его трудно выполнять, особенно с самыми маленькими детьми. Дидактические инструменты следует выбирать с учетом поставленных целей и уровня развития детей. Доступность инструментов чаще всего зависит от финансовых ресурсов; однако, проявив немного изобретательности, можно сделать инструменты самостоятельно или позаимствовать их [4].

Во всех спортивных упражнениях применяются особые правила и положения, которым должны следовать учащиеся и лица, выполняющие упражнения. Также в бассейне или плавательном объекте нужно соблюдать правила и, главное, уважать себя и других людей. Знаки, устанавливаемые вокруг бассейнов и плавательных бассейнов, предназначены для информирования пловцов о глубине воды, запретах и видах опасности. Исследователи решили узнать, как инструкторы / учителя / тренеры по плаванию знакомят детей с правилами, которые необходимо соблюдать в бассейне. Удалось установить, что чаще всего профессионалы в области плавания используют только дискуссионный метод. Лишь немногие профессионалы подают собственный пример, используют стимулирующую игру и иллюстрированные материалы, хотя именно эти методы больше всего привлекают внимание ребенка [5].

Демонстрационный метод играет особенно важную роль в реализации процесса физического воспитания самых маленьких. Это позволяет детям получить четкое представление о движении, которое они должны выполнять. Профессионалы часто используют методы объяснения и обсуждения. Стратегии обучения используются довольно редко, а именно сравнения, метафоры и концепции, функционирующие как когнитивные средства в процессе изучения нового содержания и систематически поддерживающие когнитивные процессы, связанные со знанием и получением новых знаний. Те, кто проводит курсы плавания, слишком мало знают о стратегиях обучения, которые помогают учащимся быстрее и легче достигать поставленных целей. Профессионалы в плавании практически не используют фото- и видеоматериалы. Дети с большим энтузиазмом относятся к обучению плаванию, если используются информационные коммуникационные технологии; их легче мотивировать и привлечь внимание [6].

Поскольку группа состоит из детей с разными поведенческими характеристиками и особенностями, при обучении плаванию может происходить многое. Исследователи заинтересовались о проблемах, с которыми инструкторы / учителя / тренеры сталкиваются в педагогическом процессе. Опрошенные специалисты отметили, что самое большое бремя является страх детей перед водой, который является следствием их негативного опыта с водой. Этот страх часто непреднамеренно создают родители и руководители курсов плавания, если они постоянно предупреждают детей об опасности воды. Как и следовало ожидать, на втором месте оказались слаборазвитые двигательные способности детей, которые представляют собой большую проблему современности. А именно, дети проводят большую часть своего досуга дома, смотря телевизор или сидя за компьютером. Страх и плохая моторика сменяются упрямством, дерзостью и непослушанием. Все вышперечисленные проблемы являются следствием быстрого темпа жизни, так как в наши дни родители не проводят достаточно времени со своими детьми. Последние многому учатся из телешоу и компьютерных игр. Последние три места среди всех проблем заняли отсутствие настойчивости, апатии и агрессивности. В одном из своих исследований Штихец и Бежек обнаружили, что учителям физкультуры часто приходится сталкиваться с недостатком дисциплины, чрезмерной шумностью, несоблюдением инструкций, несанкционированными пропусками занятий, отсутствием мотивации у учеников и другие потенциально опасные ситуации для учеников во время работы, которые могут привести к конфликтной ситуации [6].

Обязательным условием качественного выполнения курса плавания являются соответствующие условия труда. Плавательный бассейн должен соответствовать ос-

новным стандартам в области здравоохранения, безопасности и педагогики. Специалистов спросили, как часто они сталкиваются с плохими условиями труда, и они поставили контакт с холодной водой на первое место в списке проблем. Поэтому очень важно, чтобы во время занятий плаванием дети не стояли на месте, а все время выполняли различные двигательные задачи. Опрошенные специалисты также отметили, что излишний шум в бассейне и недостаточное пространство для упражнений сильно мешают. Очень редко профессионалы имеют дело с поврежденной зоной вокруг бассейна, отсутствием плавательных средств, слишком мелкой / глубокой водой, слишком большим количеством учеников в группе и грязной водой [6].

Если инструкторы / учителя / тренеры по плаванию сталкиваются с проблемами во время педагогического процесса, они чаще всего выбирают методы решения проблем, о которых они узнали во время дополнительных тренировок, таких как семинары и курсы. На втором месте метод, основанный на собственном опыте, полученном во время тренировок в клубах или спортивных обществах. За этим следуют знания, полученные в школе или на факультете, тогда как метод, который инструкторы / учителя / тренеры используют меньше всего, – это их опыт, приобретенный ими в своей домашней среде (примеры приведены родителями и другими членами семьи) [6].

Различные методики обучения плаванию разрабатываются учеными в течение долгих лет. Обучая самых маленьких, следует помнить, что дети – это не просто миниатюрная копия взрослых, а особые ученики со своими потребностями, требованиями и, что не менее важно, желаниями. Нужно знать разные пути к цели, которые нужно приспособить к детям. Поэтому при обучении этих возрастных категорий инструкторы / учителя / тренеры по плаванию должны учитывать особенности развития ребенка, корректировать дидактические подходы и включать в процесс различные дидактические инструменты. Наконец, очень важно, чтобы обучение плаванию стало для ребенка приятным и интересным занятием, пробудило в нем положительные эмоции, чтобы они продолжали заниматься плаванием в развлекательных целях и в дальнейшей жизни.

1. Александров, С. Г. Эффективность воздействия занятий оздоровительным плаванием на морфофункциональное развитие и физическую подготовленность старших дошкольников / С. Г. Александров, А. В. Слышко // Бизнес. Образование. Право. – 2020. – № 1 (50). – С. 402–408.

2. Александров, С. Г. Влияние занятий оздоровительным плаванием на морфофункциональное развитие и двигательную подготовленность дошкольников / С. Г. Александров, А. В. Слышко // Пути повышения эффективности экономической и социальной деятельности кооперативных организаций: материалы X Междунар. науч.-практ. конф. – 2015. – С. 53–57.

3. Китова, Я. В. Мотивационный климат как психологический феномен: проявление в спортивной деятельности / Я. В. Китова // Молодой ученый. – 2017. – № 45 (179). – С. 173–175.

4. Cooper, P. J. Three psychological treatments for swimming / P. J. Cooper // International Conference of the Mace Society. – Cambridge, 2004. – 221 p.

5. Cox, J. L. A controlled study of the swimming / J. L. Cox, D. Murray, G. Chapman // The British Journal of Psychiatry. – 2009. – P. 32–39.

6. Light, L. R. Children's social and personal development through sport: A case study of an Australian swimming club / L. R. Light // Sport & Social Issues. – Vol. 34 (4). – 2010. – P. 379–395.

*Снежницкий П.В.*, канд. пед. наук, доцент  
Гродненский государственный аграрный университет  
Республика Беларусь, Гродно

**РОЛЬ ПОВСЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
СЕЛЬСКОГО СООБЩЕСТВА  
В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**

*Snezhitskiy P.*  
Grodno State Agrarian University  
Republic of Belarus, Grodno

**THE ROLE OF DAILY PHYSICAL ACTIVITY  
OF THE RURAL COMMUNITY IN FORMATION  
OF THE MOTOR CULTURE OF PERSONALITY**

**ABSTRACT.** Nowadays, an increasing number of scientists in the field of physical culture and health care are concerned about the growth of health pathologies associated with a decrease in physical activity in the lifestyle of a modern person. The purpose of the research is to study and scientific analyze the development of “background” physical activity in the formation of personal motor culture in the rural community over the past two decades from 2000 to 2020. The following pedagogical methods are defined as the main methods for the study: analysis of scientific and methodological literature and statistical data, sociological research, control and pedagogical tests and functional tests. The prerequisites for reducing background motor activity, directly affecting the level of physical fitness and functional state of a person in a rural community, have been revealed. The results of the research make it possible to state the contradictions in rural biogeosociocenosis between the development of socio-economic processes in the modern Belarusian rural community, which contribute to the decrease in everyday background physical activity on the one hand, and the lack of a motivational basis for the formation of a motor culture of the person, through special forms of motor activity, on the other hand. As a result this leads to a decrease in the function of the main biological systems of human life support as an open biosocial system and the destruction of homeostasis, both the individual and the population as a whole.

**KEYWORDS:** motor activity; physical culture; individual motor culture; rural community.

**АННОТАЦИЯ.** В настоящее время все большее количество ученых в области физической культуры и здравоохранения озабочено ростом патологий здоровья, связанных со снижением физической активности в образе жизни современного человека. Цель исследования – изучение и научный анализ развития «фоновой» физической активности в формировании двигательной культуры личности в сельском сообществе за последние два десятилетия с 2000 по 2020 г. Для выполнения исследования основными определены следующие педагогические методы: анализ научно-методической литературы и статистических данных, социологическое исследование, контрольно-педагогические тесты и функциональные пробы. Выявлены предпо-



сылки снижения фоновой двигательной деятельности, непосредственно влияющие на уровень физической подготовленности и функциональное состояние человека в сельском сообществе. Результаты исследования позволяют констатировать наличие противоречий в биогеосоциозе сельской местности между развитием социально-экономических процессов в современном белорусском сельском сообществе, способствующих снижению повседневной фоновой физической активности с одной стороны, и отсутствием мотивационной основы для формирования двигательной культуры личности, посредством занятий специальными формами двигательной активности, с другой стороны. Это в итоге приводит к снижению функции основных биологических систем жизнеобеспечения человека как открытой биосоциальной системы и разрушению гомеостаза, как самого индивида, так и популяции в целом.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** двигательная деятельность; физическая культура; двигательная культура личности; сельское сообщество.

**Введение.** Последние полвека научному обоснованию двигательной культуры субъекта (индивида, социальной группы или общества в целом) в системе понятий теории и практики физической культуры в области педагогического знания посвящены работы Д.В. Колесова (1983), В.Л. Уткина (1989), Г.Г. Наталова (1993), В.М. Выдрина (1999), В.А. Косяк (2002), С. Кузнецова (2003), Г.А. Кучеренко (2005), В.Б. Коренберга (2008), Н.П. Олесова (2009), Е.В. Фадеевой (2009), Н.Ю. Шумаковой (2010), В.И. Столярова (2015). Однако в категориально-понятийном аппарате научно-теоретических исследований указанных авторов данный феномен рассматривается преимущественно как процесс и результат занятий человека специальными формами двигательной активности (физическими упражнениями), не уделяя достаточного внимания рассмотрению степени влияния сопровождающей каждого из нас повседневной (так называемой «фоновой») двигательной деятельности, как естественно-природной системообразующей основы в формировании двигательной культуры личности [1–4].

В современной учебно-методической литературе авторы четко разделяют принадлежность той или иной двигательной активности к физической культуре по средствам достижения ее главной цели – физического совершенствования личности [1–3]. Физические упражнения (специальные формы двигательной активности) [4] являются ее основным средством. Трудовые упражнения (часто повторяемые двигательные действия при выполнении трудовых операций за определенный временной промежуток) целью своей имеют получение конкретных материальных благ и являются средством физического труда, а продвижение человека к физическому совершенству в процессе этого, является побочным эффектом.

Учитывая тот факт, что во многих странах мира на протяжении всей своей жизни целенаправленно и систематически физическими упражнениями занимается незначительная часть населения (от 2 до 9 %), указанные занятия не могут являться основой достигнутого уровня физической подготовленности (и физической культуры соответственно) всеми представителями мирового сообщества. В то же время существует множество примеров физически культурных людей, никогда не занимавшихся специальными формами двигательной активности, но регулярно участвующих в физическом труде во благо себя и своего сообщества. Таким образом, мы можем говорить о том, что социально-культурная модификация двигательной и как след-



ствие телесной культуры личности отражает естественный общий уровень физической культуры конкретного сообщества. При этом, занятия специальными формами двигательной активности (физические упражнения) направлены на достижение специализированных двигательно-телесных эталонов физической культуры, которыми в совершенстве обладают представители профессиональной (или около профессиональной) физкультурно-спортивной сферы. В основной массе мирового сообщества (а в сельской его составляющей в особенности) занятия специальными формами двигательной активности имеют в большинстве случаев эпизодический не системный характер, и служат в основном средством активного отдыха и оздоровления человека.

В эпоху становления информационного (или постиндустриального) общества в преобладающем большинстве стран мира происходит стремительное снижение «фоновой» двигательной активности. Об этом свидетельствуют результаты многих исследований ученых и экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Данной организацией в начале третьего тысячелетия для сохранения гомеостаза современного человека определен повседневный естественно-двигательный минимум, включающий любую умеренную двигательную активность (ЧСС –  $120 \pm 10$  уд/мин). Для взрослого населения (18 лет и старше) он составляет 150 минут в неделю, для детей школьного возраста (6–17 лет) – 225 минут в неделю. Согласно данным ВОЗ, в 56 % стран (членов организации с развитой социально-экономической инфраструктурой), доля выполняющих указанный минимум взрослых составляет 77,6 %, а среди детей 18,7 %. Это свидетельствует о том, что в мире существует острый дефицит любой двигательной активности (а не только ее специальных форм), особенно среди подрастающего поколения, когда она наиболее значима для онтогенеза человека [13].

Таким образом, для более полного представления об актуальности указанной проблемы в определенных социально-демографических группах Республики Беларусь, **целью** настоящей статьи мы определили изучение и научный анализ развития «фоновой» двигательной деятельности в формировании двигательной культуры личности в сельском сообществе за последние два десятилетия с 2000 по 2020 годы.

В соответствии с вышеприведенной целью, объектом исследования стал уровень физического и функционального состояния человека как результат его адаптации к повседневной двигательной деятельности, определенным условиями биогеосоциозноза сельской местности. Для подготовки материала статьи были использованы следующие **методы исследования**:

– педагогические (анализ научно-методической литературы и статистических данных (более 30 источников), социологическое исследование (n – 1203), контрольно-педагогические тесты и функциональные пробы (n – 4223);

– инструментальные (антропометрия, пульсометрия, хронометрия), позволяющие получить объективную оценку физического состояния человека (50 676 измерений);

– математико-статистические методы (статистическое описание, корреляционный анализ), позволяющие выявить вероятность проявления свойств и качеств изучаемых выборок генеральной совокупности (n – 4223).

При подборе методик контрольного тестирования использовался принцип природосообразности, основывающийся на проверке двигательного потенциала человека на примере владения собственным телом при выполнении наиболее распространенных стандартных двигательных действий в естественных условиях окружа-

ющей среды (приседания, поднимания туловища, отжимания). Это позволило более объективно определить уровень соответствия двигательной и функциональной готовности реальным требованиям биогеосоциозноза повседневной жизнедеятельности в сельской местности.

Для оценки физической подготовленности и функционального состояния использовались простые в исполнении широко распространенные и впервые применяемые автором в педагогической практике (экспериментальные) контрольно-педагогические тесты и функциональные пробы, отражающие состояние биологических систем и мышц человеческого тела, наиболее задействованных в повседневной жизнедеятельности, такие как:

- количество приседаний в стойке ноги врозь (силовая выносливость мышц тазобедренного пояса);
- количество подъемов туловища из положения лежа (силовая выносливость мышц туловища);
- количество отжиманий в упоре лежа от зафиксированной опоры на высоте пояса испытуемого (силовая выносливость мышц плечевого пояса);
- проба Руфье со стандартной нагрузкой (30 приседаний за 45 с);
- вестибулярно-координационная проба (длительность стойки поочередно на левой и на правой ногах с закрытыми глазами);
- статично-силовая проба (длительность виса поочередно на левой и на правой руках).

Организация исследования предполагала пролонгированное (с 2000 по 2020 г.) изучение показателей физического и функционального состояния сельских жителей как одной и той же группы объектов в течение длительного времени, обозначившего существенные изменения значимых признаков последних.

**Основная часть.** Формирование двигательной культуры человека в постнатальном онтогенезе (в процессе его самореализации в социальной и профессиональной деятельности) сопряжено с различными факторами социально-культурно-средового пространства, определяющими состояние его работоспособности и здоровья. В нашем конкретном случае это потенциал двигательной активности социально-демографической и профессионально-отраслевой структуры сельского сообщества в Республике Беларусь, которая в нашем исследовании в 2020 году представлена следующим образом:

- а) демографический состав по отношению к труду:
  - население младше трудоспособного возраста (до 18 лет) – 10,49 %;
  - население старше трудоспособного возраста (старше 58 лет – женщины и старше 63 лет – мужчины) – 38,09 %;
  - население трудоспособного возраста – 51,41 % (18–58 лет женщины и 18–63 года мужчины);
- б) среди лиц трудоспособного возраста:
  - более 2/5 сельского населения трудоспособного возраста занято преимущественно активной профессионально-трудовой деятельностью в сельском, лесном и жилищно-коммунальном хозяйствах (42,71 %) региона проживания, связанной с влиянием природно-климатических условий труда;
  - около 1/5 сельского трудоспособного населения (18,01 %) составляют работники сферы услуг (образование, здравоохранение, культура и др.) и специальных

силовых служб (МВД, МЧС, ВС и др.), чей труд связан с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь людей, а также большие общественные и материальные ценности;

– менее 1/5 (13,36 %) составляют внутренние и внешние «гастарбайтеры», работающие за пределами административного района или области, а также Республики Беларусь, чей труд имеет преимущественно физическую составляющую;

– оставшаяся 1/5 часть трудоспособного сельского населения включает учащихся учреждений среднего специального и высшего образования (5,66 %), безработных (5,87 %), не работающих инвалидов (3,44 %) и прочих (6,27 %).

Из представленной выше социально-демографической структуры видно, что более половины жителей сельской местности имеют в той или иной степени отношение к физическому труду. Это повышает их шансы на удовлетворение минимальной потребности в двигательной активности, обеспечивающей сохранение здоровья человека в онтогенезе. Учитывая тот факт, что преобладающее большинство (87,42 %) из представителей сельского сообщества имеют разнообразное личное приусадебное хозяйство, которое возлагает определенный круг обязанностей по уходу за ним на каждого члена семейной общины (и увеличивает количество двигательно активных сельчан), мы можем сказать, что «сельский образ жизни» является для них основным системообразующим фактором. И позволяет нам его отнести в большей степени к двигательно активным, чем «городской образ жизни».

Тем не менее, по результатам анализа данных контрольно-педагогического тестирования 2000 и 2020 годов, можно констатировать снижение уровня физической подготовленности среди обладателей «сельского образа жизни» по основным, наиболее употребляемым в повседневной жизни, локомоциям (приседаниям (–10,53 %), подниманиям туловища (–22,02 %), отжиманиям (–23,21 %)), а также по показателям функционального состояния: индексу Руфье (12,66 %), вестибулярно-координационной пробе (22,44 %), статично-силовой пробе (29,79 %).

В целом, наиболее высоких показателей в 2000 году, характеризующих уровень двигательной культуры личности, представители сельского сообщества в онтогенезе достигали к 17-летнему возрасту ( $17,31 \pm 2,6$ ) при наивысшем уровне физической работоспособности (Индекс Руфье –  $7,6 \pm 3,8$  баллов), после чего, с увеличением возраста происходило их снижение каждое двадцатилетие примерно на 10 %.

В 2020 году «пик формы» физической работоспособности на основе данных индекса Руфье у представителей сельского сообщества сместился по отношению к 2000 на два года ( $19,18 \pm 3,1$  лет) и составил  $8,13 \pm 4,1$  баллов. При этом различия данного показателя вследствие возрастного снижения двигательных и функциональных возможностей человека за каждые 20 лет снижалось до 5 %, а в целом за 55-летний период (20–75 лет) составило около 20 %. Это свидетельствует о сохранении тенденции снижения функциональных показателей как в 2000, так и в 2020 годах, однако во втором случае различия в показателях физической работоспособности индивида на пике своей физической формы ( $19,18 \pm 3,1$  лет) и в 75 лет значительно меньше ( $3,76$  балла), чем в первом случае ( $4,58$  балла).

Данный феномен примечателен тем, что он явился следствием снижения уровня физической работоспособности на пике физической формы представителей сельского сообщества в сравнении с 2000 годом и сохранением более высоких показателей к 75-летнему возрасту. Это, на наш взгляд, свидетельствует если не об улучшении,

то о несомненном сохранении двигательной и функциональной активности современного поколения в зрелом и пожилом возрасте на протяжении последних 20 лет. И на оборот – об их снижении в детском, подростковом и юношеском возрасте.

Данное обстоятельство, свидетельствует об уменьшении уровня физических кондиций подрастающего поколения, и позволяет нам констатировать, что одной из причин, приведших к настоящему положению вещей, является снижение общего фона повседневной двигательной активности человека в условиях современного биогеосоциоценоза сельской местности.

**Заключение.** В связи с вышесказанным, мы можем констатировать, что фоновая двигательная деятельность является одним из основных факторов в формировании двигательной культуры личности в сельском сообществе. А последние два десятилетия на фоне информатизации и механизации большинства производственных процессов в сельском хозяйстве происходит очевидное ее сворачивание. Для сохранения двигательного минимума, способного обеспечить здоровые условия существования человека в сельской местности, необходимо внедрение альтернативных культурно-двигательных алгоритмов на основе использования социального и педагогического потенциала сельского сообщества. Пути выхода из создавшейся ситуации (характеризующейся прогрессирующей гиподинамией современного сельского сообщества) мы видим только в поиске инновационных технологий и методик организации двигательного режима человека на основе разработки эталонных природосообразных алгоритмов всех видов повседневной двигательной деятельности, направленной на созидание здорового человеческого тела как одной из наивысших ценностей общечеловеческой культуры.

1. Выдрин, В. М. Физическая культура вид культуры личности и общества (опыт историко-методологического анализа проблемы): моногр. / В. М. Выдрин. – Омск: изд-во СибАДИ, 2003. – 141 с.

2. Курамшин, Ю. Ф. Об объекте и предмете теории физической культуры как научной учебной дисциплины: историко-сравнительный анализ / Ю. Ф. Курамшин // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2006. – № 22. – С. 20–32.

3. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: базовые концепции и основополагающий категориальный аппарат [Электронный ресурс] / Ю. М. Николаев // Журнал: теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/03127913-6365-4cac-b27c-4409ca54cdf>. – Дата доступа: 31.07.2017.

4. Столяров, В. И. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания [Электронный ресурс] / В. И. Столяров. – Электрон. дан. – Litres, 2017. – 1036 с. – Режим доступа: <https://play.google.com/store/books/details?id=7rQODgAAQBAJ&source=ge-web-app&writeReview>. – Дата доступа: 04.06.2018.

5. Снежицкий, П. В. К вопросу о формировании двигательной культуры как основы здорового образа жизни населения Республики Беларусь в социальных и профессиональных сообществах / П. В. Снежицкий // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – С. 184–189.

6. Снежицкий, П. В. Социально-экономические аспекты физического состояния представителей сельского сообщества Республики Беларусь / П. В. Снежицкий // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры [Электронный ресурс]: сб. науч. ст.; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. дан. (7,98 МБ). – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – Режим доступа: <http://conference.gsu.by>. – С. 550–559.

*Сосна Л.С.*

*Костина Е.Я.*

Институт физиологии НАН Беларуси

*Мельнов С.Б.*

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь, Минск

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ СИСТЕМ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Sosna L.*

*Kostina E.*

Institute of physiology NAS Belarus, Minsk

*Melnov S.*

Belarusian State University of Physical Culture

Republic of Belarus, Minsk

## **PHYSIOLOGICAL ASPECTS OF ENERGY SYSTEMS OF HIGHLY QUALIFIED COMBAT ATHLETE**

**ABSTRACT.** The specificity of sports requires varying degrees of involvement of anaerobic or aerobic energy systems. Brief high-intensity activity, characteristic of single combats, contributes to the development of mainly anaerobic energy exchange. The purpose of the study is to analyze the physiological parameters of combat athletes in the general preparatory period. The study of physical potential contributes to the formation of model characteristics of a sport, and the assessment of the dynamics of the physiological parameters of a particular athlete allows individualizing the training process, preventing and reducing injuries, maintaining health and increasing professional longevity.

**KEYWORDS:** combat sports; energy system; anaerobic system; aerobic system; physical performance; output, lactate; cycloergometric test.

**АННОТАЦИЯ.** Специфика видов спорта требует различной степени вовлеченности анаэробной или аэробной энергетических систем. Краткая высокоинтенсивная активность, характерная для единоборств, способствует развитию преимущественно анаэробного энергообмена. Целью исследования служит анализ физиологических параметров спортсменов-единоборцев в обще-подготовительный период. Изучение физического потенциала способствует формированию модельных характеристик вида спорта, а оценка динамики физиологических параметров конкретного спортсмена позволяет индивидуализировать тренировочных процесс, предупредить и уменьшить травматизм, сохранить здоровье и увеличить профессиональное долголетие.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** спортивные единоборства; энергетическая система; анаэробная система; анаэробная система; работоспособность; мощность; лактат; велоэргометрический тест.



**Введение.** Важным аспектом мышечной деятельности является развитие различных систем энергообеспечения. В процессе мышечной деятельности организма человека используется энергия преобразования химических веществ [1].

Известно, что химические реакции, которые обеспечивают мышцы энергией протекают в трех энергетических системах: 1) анаэробной алактатной, 2) анаэробной лактатной (гликолитической), 3) аэробной. Для образования энергии в первых двух системах наличие кислорода не требуется, в то время как третья система получает энергию в ходе окислительных реакций, протекающих с участием кислорода.

Алактатная система отличается очень высокой скоростью высвобождения энергии, однако ее емкость крайне ограничена, что приводит к исчерпанию ее возможностей уже после 10–15 с от момента начала работы [2]. Мощность лактатного анаэробного процесса позволяет выполнять высокоинтенсивную работу в течение 1,0–1,5 минут, а у спортсменов высокого класса ее продолжительность может достигать 3–4 минут [2].

В результате анаэробного лактатного процесса, несмотря на действие буферных систем, постепенно изменяется мышечный pH с 7,1 до 6,9–6,7, а в некоторых случаях может достигать 6,5–6,4. При уровне pH, равном 6,5–6,4, расщепление гликогена прекращается, что влечет за собой проявления мышечного утомления [3]. Таким образом, у спортсменов высокой квалификации в ходе выполнения работы с постоянной мощностью до отказа или в условиях соревнований накопление лактата является одним из главных показателей возрастающего утомления и снижения работоспособности.

Предельные величины лактата в артериальной крови зависят не только от специфики тренировки, но и в значительной мере – от количества быстросокращающихся (БС) волокон в мышечной ткани. Среднее количество капилляров, окружающих медленно сокращающихся (МС) волокна, в 1,5–2 раза выше, чем у БС-волокон [1]. Несмотря на то, что капиллярную сеть вокруг мышечного волокна можно увеличить за счет тренировки, известно, что состав этой ткани, а именно соотношение БС- и МС-волокон, генетически детерминирован. МС-волокна очень слабо подвержены скоростной тренировке. Так, спортсмены, в мышцах которых содержится малое количество БС-волокон, слабо приспособляются к скоростной работе даже после напряженной тренировки скоростного характера. У нетренированных лиц с большим количеством таких волокон при предельных нагрузках уровень лактата в мышцах и артериальной крови может достигать высоких значений, так как концентрация гликогена в БС-волокнах на 15–20 % выше, чем в МС-волокнах [3].

В единоборствах наиболее выраженными физическими показателями, которые влияют на соревновательную результативность, являются силовые и скоростные качества [4]. Для данной группы спортсменов характерна кратковременная активность, которая требует от организма высокой мощности высвобождения энергии. Важно отметить то, что в их энергетические процессы во время выполнения профессиональной работы большой вклад вносят анаэробная алактатная и лактатная системы. Наибольшее внимание в процессе тренировочной деятельности, а также научный интерес представляет оценка анаэробной производительности спортсменов [5; 6] и ее динамика в ответ на различные тренировочные методы [7]. Анаэробная и аэробная производительности единоборцев требуют анализа физиологических показателей с учетом широкого разнообразия технических методов ведения боя [4; 8].

Следует учесть, что анаэробная и аэробная производительности не являются константными значениями и изменяются в процессе тренировочной и соревновательной

деятельности, с учетом их специфики. Таким образом, в спорте высших достижений необходим комплексный подход к оценке физической подготовки спортсменов с учетом изменений анаэробной и аэробной работоспособности. Это поможет определить спектр показателей для коррекции в зависимости от периода спортивной подготовки.

Цель работы – определить активность энергетических систем спортсменов-единоборцев с применением велоэргометрического теста «до отказа» и измерением уровня лактата в крови в периоде общей подготовки.

**Методика исследований.** В исследовании приняли участие 16 спортсменов мужского пола высокого спортивного мастерства (МС, МСМК), специализирующихся в различных видах единоборств, медиана группы по возрасту 23,5 [19,25;25,75] лет.

Результаты были получены в ходе выполнения велоэргометрического теста со ступенчато возрастающей нагрузкой. Начальная мощность нагрузки составила 125 Вт, длительность каждой ступени – 2 минуты, каждую ступень нагрузка увеличивалась на 25 Вт, время на отдых между ступенями не отводилось. Скорость педалирования находилась в пределах 60–65 оборотов в минуту.

Во время теста на каждой ступени регистрировали частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), а также определяли концентрацию лактата в капиллярной крови (La, ммоль/л) после каждой ступени и сразу после окончания работы. На 3 и 8 минутах после завершения теста также проводилось измерение концентрации лактата для определения скорости восстановления спортсмена.

Забор крови для определения лактата осуществлялся из пальца с использованием специальных одноразовых капилляров. Содержание лактата в крови определяли энзиматическим амперометрическим методом с помощью анализатора глюкозы и лактата EcoTwenty (Care Diagnostica, Германия).

Для анализа полученных данных строились графики зависимости «мощность нагрузки – лактат» и «мощность нагрузки – ЧСС», кроме того, рассчитывалась мощность выполненной работы и ЧСС в различных зонах энергообеспечения. Мощность порога аэробного обмена соответствовала концентрации лактата на уровне 2 ммоль/л, анаэробного обмена – 4 ммоль/л, смешанной зоны энергообеспечения (аэробно-анаэробный порог) – 6 ммоль/л.

Скорость восстановления рассчитывалась в процентах относительно максимально достигнутого уровня лактата. Восстановление после нагрузки оценивалось по пятиуровневой шкале, где высоким уровнем восстановления считали снижение концентрации лактата от максимально достигнутого во время теста более чем на 40 %, выше среднего – 30–40 %, средний уровень 20–30 %, ниже среднего – 10–20 % и низкий – менее 10 %.

Практическая часть. В результате анализа полученных данных нами были рассчитаны медианные значения различных функциональных показателей, а именно уровень лактата и ЧСС на ступенях нагрузочного теста, значения лактата на 3 и 8 минутах отдыха, а также рассчитанные на их основании значения скорости восстановления, мощности работы и ЧСС на различных уровнях энергетического обмена.

На рисунке (а и б) представлены групповые кривые изменения лактата и ЧСС на ступенях велоэргометрической нагрузки.

Показатель максимальной мощности выполненной работы зависит от вида спорта, спортивной квалификации, периода подготовки и отражает готовность спор-

тсмена к соревновательной деятельности. Для исследуемой группы этот показатель составил 225 [200:250] Вт, что находится в диапазоне среднего значения и соответствует периоду общей подготовки, в которой тестировались спортсмены. Изменения уровня лактата при выполнении теста находятся в пределах от 1,51 до 7,35 ммоль/л, ЧСС – от 113 до 177 уд/мин.

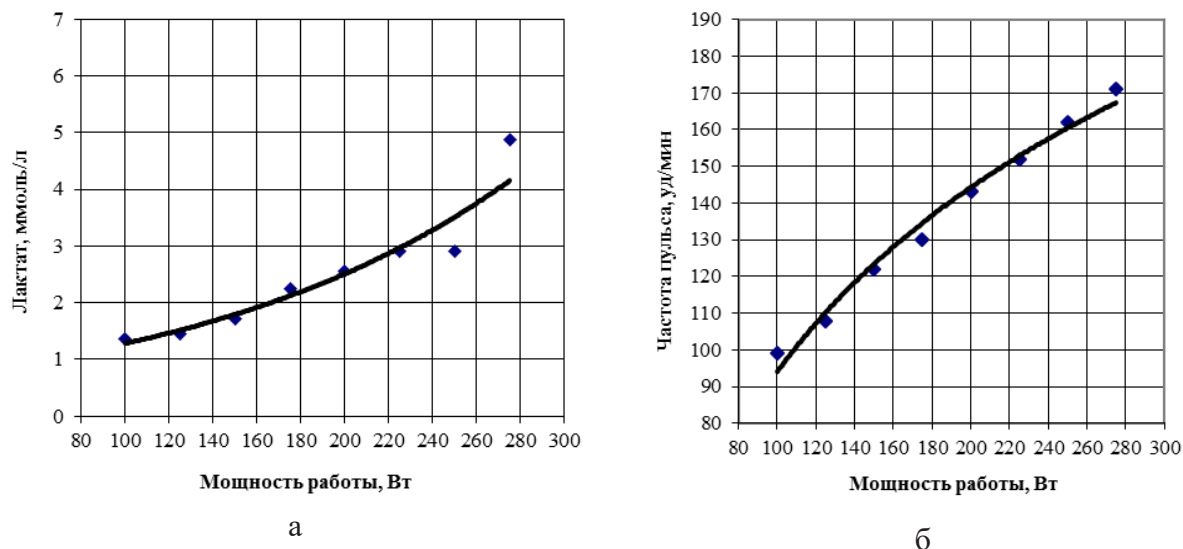


Рисунок – а – Динамика медианных значений лактата (ммоль/л) на ступенях велоэргометрической нагрузки; б – Динамика медианных значений ЧСС (уд/мин) на ступенях велоэргометрической нагрузки)

Следует отметить, что лица с высоким уровнем алактатной анаэробной производительности, как правило, имеют низкие показатели аэробных возможностей и выносливости к длительной работе. Для данной группы спортсменов порог аэробного обмена наблюдался при мощности работы в 120,0 Вт и ЧСС – 125 уд/мин, порог анаэробного обмена – 178,5 Вт и 159 уд/мин, соответственно, оба показателя отражают средний уровень подготовленности.

Скорость элиминации лактата влияет на эффективность срочного восстановления и отражается в значениях накопления лактата, продолжительности работы гликолитической направленности, характере восстановительных заданий, индивидуальных особенностей организма. Для группы единоборцев скорость восстановления лактата соответствовала медианному значению, равному 18,1 %, что находится в границах значения ниже среднего для данного показателя. Однако, при тестировании мы отмечали как увеличение лактата после нагрузки, равное 14,53 %, так и снижение, равное 55,1 %. Это объясняется тем, что после выполнения упражнений, требующих мобилизации возможностей гликолитической анаэробной системы, максимальные величины лактата в артериальной крови обычно регистрируются через 5–7 мин после окончания работы, однако, у отдельных лиц они могут быть зарегистрированы уже на 2–3 минутах восстановительного периода. Мышечное закисление продуктами анаэробного обмена негативным образом сказывается на показателях физической работоспособности, утомлении основных мышц, которые обеспечивают двигательную функцию, приводит к снижению количества ударов в процессе поединков и при выполнении ударных упражнений с использованием мешков и манекенов.

**Заключение.** Оценка физической работоспособности формирует представление об уровне тренированности спортсмена на момент исследования, а анализ динамики этих показателей может продемонстрировать индивидуальные изменения физиологических показателей с учетом уровня соревновательной успешности конкретного спортсмена. Таким образом, коррекцию тренировочного процесса, введение различных восстановительных и реабилитационных мероприятий необходимо осуществлять в комплексе с анализом адаптивных перестроек при нагрузках.

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит-ра, 2004. – 808 с.

2. Усков, С. В. Проблематика формирования специальных физических качеств на занятиях спортивными единоборствами / С. В. Усков, В. В. Гринев // *Международ. науч. журнал «Инновационная наука»*. – № 1–2. – 2015. – С. 226–233.

3. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С. С. Михайлов. – 2-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.

4. Корженевский, А. Н. Адаптация единоборцев к соревновательным нагрузкам / А. Н. Корженевский, Г. В. Кургузов, Ю. В. Филиппова // *Теория и практика физической культуры*. – 2009. – № 1. – С. 44–48.

5. Анализ срочной реакции систем организма на выполнение интервальной тренировки у курсантов, занимающихся ударными видами единоборств / А. В. Мещеряков [и др.] // *Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всерос. науч.-практ. конф., 22 марта 2019 г. / под ред. С. С. Добровольского*. – Хабаровск: ДВГАФК, 2019. – С. 228–234.

6. Волков, Н. И. Проблемы и перспективы биоэнергетики спорта / Н. И. Волков // *Теория и практика физической культуры*. – 2009. – № 1. – С. 77–79.

7. Мигалкин, А. Г. Влияния различных методов тренировки прямого удара рукой на динамику его скоростно-силовых показателей / А. Г. Мигалкин // *Материалы конференции «Актуальные вопросы развития физической культуры и массового спорта на современном этапе»*. – Намцы, 2014. – С. 319–322.

8. Лаптев, А. И. Влияние методики комплексной оценки и коррекции физического состояния на аэробную работоспособность борцов греко-римского стиля / А. И. Лаптев // *Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта*. – 2012. – № 10 (92). – С. 88–93.

УДК 796.4+615.8+37.0

*Сун Пэн*, канд. пед. наук,

*Цю Гуанвэй*

*Вэй Цзяо Цяо*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ У-ШУ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

*Sun Peng*

*Qiu Guangwei*

*Wei Jiao Qiao*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **EFFICIENCY OF APPLICATION OF THE WUSHU TAIJI-QUAN SYSTEM IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES**

**ABSTRACT.** Theoretical and methodological approaches to the organization of the process of physical education of students of specialties of a pedagogical profile, developed on the basis of the principles of continuous and complex pedagogical influence, differentiated and individual approaches, the systematic and sequence of pedagogical influences, as well as special principles of Chinese traditional gymnastics wushu (“body regulation”, “regulation of breathing“, ”regulation of consciousness“), which will increase the effectiveness of the pedagogical process in physical education. Revelation of comparative indicators of psychophysical readiness of students will allow to ensure effective management of the process of physical education from the standpoint of structural and variable organization of motor activity. The introduction of the Chinese methodology of traditional wushu gymnastics will allow changing the structure of psychophysical fitness, increasing the efficiency and quality of the process of physical education of students, making it more meaningful, interesting and modern.

**KEYWORDS:** WushuTaiji-tsiyuan; Chinese health-improving systems; psychophysical fitness; physical culture; physical education; students.

**АННОТАЦИЯ.** Теоретико-методические подходы к организации процесса физического воспитания студентов специальностей педагогического профиля, разработанные на основе принципов непрерывного и комплексного педагогического воздействия, дифференцированного и индивидуального подходов, систематичности и последовательности педагогических воздействий, а также специальных принципов китайской традиционной гимнастики у-шу («регулирувания тела», «регулирувания дыхания», «регулирувания сознания»), повысят эффективность педагогического процесса по физическому воспитанию. Выявление сравнительных показателей психофизической подготовленности студентов позволят обеспечить эффективное управление процессом физического воспитания с позиций структурной и вариатив-



ной организации двигательной деятельности. Внедрение китайской методики традиционной гимнастики у-шу позволит изменить структуру психофизической подготовленности, повысит эффективность и качество процесса физического воспитания студентов, сделает его более содержательным, интересным и современным.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** у-шу тайцзи-циюань; китайские оздоровительные системы; психофизическая подготовленность; физическая культура; физическое воспитание; студенты.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область, направленная на оздоровление, развитие и совершенствование физических способностей человека [1].

В высших учебных заведениях она выступает как необходимая часть образа жизни студента, так как является средством удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности. Кроме того, физическая культура способствует развитию гармоничной личности, физическому совершенствованию и отражает определенную степень физического развития студента, его двигательных умений и навыков, позволяет ему наиболее полно реализовать свои творческие возможности [2].

Проблема совершенствования вузовского физического воспитания уже многие годы является предметом внимания специалистов [3–5].

Ряд авторов считают, что обучение в УВО характеризуется значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжением основных психических функций, гипокинезией, наличием стрессовых ситуаций. На протяжении всего периода обучения в вузе у студентов отмечается низкий уровень физического развития, двигательной и функциональной подготовленности [1–6].

Многими исследователями отмечается снижение уровня психофизической подготовленности студентов, уменьшение двигательной активности от I курса к IV курсу [3–5]. По данным других авторов, уровень психофизической подготовленности студентов улучшается от курса к курсу [7].

Проблема «Восток – Запад» в ее преломлении в системе физического воспитания, не исключая традиционных предпочтений, включает в себя разумное заимствование наиболее ценного. В конкретном выражении исторически оправдавшие себя средства – упражнения, их комплексы связаны с осмыслением их сути в свете современных представлений о социальной и психофизиологической природе человека.

Восточные оздоровительные системы (ВОС) могут иметь важное научно-практическое значение в отечественной системе непрерывного физкультурно-педагогического образования как сложный комплекс духовной и физической культуры с многовековыми традициями оздоровления человека. Для этого необходимы целенаправленные усилия практиков и ученых в осуществлении концептуальных спортивно-педагогических обобщений с целью обогатить отечественную физическую культуру, пересмотреть содержание традиционного вузовского педагогического процесса в сторону развития его гуманизирующих и культуuroобразующих функций «Восток – Запад» [8–12].

Логично предположить, что занятия комплексной китайской традиционной гимнастикой у-шу в процессе физического воспитания студентов, наряду с повышением уровня психофизической подготовленности, призваны уменьшить негативное влия-

ние психоэмоциональных нагрузок в течение семестра и в период сессии на организм студентов, а также поддерживать нормальную умственную деятельность (работоспособность) и способствуют сохранению и укреплению здоровья студентов.

Актуальность темы обусловлена недостаточностью исследований вопросов, освещающих занятия китайской традиционной гимнастикой у-шу в процессе физического воспитания студентов с целью разработки программы средств по повышению состояния здоровья, функциональной и психофизической подготовленности студентов педагогических специальностей в рамках академических занятий.

Психофизические способности индивида [7, 11–14] являются системой следующих компонентов: сенсорного, когнитивно-интеллектуального и моторного компонента, реализуемого как на сознательном, там и на бессознательном уровне контроля движений. Структура психофизического потенциала студентов характеризуется как совокупность психических (внимания, сенсомоторика) и физических (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость) качеств, имеющих системный характер и определяющих успешность двигательной деятельности.

Совершенствование психофизического потенциала деятельности можно представить себе как процесс развертывания сенсомоторной и когнитивно-моторной программы в пространстве и времени, а также адекватное обеспечение этой программы со стороны системы контроля.

Таким образом, физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития, психофизической подготовленности студентов.

Исследование выполнялось в рамках научно-исследовательского проекта по проблемам в реформе образования и обучения Линнаньского педагогического института (КНР): «Методология межкультурного обучения национальным видам спорта и ее практика: на примере учебной платформы Института Конфуция», 2019 г., № LSJGZH1906.

В соответствии с целями и учетом поставленных задач в исследовании были использованы методы теоретического исследования, экспериментально-эмпирические методы и методы математической статистики. В нашем исследовании проводился педагогический констатирующий и формирующий эксперимент (длился 8 месяцев).

Теоретическое и экспериментальное исследование проводилось на базе кафедры физической культуры УО «БрГУ им. А.С. Пушкина». В исследовании принимали участие студенты 1-го и 2-го курса – юноши физико-математического (n=40) факультета.

При анализе структуры физической подготовки были использованы тестовые задания из программы по физической культуре для вузов, характеризующие силовые, скоростно-силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость. Обязательными тестами, определяющими физический компонент психофизической подготовленности студентов-юношей, являются: 1) бег 100 м; 2) бег 1000 м; 3) подтягивание на перекладине; 4) подъемы туловища из положения лежа; 5) прыжок в длину с места; 6) плавание 50 метров; 7) челночный бег 4×9 м; 8) наклон вперед из положения сидя.

Для оценки уровня психического компонента психофизической подготовленности студентов использовались следующие тесты: сенсомоторика (простая зритель-

но-моторная реакция; простая аудиомоторная реакция; сложная зрительно-моторная реакция; реакция на движущийся объект); психические познавательные процессы (объем внимания, устойчивость внимания при дефиците времени, точность восприятия времени) и функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (стабильности двигательной системы и тип нервной системы). Для оценки уровня психического компонента психофизической подготовленности студентов применялась комплексная компьютерная психодиагностическая программа «Effecton Studio 2007».

В нашей работе мы сформировали две группы (экспериментальную и контрольную группу) на физико-математическом факультете по 20 студентов в каждой группе. В процессе эксперимента у студентов экспериментальных групп занятие по дисциплине «Физическая культура» с применением комплексов традиционной китайской гимнастики у-шу, а у студентов контрольных групп по традиционной программе.

Методика развития психофизического потенциала студентов средствами координационной направленности в процессе занятий у-шу тайцзи-цюань характеризуется следующими особенностями:

- введение упражнений двигательно-координационной направленности (приспособление и перестроение двигательных действий, согласование движений, дифференцирование движений, равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, способность к быстрому реагированию, вестибулярной устойчивости, мышечному расслаблению);

- осуществление подбора и разработки вариативного комплекса средств физического воспитания, направленных на развитие психомоторных и двигательных способностей;

- учет принципа динамичного повышения тренировочных нагрузок по параметрам – объем, интенсивность, продолжительность интервалов отдыха, количество повторений, координационная сложность упражнения.

В системе тайцзи-цюань комплекс упражнений изначально состоит из 37 движений. При этом в комплексе некоторые приемы повторялись по несколько раз, за счет чего количество движений и время их выполнения увеличивалось: оздоровительная направленность от 25 до 40 мин, спортивная направленность для освоения боевой техники – до 2–3 мин.

Для результативности и эффективности поставленных задач в процессе занятий у-шу тайцзи-цюань должны применяться сопряженные задания в соотношении полиструктурных и полифункциональных средств и методов различной направленности: традиционные физические упражнения тайцзи-цюань; средства двигательно-координационной направленности; средства, акцентированные на психомоторную сферу.

В результате регулярного воздействия на компоненты психофизического потенциала у представителей восточной системы физической культуры расширяются функциональные возможности сенсорного компонента (сфера информации для выполнения движения), двигательного компонента (сфера моторного усилия), а также когнитивного компонента (механизмов переработки сенсорной информации и осуществление моторных действий).

Экспериментальная методика комплексного использования средств китайской гимнастики у-шу тайцзи-цюань в процессе непрерывного физического воспитания студентов представлена системой сопряженных физических упражнений с пост-

янным согласованием трех уровней: «Цзин» – управление внутренними усилиями; «Ци» – вибрации энергии; «Шэнь» – внешние и внутренние действия осуществляются под контролем и управлением сознания.

После проведенного педагогического эксперимента в ЭГ выявлена следующая динамика (рисунок 1): психический компонент – переключение и распределение внимания (8,70 %), сложной зрительно-моторной реакции (9,20 %), точность восприятия размеров (9,50 %), точность восприятие времени (6,10 %), устойчивостью внимания (10,80 %); реакция на движущейся объект (5,60 %), время простой зрительно-моторной реакции (5,20 %), объем внимания (3,50 %); простая аудио-моторная реакция (6,80 %), функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (2,90 %).

В контрольной группе динамика после проведенного педагогического эксперимента (рисунок 1): психический компонент – переключение и распределение внимания (3,28 %), сложной зрительно-моторной реакции (5,60 %), точность восприятия размеров (7,20 %), точность восприятие времени (2,10 %), устойчивостью внимания (3,50 %); реакция на движущейся объект (2,90 %), время простой зрительно-моторной реакции (2,30 %), объем внимания (2,90 %); простая аудиомоторная реакция (2,10 %), функциональное состояние нервно-мышечного аппарата (2,60 %).

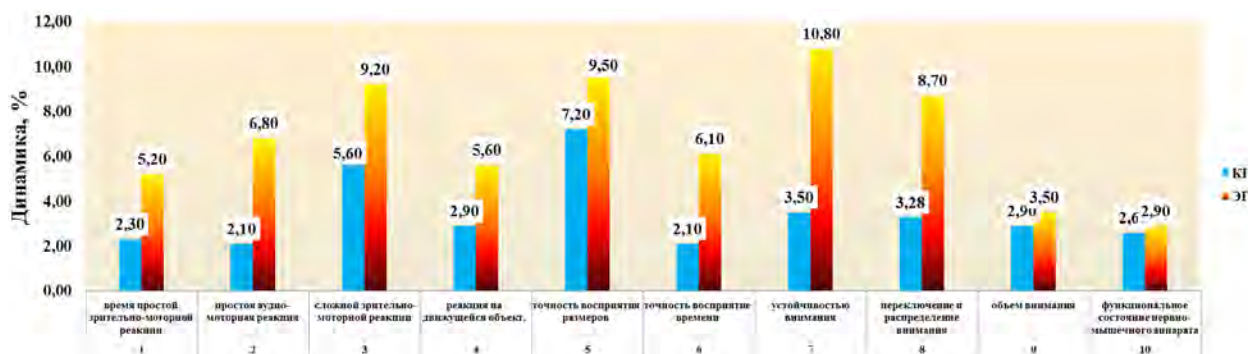


Рисунок 1 – Динамика показателей уровня психического компонента студентов 2-го курса физико-математического факультета ЭГ и КГ после эксперимента

В ходе формирующего эксперимента нами было установлено, что у студентов физико-математического факультета улучшилась динамика показателей, характеризующих уровень психической подготовленности по трем (КГ) и семи (ЭГ) показателям.

В ходе сравнительного анализа динамика уровня физической подготовленности студентов физико-математического факультета контрольной группы (по стандартной программе) до и после эксперимента (рисунок 2) было выявлено: скоростно-силовых (прыжковые (2,07 %) и поднимание и опускание туловища (3,56 %)) и силовых (2,28 %), координационных (2,35 %), скоростных (1,20–3,56 %) способностей, выносливости (5,65 %) и подвижности суставов (7,45 %).

В экспериментальной группе (рисунок 2) (по разработанной программе) установлены более существенные приросты показателей физической подготовленности после проведенного педагогического эксперимента: скоростно-силовых (прыжковые (3,15 %) и поднимание и опускание туловища (11,17 %)) и силовых (8,36 %), координационных (3,42 %), скоростных (3,38–7,86 %) способностей, выносливость (8,28 %) и подвижности суставов (13,11 %).

В ходе педагогического эксперимента нами было установлено, что у студентов физико-математического факультета улучшилась динамика показателей, характери-



зующих уровень физической подготовленности по двум (КГ) и пяти (ЭГ) показателям. Данное обстоятельство дает основание говорить о том, что занятия по дисциплине «Физическая культура» с применением комплексной методики традиционной гимнастики у-шу более эффективны, чем занятия в контрольной группе.



1 – бег 100 м; 2 – бег 1000 м; 3 – прыжок в длину с места;  
 4 – поднимания и опускания туловища; 5 – наклон туловища вперед;  
 6 – подтягивания на перекладине; 7 – челночный бег 4×9 м; 8 – плавание 50 м  
 Рисунок 2 – Динамика показателей уровня физической подготовленности студентов 2-го курса физико-математического факультета ЭГ и КГ после эксперимента

Результаты проведенных исследований могут быть использованы: для диагностики психофизических способностей студентов в процессе физического воспитания; профессорско-преподавательским составом кафедр физического воспитания при разработке учебных планов и программного материала по дисциплине «Физическая культура» для студентов в высших учебных заведениях; для разработки рекомендаций по отбору средств, методов и форм работы китайской традиционной гимнастики у-шу в процессе физического воспитания студентов педагогических специальностей.

Таким образом, сравнительный анализ параметров психофизической подготовленности студентов физико-математического факультета до и после эксперимента позволит определить лимитирующие звенья в физическом развитии студентов и скорректировать промежуточные цели и текущие педагогические задачи, реализация которых будет способствовать оптимизации учебного процесса, повышению эффективности вузовского физического воспитания в целом.

1. Бутрим, Г. А. Современные приоритеты воспитания студенческой молодежи / Г. А. Бутрим. – Выш. шк., 2001. – № 1. – С. 9–13.

2. Егоров, Д. Е. Технология повышения уровня физической подготовленности студентов педагогического профиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. Е. Егоров. – Хабаровск, 2000. – 26 с.

3. Новиков, В. Н. Динамика физических качеств состояние здоровья и физического развития студентов в процессе обучения в вузе / В. Н. Новиков // Физкультура и здоровье студентов. – М., 1988. – 207 с.

4. Авсарагов, Г. Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. Р. Авсарагов. – Набережные Челны, 2010. – 24 с.



5. Куликова, О. А. Влияние психофизических упражнений у-шу на работоспособность студентов I–II курсов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. А. Куликова. – Улан-Удэ, 2004. – 166 с.
6. Туревский, И. М. Структура психофизической подготовленности человека: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / И. М. Туревский. – М., 1998. – 353 с.
7. Диденко, В. В. У-шу: философия движения / В. В. Диденко, Г. В. Попов, О. А. Сагоян. – М.: Книга, 1990. – 320 с.
8. Mayer, V. O. Epistemology of «inner Style» of Wushu: Experience of Demystification / V. O. Mayer // *Nasilivevychove, umeni a sportu*. – Praha: Univerzita Karlova, 2006. – P. 82–88.
9. Mayer, V. O. Epistemology of Taijichuan / V. O. Mayer // *Pohybvevychove, umeni a sport*. – Praha: Univerzita Karlova, 2005. – P. 124–132.
10. Effect of pilates and taijiquan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students / K. Caldwell [et al.] // *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. – 2009. – Vol. 13 (2). – P. 155–163.
11. Лю Шухуэй Пути адаптации тайцзи-циюань к системе физической культуры России: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Лю Шухуэй; Санкт-Петербургская гос. академия физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 24 с.
12. Сун Пэн. Сопряженная методика развития психофизического потенциала человека средствами двигательной-координационной направленности в процессе занятий у-шу тайцзи-циюань / Сун Пэн, И. Ю. Михута, Лю Ичжэ // *Веснік Брэсцкага ўніверсітэта*. – 2019 – № 4. – С. 84–94.
13. Маслов, А. А. У-шу: традиции духовного и физического воспитания Китая / А. А. Маслов. – М.: Молодая гвардия, 1990. – 80 с.
14. An Overview of Its History, Health Benefits, and Cultural Value / Y. Guo [et al.] // *Science Direct Journal of Sport and Health Science*. – 2014. – Vol. 3. – P. 3–8.

УДК 796.072

*Тарасевич Н.Р.*

*Василевич В.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА**

*Tarasevich N.*

*Vasilevich V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **ASSESSMENT OF THE LEVEL OF FUNCTIONAL STATE IN FIRST-YEAR STUDENTS**

ABSTRACT. The significance of the issue of adaptation in sports is determined primarily by the fact that the athlete's body must adapt to physical exertion in a relatively short period of time. The effectiveness of training and competitive activities of athletes is determined by indicators of the volume and impulsiveness of training loads. The very process

of adaptation to physical exertion depends on the individual mental and physiological characteristics of the athletes' personality. In this case, the cardiovascular system is the main link of the functional systems of the body, providing adaptive responses. Different levels of fitness of athletes for physical activities lead to the development of overstrain of the cardiovascular system, the emergence of pre- and pathological changes in organs and systems. The article presents the results of an empirical study of the state of the circulatory system of first-year athletes in the process of adaptation. It is shown that 98 % of students' adaptation and health status is within the normal range. Additional recommendations for health improvement and prevention are not required.

**KEYWORDS:** adaptation; adaptive potential; cardiovascular system; functional state of the body.

**АННОТАЦИЯ.** Значимость вопроса адаптации в спорте определяется прежде всего тем, что организм спортсмена должен приспосабливаться к физическим нагрузкам в относительно короткий промежуток времени. Эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов определяется показателями объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Сам процесс адаптации к физическим нагрузкам зависит от индивидуальных психических и физиологических характеристик личности спортсменов. При этом сердечнососудистая система является основным звеном функциональных систем организма, обеспечивающим адаптационно-приспособительные реакции. Разный уровень подготовленности спортсменов к физическим активностям приводит к развитию перенапряжения сердечно-сосудистой системы, возникновению пред- и патологических изменений в органах и системах. В статье представлены результаты эмпирического исследования состояния системы кровообращения спортсменов первого курса в процессе адаптации. Показано, что у 98 % студентов адаптация и состояние здоровья находится в пределах нормы. Дополнительных рекомендаций по оздоровлению и профилактике не требуется.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** адаптация; адаптационный потенциал; сердечно-сосудистая система; функциональное состояние организма.

Проблема адаптации человека длительное время относится к числу фундаментальных во многих областях научного знания. Адаптация представляет собой один из способов сохранения жизнедеятельности человека не только в современном мире, но также и в будущем. Адаптация организма к физическим нагрузкам заключается в мобилизации и использовании функциональных резервов организма, в совершенствовании имеющихся физиологических механизмов регуляции.

Организм способен изменять свою характерную деятельность, в зависимости от условий жизни – это является одним из важных его свойств. Именно это позволяет организму существовать в различных экстремальных условиях. Эти свойства и называются физиологической адаптацией.

Выделяют генотипическую и фенотипическую адаптацию. Так, генотипическую адаптацию можно определить, как совокупность морфологических, физиологических и поведенческих особенностей направленных на поддержание постоянства внутренней среды и позволяющих организму существовать в экстремальных условиях среды. Под фенотипической адаптацией понимают процесс, в результате которого организм приобретает отсутствующую ранее устойчивость к определенным факторам внешней среды [5].

Целесообразно будет выделить две стадии развития процесса адаптации:

- срочную;
- долговременную.

Этап срочной либо физиологической адаптации сводится преимущественно к изменениям энергетического обмена и связанных с ним функций вегетативного обеспечения на базе уже сформированных механизмов их реализации. Представляет собой непосредственный ответ организма на однократные воздействия физических нагрузок.

При интенсивных физических нагрузках, экологических или экстремальных факторов постепенно развивается долговременная или морфологическая адаптация. В процессе долговременной адаптации к нагрузочным запросам активируется синтез нуклеиновых кислот и специфических белков, благодаря чему происходит увеличение возможностей опорно-двигательного аппарата.

В дальнейшем, при развитии адаптационного процесса начинают проявляться и специфические черты, выражающиеся в морфофункциональной перестройке, развивающиеся преимущественно в системах, которые непосредственно реагируют на воздействующий агент. К примеру, при спортивной тренировке изменения наиболее выражены в скелетных мышцах, а при действии низкой или высокой температуры – в системе терморегуляции [4].

Адаптация организма к новой среде обитания обеспечивается не отдельными системами организма, а скоординированными функциональными системами. Объективным показателем работы любой системы является результат действия, обеспечивающий максимально полезную для организма функцию. Анализ колебаний ритма сердца имеет широкий аспект теоретических оснований и практическую ценность, позволяющий изучать множественные эндогенные и экзогенные факторы, которые влияют на формирование variability сердечного ритма [1].

Процесс индивидуальной адаптации обеспечивает формирование ряда изменений, которые часто носят предпатологический или даже патологический характер. Эти изменения, как следствие общей напряженности отдельных систем представляет собой «цену адаптации». То есть, «цена» – это предпатологические или патологические изменения в организме, вызванные повышением его специфической устойчивости на действие стресс-факторов [5].

Показателем, обратным цене адаптации, является адаптационный потенциал (АП), который показывает уровень приспособляемости организма человека к различным меняющимся факторам внешней среды. Это важнейший физиологический показатель жизнедеятельности, формирования уровня которого осуществляется всем комплексом изменений физиологических систем организма (гормоны гипофиза и надпочечников, состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и прочих систем) под влиянием стресс-факторов (физическая активность, умственная работа и т. п.). При этом формируется новое адаптивное поведение индивида, обеспечивающее наиболее благоприятное приспособление организма к этим факторам [8].

Адаптационный потенциал системы кровообращения – это потенциальная способность обеспечить уравнивание со средой, способность мобилизовать функциональные резервы при определенной степени напряжения регуляторных механизмов. Сердечно-сосудистая система, как чувствительный индикатор адаптационных реакций всего организма, первой реагирует на все изменения и колебания условий

внешней среды, она также является регулятором внутренней среды организма, поддерживая гомеостаз его органов и систем путем их естественного кровоснабжения [6].

При физических и психических нагрузках работа сердца начинает восприниматься в виде усиленного сердцебиения, повышается минутный объем крови, увеличивается выброс адреналина мозговым веществом надпочечников, а так как адреналин стимулирует работу сердца, то он способствует сужению сосудов внутренних органов, что ведет к подъему артериального давления (АД), росту линейной скорости кровотока через сердце, мозг, легкие.

Активность и покой, сон и бодрствование, возбуждение или негативные чувства связаны с определенными состояниями сердечно-сосудистой системы. Изменения в работе сердца проявляются и при положительных, и при отрицательных эмоциях. Например, при страхе, гневе, ярости, радости сердце начинает пульсировать в голове [7].

При длительном действии неблагоприятных факторов увеличивается риск развития артериальной гипертензии и атеросклероза. Так, в 2003 году академиком Е.И. Чазовым были опубликованы данные, доказавшие, что к росту смертности от сердечно-сосудистых заболеваний не имеют прямого отношения ни ожирение, ни курение, ни повышение холестерина и что причину сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) надо искать в последствиях стрессов и неблагоприятных факторов, влияющих на организм [9].

В работе О.О. Ахмедовой совместно с соавторами была показана связь между степенью напряжения регуляторных механизмов, уровнем физической активности и показателями когнитивной способности у студентов первого курса. Было обнаружено, что улучшение показателей умственной работоспособности (повышение уровня функциональных возможностей организма, рост объема памяти и др.) влечет за собой увеличение напряжения регуляторных систем организма. Рост интенсивности регуляторных систем наиболее проявляется у лиц с низким уровнем физиологической активности. Авторы делают вывод о том, что физическая активность снижает «цену адаптации» организма к изменяющимся условиям среды [2].

Все сказанное определило цель настоящего исследования – оценить уровень функционального состояния спортсменов первого курса.

Объектом исследования явились студенты первого курса Белорусского государственного университета физической культуры. Предмет исследования – физиологические аспекты адаптации студентов-первокурсников.

В исследовании приняло участие 50 человек.

Для определения уровня физиологической адаптации была использована методика, предложенная Р.М. Баевским для оценки так называемого адаптационного потенциала (АП) системы кровообращения с учетом возраста, массы тела, роста, ЧСС и АД [3].

Для определения численного значения показателя АП использовали следующую формулу:

$$\text{АП} = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{АД}_{\text{сис.т.}} + 0,008 \times \text{АД}_{\text{диаст.}} + 0,014 \times \text{В} + 0,009 \times \text{т} - 0,009 \times \text{h} - 0,27 \quad (1),$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин); АД<sub>сис.т.</sub> и АД<sub>диаст.</sub> – систолическое и диастолическое артериальное давление соответственно, В – возраст, т – масса тела (кг), h – рост (см).

Таблица – Характеристика значения адаптационного потенциала

Адаптационный потенциал (баллы)	Характер адаптации	Характеристика уровня функционального состояния
Менее 2,1	Удовлетворительная адаптация	Высокие или достаточные функциональные возможности организма
2,11–3,2	Напряжение механизмов адаптации	Возможности организма обеспечиваются за счет функциональных резервов
3,21–4,3	Неудовлетворительная адаптация	Снижение функциональных возможностей организма
Больше 4,3	Срыв адаптации	Резкое снижение функциональных возможностей организма

Как уже отмечалось нами, количественной характеристикой адаптационных возможностей организма, определяющих как текущее функциональное состояние, так и прогноз на будущее, может выступать АП системы кровообращения.

В ходе исследования АП было обнаружено, что у 98 % спортсменов наблюдается удовлетворительная адаптация, которая характеризуется высокими функциональными возможностями организма, а также благоприятным соотношением активности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.

Лишь у 2 % студентов отмечается напряжение механизмов адаптации, что свидетельствует о том, что возможности организма обеспечиваются за счет функциональных резервов, а состояние здоровья ниже среднего. Режим физических нагрузок должен выполняться в данной группе в строгом соответствии с программой, предусмотренной для данной возрастной группы (рисунок).

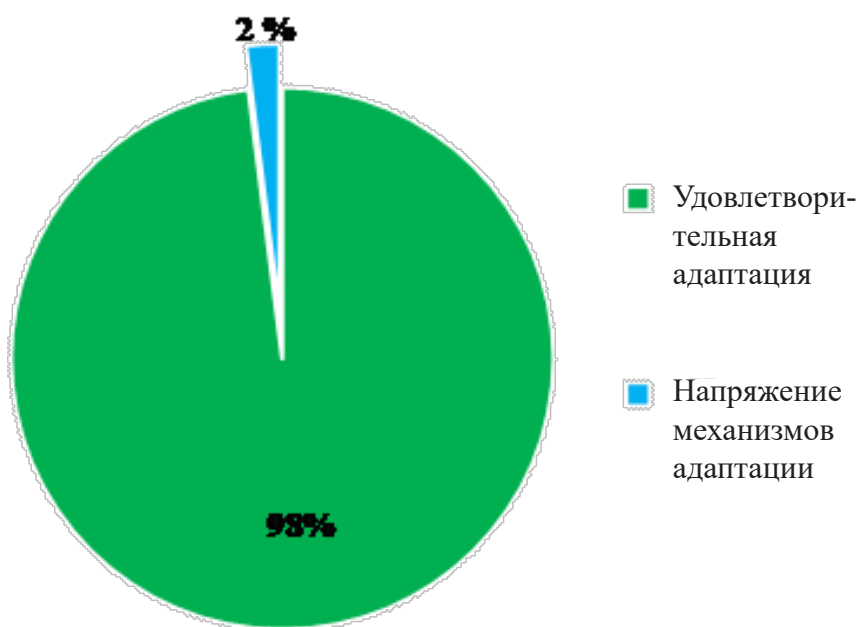


Рисунок – Адаптационный потенциал студентов первого курса

Таким образом, из вышеизложенного материала можно сделать вывод, что адаптация – это свойство человека, характеризующее его устойчивость к условиям среды, выражая уровень приспособленности к ней. Для оценки адаптационной деятельности организма все больше используется система кровообращения, играющая



ведущую роль в обеспечении процессов адаптации. Участие системы кровообращения в процессах адаптации к воздействиям окружающей среды, в том числе и к физическим нагрузкам, связано с изменением ее уровня функционирования и степени напряжения регуляторных механизмов. Адаптационный потенциал определяется не столько уровнем функционирования системы кровообращения, сколько ее функциональным резервом и степенью напряжения регуляторных систем.

1. Анализ variability сердечного ритма при моделировании стрессогенных факторов учебной деятельности студентов: материалы IV Всерос. симп. с междунар. участие, Ижевск, 19–21 нояб. 2008 г. / Удмуртский гос. ун-т; под ред. Н. И. Шлык [и др.]; УдГУ. – Ижевск, 2008. – 334 с.

2. Психофизиологическое состояние студентов – первокурсников с разным уровнем двигательной активности / О. О. Ахмедова [и др.] // Физиология человека. – 2011. – № 5. – С. 84–90.

3. Баевский, Р. М. Физиологическая норма и концепция здоровья / Р. М. Баевский // Российский физиологический журнал. – 2003. – № 4. – С. 473–489.

4. Оценка адаптационного состояния студентов: моногрю / науч. ред. Н. В. Мищенко. – Владимир: Изд-во ООО «Аркаим», 2016. – 94 с.

5. Кубарко, А. И. Физиология человека: учеб. пособие / А. И. Кубарко. – Ч. 2. – М.: Высш. шк., 2011. – 623 с.

6. Миллер, Л. В. Спортивная медицина: учеб. пособ. для студентов / Л. В. Миллер. – М.: МИА, 2015. – 184 с.

7. Полякова, Л. А. Стресс, депрессия. Влияние на сердечно-сосудистую систему: лекционный материал / Л. А. Полякова. – Липецк: ГУЗОТ «Центр мед. профилактики», 2015. – 12 с.

8. Ханагян, Т. А. Проблема сохранения здоровья студентов в образовательном процессе / Т. А. Ханагян // Вестник СГУПС. – 2016. – № 2. – С. 86–91.

9. Чазова, Е. И. Сегодня и завтра кардиологии / Е. И. Чазова // Главная медицинская сестра. – 2003. – № 9. – С. 18–26.

**УДК 796.011**

***Тарасенко А.А.***

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **СИМВОЛИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ МАССОВОГО СПОРТА В ТРАНСФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ**

***Tarasenko A.***

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **SYMBOLIC VALUE OF MASS SPORTS IN TRANSFORMATIONAL SOCIETY**

**ABSTRACT.** The phenomenon of contemporary mass sports is considered from the point of view of its sociocultural determination in transformational society as a special pattern of lifestyle, the way to achieve success, the ability to beat the opponent. This allows to determine the formation of symbolic value system of grassroots sports in postindustrial

dimension as distinct from sports of the highest achievements motivation. The influence of mass culture and market relations on sporting activities symbolic value is outlined. Mass sports value inclusion is regarded as one of the most promising ways of overcoming the spiritual crisis of personality in transformational society.

**KEYWORDS.** Transformational society; postindustrial values; contemporary mass sport; mass culture; symbolic value of sport.

**АННОТАЦИЯ.** Рассматривается феномен современного массового спорта с точки зрения его социокультурной детерминации в трансформационном обществе. Прослеживается влияние либеральных ценностей на формирование особой жизненной позиции, стремление человека к состязанию и достижению успеха в соперничестве. Выявляется формирующаяся система символической ценности массового спорта и ее существенное отличие от мотивации и функциональности спорта высших достижений. Дается оценка влияния рыночных отношений на полновесное раскрепощение индивида и его увлеченность массовым спортом. Определяется пагубность воздействия стереотипов массовой культуры на формирование постматериальной символической ценности занятий спортом. Отмечается несостоятельность привлечения широких слоев населения к массовой спортивной деятельности в условиях нестабильного удовлетворения материальных потребностей в трансформационном обществе. Рассматривается причастность индивида к занятиям спортом как знаковая возможность реализации свободы в постматериальном предпочтении личности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** трансформационное общество; постматериальные ценности; либеральные ценности; современный массовый спорт; массовая культура; символическая ценность спорта.

Реалии жизни трансформационного общества выявляют причудливое сочетание материальных и постматериальных стимулов деятельности людей. В этом обществе большинству граждан далеко до полновесного удовлетворения материальных потребностей. Экономическое равновесие между социальными группами, активность субъектов хозяйствования носят довольно зыбкий характер. Трансформационное общество терзаемо противоречиями ввиду недостатка материального благополучия большинства в свете миражей западных стандартов потребления, доступных лишь незначительным зажиточным слоям населения. При этом современные технологии с неизбежностью требуют от работающего новых качеств, и прежде всего – творчества. Человеческая активность направлена на развитие способности овладевать стремительно меняющимися методами и знаниями. Таким образом, приемлемые перспективы общественной трансформации буквально вписывают информацию в качестве основного производственного ресурса.

Обретение нового статуса информационного общества предполагает изменение характера потребления материальных и духовных благ. Французский философ Ж. Бодрийяр отмечает, что потребление – это не пассивное состояние поглощения и присвоения, которое противопоставляют активному состоянию производства.

В потреблении осуществляется активное отношение и универсальный отклик на внешние воздействия, на нем основана вся система культуры. Объектом потребления становится система знаков. Можно констатировать завершение экономической эпохи и переход к доминированию символической ценности [1].

Массовый спорт в качестве объекта потребления обладает выраженной символической ценностью, доставляет индивиду комплекс эмоциональных переживаний, наполняет жизнь осмысленностью.

Символическая ценность массового спорта связана прежде всего с существенными изменениями социальной среды трансформационного общества: ломкой традиционных устоев, стремительно растущим изматывающим индивида потоком информации. Интенсивной физической нагрузке самой природой положено сбрасывать психическое напряжение, удерживать человека от дистресса.

В информационном обществе профессиональные спортсмены, достигшие ярких успехов, мгновенно обретают символическую популярность героев, кумиров, простых и понятных. В массовом спорте индивид в конечном итоге соперничает с собой, что исключает героическую напыщенность оценки его деятельности и не позволяет нарушать известную заповедь о несотворении кумира. Также сводятся к минимуму психологические издержки непредсказуемости спортивных результатов, опасности поражения.

Успех в спорте высших достижений слишком жестко связан с чрезмерной коммерциализацией и политическими амбициями стран, что приводит к подрыву духа олимпизма. Победа нередко достигается за счет фармакологии, судейской нечистоплотности; здоровья спортсменам от такой деятельности не прибавляется.

Все эти пороки массовый спорт оборачивает в противоположность – подлинную символическую ценность. Успехом является сохраненное и приумноженное здоровье, зависящее от способностей, желаний, миропонимания индивида. Символическая ценность некоммерческого спорта состоит в предоставлении возможности человеку ощутить восторг, вдохновение, выход за пределы либеральных стереотипов существования, которые активно навязываются подрастающим поколениям трансформационного общества.

Первоначально либеральная теория по-своему выражала отношение интеллектуалов к развернувшейся мощи человеческого разума, новых возможностей социума. Либерализм определяет в качестве меры свободы индивида институт частной собственности. Это означает безоговорочное подчинение человека рыночной системе, поглощающей все его способности, устремления. Рынок выставляет обезличенную ценность усилий индивида – меру меновой стоимости.

С позиций классического либерализма именно этот социальный институт в высшей своей форме частного предпринимательства выступает самым надежным гарантом свободы индивида, исключает политический произвол со стороны властей. Могущество гражданского общества основано прежде всего на том, что большая часть произведенного в стране непосредственно принадлежит многоликому предпринимательству и тем, кто на него работает. Защита общества, отдельного индивида от самых примитивных и диких форм политического насилия выступает самым значимым достижением института частной собственности. Однако данная ступень высвобождения человека, являясь исторически неизбежной, фундаментальной, выступает лишь подготовительной, за которой, собственно, и начинаются проблемы раскрепощения личности.

Причастность индивида к массовому спорту может служить добрым знаком в стремлении полновесной реализации личной свободы. Высокий уровень состязательности в спорте является отражением конкурентности в социуме, где влиятельны установки либерального сознания.

Существует положительная взаимосвязь между спортивными занятиями и самоуважением занимающихся, общим чувством удовлетворения, гордости и удачи в физической деятельности. Самоуважение понимается как своеобразный признак приспособления личности к социальной жизни, как посредник достойного социального поведения [2].

Свобода человека, основанная на праве владения, реализуется в самой естественной для нее среде обитания – рыночной, которая в качестве господствующей смогла оформиться лишь как капиталистическая. Отмеченная сращенность свободы и собственности создает представление о капитале как самой адекватной форме реализации человеческой свободы.

В трансформационном обществе самые захватывающие способности человека связаны с предпринимательской жилкой, чутьем, позволяющим ублажить перенасыщенный рынок, который в основе не может не ориентироваться на массовость, доступность, а потому и заведомо определенный уровень примитивизма, пошлости. Смысленный, пронырливый, нахрапистый в такой системе всегда побеждает и подчиняет утонченность и камерность любого самого изысканного таланта, напрямую меркантильно не заземленного.

Отсутствие перспективной (по крайней мере – обозримой) альтернативы институту частной собственности как основе уклада жизни общества не позволяет вывести последнее за пределы экономического бытия. Любые самые дерзкие социальные программы поневоле ориентированы лишь на перераспределение совокупного общественного капитала, в истоках которого доминируют многообразные формы предпринимательства.

Таким образом, реализация личной свободы зажата рамками стоимостных отношений. Оценка успеха человека денежным эквивалентом несопоставимо эффективнее, чем штыком, колючей проволокой, благосклонностью начальства. Однако самомнение индивидов и даже общества, признающих стоимостный критерий свободной самореализации в качестве основного, атрибутивного, способно загубить сам процесс раскрепощения.

Стоимость – это не фантом, не пустая абстракция, а объективно выверенная интегральная характеристика совокупного труда всего общества как системы довольно прихотливого обмена формами жизнедеятельности. При всех неоспоримых достоинствах стоимостного опосредования данное отношение страдает генетическим безразличием к любым проявлениям культуры. Сеть не удерживает воду. Стоимость даже не «намокает», поскольку не в состоянии зафиксировать идеальность природы социокультурных форм, обращая их в расходный материал массовой культуры.

Массовый спорт естественным образом попадает под влияние массовой культуры со всеми ее изъянами. Массовая культура формирует у людей пассивное восприятие действительности, культивирует пошлость, примитивизм в отношении к окружающему миру. Уход от проблем повседневности, рутины, отвращение к осмысленности существования дополняются безвкусными стандартами потребительства индустриального общества.

На первый взгляд занятия спортом способны активно противостоять такому наполненному самодовольством мироощущению индивида. Ведь спорт невозможен без нацеленности на усилия, терпение и даже определенное изнурение организма человека.

Массовый спорт отличается от лечебной физкультуры важнейшей составляющей – постоянным стремлением поддерживать пороговую нагрузку, обеспечивающую

тренировочный эффект. Фирменная экипировка и инвентарь, которые так дороги рынку, к этой живительной силе любительского спорта имеют лишь косвенное отношение.

Однако коварство массовой культуры основано на непрременной простоте, узнаваемости и доступности потребляемых товаров или услуг. Главное – легко получить желаемое. Человек обретает не столько товар или услугу, сколько воплощенную надежду, стремление, мечту о собственном идеальном образе, вылепленном массовой культурой и успешно продаваемом.

Спортивное волевое напряжение при таком подходе невольно выступает для потребителя как самоистязание и последовательно уступает увлечению внешней атрибутикой спортивных занятий. Массовый спорт замещается адаптивной физкультурой.

Самый наглядный пример – «велокатание» горожан, где явное изобилие недорогих средств передвижения безнадежно сопровождается практическим отсутствием тренировочных нагрузок. Суставы поскрипывают – и это несомненное благо – однако соматическое здоровье не укрепляется при полной уверенности большинства катающихся в причастности к спорту.

Бег, плавание, лыжи, гимнастика, любительские игровые виды спорта – все это не требует существенных материальных затрат и при определенных усилиях гарантирует поддержание соматического здоровья. Однако рынок перегружает символическую ценность спорта, сводит ее к выгоде, изгоняет недостаточно тяжеловесные составляющие.

В этом отношении характерно полное непонимание постэкономического способа раскрепощения со стороны зажиточных слоев населения, которые настигает разящая развращающая сила пресыщения комфортом. В трансформационном обществе материальные потребности состоятельного меньшинства удовлетворены настолько, что занятие спортом получает особую значимость, подтверждает престиж постматериальных стимулов потребления. Однако свобода и достоинство (даже в либеральной трактовке) несовместимы с высокомерием и чванством обитателей закрытых спортивных заведений, для которых престиж – недоступность, позволяющая смотреть на других как на плебеев.

Пока социально-политические реалии безысходно терзают рядового обывателя, не оставляя вменяемых перспектив личного благополучия, большинство граждан не получит устойчивой мотивации к спортивной деятельности. Если полноту личной свободы нельзя гарантировать в потребительском благополучии граждан, то остается почти мистический – постматериальный путь. Знание может стать источником свободы человека при переходе к новому типу общества, но способны реализовать ее главным образом индивиды, выделяющиеся разносторонней образованностью.

Занятия любительским спортом можно рассматривать как один из самых естественных способов преодоления духовного кризиса индивида, обремененного целым комплексом проблем трансформационного общества. Важнейшие составляющие символической ценности спорта – ощущение «мышечной радости», прилив эндорфинов – вполне способны подвигнуть индивида к осознанию смыслообразующих первооснов его существования. Только так можно прожить не заемную, а свою жизнь, не поддаваясь растлевающим стереотипам рынка и массовой культуры.

1. Бодриар, Ж. Прозрачность зла / Ж. Бодриар; пер. с фр. Л. Любарской, Е. Марковской. – М.: Добросвет, 2000. – 64 с.

2. Козлова, В. С. Спорт как социально-зрелищная сфера / В. С. Козлова; под ред. В. А. Пономарчука. – Минск, 2005.



***Тишутин Н.А.***

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова  
Республика Беларусь, Витебск

***Рубченя И.Н.***, канд. биол. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

***Гичевский А.В.***

Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины  
Республика Беларусь, Витебск

## **ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОГО СТАТУСА СТУДЕНТОК С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И УЧЕТОМ ТИПА ПОВЕДЕНИЯ**

***Tishutin N.***

P.M. Masherov Vitebsk State University  
Republic of Belarus, Vitebsk

***Rubchenya I.***

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

***Gichevsky A.***

Vitebsk State Order of “Badge of Honor” Academy of Veterinary Medicine  
Republic of Belarus, Vitebsk

## **PECULIARITIES OF THE VEGETATIVE STATUS OF STUDENTS WITH VARIOUS LEVELS OF MOTOR ACTIVITY AND TAKING INTO ACCOUNT THE EXPRESSION OF BEHAVIOR TYPE “A”**

**ABSTRACT.** The article discusses the features of the vegetative status of students with different levels of physical activity, taking into account their type of behavior. 29 students were examined, of whom 12 were students of the biotechnology faculty, and 17 were students of the faculty of veterinary medicine of the VGAVM. As a result of the study, significant differences were revealed in the values of cardiac variability indices in the examined groups. A more optimal vegetative status in terms of the severity of vagotonia is possessed by a group studying in veterinary medicine. Students of biotechnology showed higher values of indicators characterizing the activity of the sympathetic department.

**KEYWORDS:** behavior type; heart rate variability; physical activity; autonomic nervous system; functional test; students; tension index.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассмотрены особенности вегетативного статуса студенток с различным уровнем двигательной активности с учетом их типа поведения. Обследовано 29 студенток, из которых 12 – студентки биотехнологического факультета ВГАВМ, в процессе обучения которых преобладает умственное напряжение, и 17 – студентки факультета ветеринарной медицины ВГАВМ, процесс обучения которых связан с повышенными физическими нагрузками. У студенток обеих групп в покое отмечается преобладание симпатических влияний в регуляции. Однако по

данным общего спектра мощности и показателей после выполнения пробы Мартине – Кушелевского студентки факультета ветеринарной медицины обладают большими функциональными возможностями, что соотносится с распространенностью в этой группе типа поведения А.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** тип поведения; вариабельность сердечного ритма; двигательная активность; вегетативная нервная система; функциональная проба; студенты; индекс напряженности.

Функциональное состояние и вегетативный статус организма человека характеризуется рядом показателей взаимодействующих между собой физиологических систем, активность которых направлена на поддержание гомеостаза и достижение приспособительного результата.

Тип поведения человека во многом влияет на функциональное состояние и наоборот, функциональное состояние зачастую определяет поведение человека. Типы поведения А, Б, и АБ описаны М. Фридманом и Р. Розенманом, Так, для личности типа А характерна: повышенная жестикуляция, манера сжимать кулаки, громкий смех и т. д. [1]. Поведение этих людей характеризуются высоким уровнем активности, целеустремленности и напористости, они «идут до конца» даже если это стоит им чрезмерного напряжения. Они отличаются заметно выраженным стремлением к превосходству во всем, чем бы не занимались. Особенности поведения данного типа, а также различные последствия, к которым приводит такое поведение, позволяет утверждать, что данный тип поведения связан с психоэмоциональным стрессом, дистрессом и возможно, развитием в будущем патологии сердечно-сосудистой системы. В связи с этим тип личности А называют коронарным типом [2, 3]. М. Фридман и Р. Розенман также выделили антагонистический вариант типу А – тип поведения Б. Внешне лица с типом Б отличаются спокойствием и неторопливостью в движениях, они рассудительны и активно сотрудничают с другими людьми. Поведение этих людей сводится к желанию являться «равным» для окружающих, а не быть лучше других [1]. Между двумя абсолютно разными типами выделен промежуточный поведенческий тип АБ.

**Цель исследования** – изучить вегетативный статус студенток с различным уровнем двигательной активности и типом поведения.

**Материалы и методы.** Исследование проведено на базе УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины». Всего обследовано 29 студентов (женщины). Средний возраст обследованных составлял  $19 \pm 1,0$  лет. Все студентки относятся к основной медицинской группе и занимаются физической культурой в рамках образовательного процесса 2 раза в неделю. В ходе исследования были сформированы 2 группы студенток: 1) студентки, обучение которых связано с высоким уровнем умственной нагрузки, по сравнению с физической, группа 1 (Г1, n=12); 2) студентки с более высоким уровнем двигательной активности и психоэмоционального напряжения (работа с крупным рогатым скотом на фермах), группа 2 (Г2, n=17). Исследования проводились утром (с 8.00 до 10.00) в феврале 2020 года. По результатам диспансерных наблюдений все обследуемые были практически здоровыми и на момент исследования в течение ближайших месяцев не болели острыми респираторными и другими заболеваниями.

Тип поведения определяли с помощью опросника Д. Дженкинса в модификации А.А. Гоштаутаса, который включает в себя 61 вопрос с предложенными от двух до пяти вариантами ответов. За каждый вариант выставляется определенный балл, а их сумма отражает уровень выраженности типа поведения. До 335 баллов – тип А, от 336 до 459 баллов – тип АБ, от 460 и выше баллов – тип Б.

Для оценки вегетативного статуса применялся программно-аппаратный комплекс «Омега-М» («Динамика», г. Санкт Петербург). В состоянии покоя и после выполнения пробы Мартине – Кушелевского изучалась частота сердечных сокращений (ЧСС), показатели variability сердечного ритма: СКО – стандартное отклонение RR-интервалов; RMSSD – квадратный корень из средней суммы квадратов разности величин последовательных пар интервалов RR; Total Power (TP) – общая мощность спектра; HF – волны высокой частоты; LF – волны низкой частоты; LF/HF – соотношение низкочастотных и высокочастотных волн.

Статистическая обработка данных проводилась с применением программ Microsoft Excel 2010 и Statistica 10. Для определения нормальности распределения применялись критерий Колмогорова – Смирнова и критерий Шапиро – Уилкса. Для представления статистических данных с нормальным распределением применялись  $X_{\text{ср.}} \pm S_{\text{ст.откл.}}$ , а для ненормального распределения значения медианы и 1, 3 квартилей (25 %, 75 %). Для определения уровня достоверности различий между испытуемыми различных факультетов использовали U-критерия Манна – Уитни ( $P_u$ ), а в случае нормального распределения t-критерия Стьюдента ( $P_t$ ). Статистическая значимость различий между тремя группами по типу поведения определялась с помощью непараметрического критерия Краскела – Уоллиса.

**Результаты и их обсуждение.** Изучение типов поведения студенток Г1 и Г2 показало, что в обеих группах преобладающим типом является промежуточный тип АБ, который составляет 58 и 59 % соответственно (рисунок). Вероятно, промежуточный тип поведения является более адаптивным, позволяющим эффективнее реализовать личностный потенциал. Однако, следует отметить, что в Г2, где двигательная активность студенток выше, выявлен больший процент респондентов с типом А, когда способность и желание постоянно двигаться формирует решительный и целеустремленный тип человека.

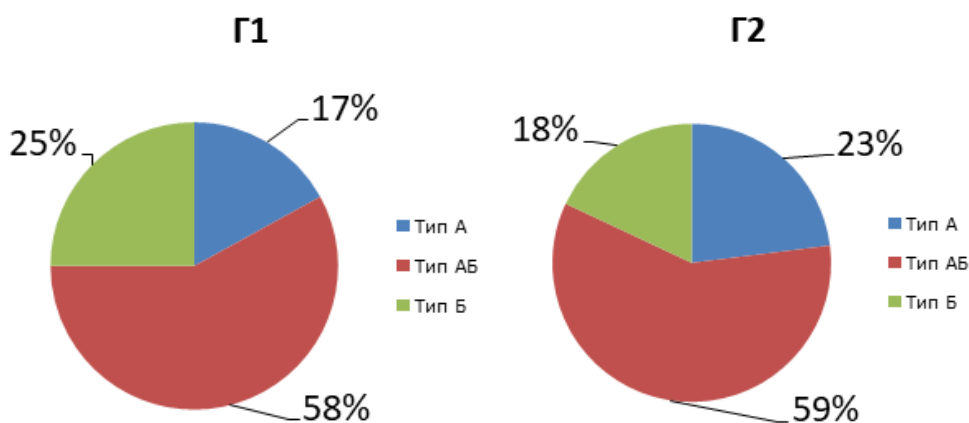


Рисунок – Распределение студенток исследуемых групп по типам поведения

Анализ variability сердечного ритма показал, что в состоянии покоя студентки обеих групп имели преобладание в спектре волн низкой частоты (LF). Это указывает на доминирование в регуляции симпатической нервной системы и, соот-

ветственно, угнетении парасимпатической. Однако обследованные Г2 имеют достоверно более высокие значения показателя Total (Г1 – 1942, Г2 – 4481), что свидетельствует о больших функциональных возможностях [5] студенток данной группы, чем у испытуемых Г1 (таблица). Это во много объясняется большей встречаемостью в Г2 типа поведения А, который обуславливает целеустремленность и решительность, сочетающуюся с мобилизующим действием симпатического отдела вегетативной нервной системы.

После проведения функциональной пробы вегетативный баланс у студенток группы с высоким уровнем двигательной активности (Г2), в отличие от Г1, значительно смещается в сторону высокочастотного компонента. Можно предположить, что более физически активные студентки быстрее восстанавливаются и переходят на трофический тип функционирования, т. е. усиливается активность парасимпатического отдела ВНС. Студентки Г1 не обладают тем оптимальным состоянием вегетативного гомеостаза, и осуществляют приспособительные перестройки на повышенной активности симпатического отдела вегетативной нервной системы, что не является отражением процессов экономизации.

Таблица – Показатели вариабельности сердечного ритма студенток с различным уровнем двигательной активности и типом поведения в состоянии покоя и после выполнения функциональной пробы

Показатель	Г1 (n=12)		Г2 (n=17)		Достоверность различий между факультетами исх. – исх.
	покой	проба	покой	проба	
Тип поведения, баллы	416±53		407±53		$P_t=0,6585$
ЧСС, ул/мин	83,4±6,1	90,1±10,8	82,5±11,6	92,8±16,4	$P_t=0,7986$
Н – интегральный показатель	53,9±18,7*	66,3±16,9	78,8±16,2*	82,6 (64,4; 89,9)	$P_t=0,0006$
СКО	44,6±12,7*	75,6±22,9	72±20,6*	89,1±26,9	$P_u=0,0003$
RMSSD	37,6±13,4	41,1±22,5	43 (33,2; 55,5)	58,3±29,9	$P_u=0,1768$
HF	349 (183; 705)*	517 (233; 1059)	637 (329; 1286)*	1461 (452; 2128)	$P_u=0,0002$
LF	652±357*	661 (568; 992)	1812±1018*	1518±1067	$P_u=0,0008$
LF/HF	1,84±1,14	1,74±1,12	2,2 (1,4; 3,9)	0,87 (0,61; 2,43)	$P_u=0,4126$
Total	1942±1111	4053 (2925; 5477)	4481 (2848; 5694)	6273 (3941; 6754)	$P_u=0,0006$

Примечание: \* – достоверность различий,  $p<0,05$ .

**Заключение.** Таким образом, в поведении студенток обследованных групп преобладает тип АБ, однако тип А, на 7 % более распространен в группе с большим

уровнем физической активности. Вегетативный статус студенток обследованных групп с различным уровнем двигательной активности в покое характеризуется преобладанием симпатических влияний. При этом по данным общего спектра мощности и показателей после выполнения пробы Мартине – Кушелевского выявлено, что студентки факультета ветеринарной медицины обладают большими функциональными возможностями, что соотносится с распространенностью в этой группе типа поведения А.

1. Медико-психологические, социокультурные, возрастные и генетические аспекты изучения «стресс-коронарного» (к 60-летию концепции поведенческого типа А) / И. А. Мелентьев [и др.] // Лечебное дело. – 2019. – № 4. – С. 88–101.

2. Кучеренко, К. Н. Клинико-физиологический анализ адаптационного статуса системы кровообращения и рисков кардиоваскулярной патологии при различной выраженности коронарного поведения типа А / К. Н. Кучеренко, В. И. Беляков // Вестник медицинского института «Реавиз»: реабилитация, врач и здоровье. – 2018. – Т. 31. – № 1. – С. 102–110.

3. Type A personality and mortality: Competitiveness but not speed is associated with increased risk / S. Rohrmann [et al.] // Atherosclerosis. – 2017. – V. 262. – P. 19–24.

4. Тишутин, Н. А. Способ оценки функционального состояния организма по данным динамики восстановления вегетативного баланса после физической нагрузки / Н. А. Тишутин // Смоленский медицинский альманах. – 2020. – № 1. – С. 276–280.

5. Гаврилова, Е. А. Ритмокардиография в спорте: моногр. / Е. А. Гаврилова. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2014. – 164 с.

6. Шлык, Н. И. Экспресс-оценка функциональной готовности организма спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности (по данным анализа вариабельности сердечного ритма) / Н. И. Шлык // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – № 4 (Т. 9). – С. 5–15.

**УДК 796.8**

***Тюна П.И.***

Балтийский федеральный университет имени И. Канта  
Российская Федерация, Калининград

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ**

***Туира Р.И.***

Immanuel Kant Baltic Federal University  
Russian Federation, Kaliningrad

## **INDIVIDUALIZATION OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF ATHLETES IN HAND-TO-HAND COMBAT**

**ABSTRACT.** The article presents the results of a study aimed at studying motor abilities and technical and tactical skill of athletes in hand-to-hand combat. It is reasonable to use the obtained results in the practice of sports training of athletes when planning an individual training process, taking into account their potential capabilities.



**KEYWORDS:** single combats; hand-to-hand combat; technical and tactical training; style of conducting a duel; manner of conducting a duel.

**АННОТАЦИЯ.** В статье приведены результаты исследования, направленного на изучение двигательных способностей и технико-тактического мастерства спортсменов рукопашного боя. Полученные результаты целесообразно использовать в практике спортивной подготовки спортсменов при планировании индивидуального тренировочного процесса с учетом их потенциальных возможностей.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** единоборства; рукопашный бой; технико-тактическая подготовка; стиль ведения поединка; манера ведения поединка.

**Введение.** Рукопашный бой как вид спорта прогрессивно развивается в нашей стране, а с недавнего времени и во всем мире. Принимая во внимание широкие перспективы спортивной дисциплины «рукопашный бой» сегодня в ряд актуальных и своевременных задач выдвигается научно-теоретическое обоснование долгосрочной подготовки спортсменов в этом сложно координированном виде спорта [2].

Несмотря на имеющийся научно-теоретический опыт освоения и совершенствования подготовки различных представителей различных видов спортивных единоборств, подготовка спортсменов рукопашного боя должна осуществляться с учетом специфических особенностей данного вида спорта (а именно комплексного применения технического арсенала ударной и борцовской техник). Данное положение предполагает поиск частных (эксклюзивных) методик подготовки как начинающих спортсменов, так и спортсменов высокого класса [3].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Оценка выступления спортсменов рукопашного боя на международных стартах свидетельствует об увеличении количественного и качественного состава участников соревнований. Анализ соревновательных поединков последнего чемпионата и кубка мира по рукопашному бою позволил констатировать, что технико-тактический арсенал участников значительно расширился, а что самое главное, выросла эффективность применения технических действий.

Практики в области рукопашного боя связывают это в первую очередь с точечным воздействием на все стороны подготовки спортсменов высокого класса, как следствие в теории спортивной подготовки в рукопашном бое в настоящее время одним из актуальных вопросов является проблема ее индивидуализации на этапе высшего спортивного мастерства.

К сожалению, как показал анализ научно-методической литературы, до настоящего времени вопросы индивидуализации тренировочного процесса подготовки в рукопашном бое изучены недостаточно, в частности:

- не изучены двигательные способности и содержание технико-тактического мастерства спортсменов рукопашного боя;
- не исследованы особенности физической подготовленности и функциональные возможности спортсмена в период подготовки.

Вышеобозначенное предопределило цель нашего исследования – изучение двигательных способностей и технико-тактического мастерства спортсменов рукопашного боя с последующим использованием полученных данных при составлении плана индивидуализации тренировочного процесса с учетом их потенциальных возможностей.

В многолетней практике при реализации индивидуального подхода в процессе совершенствования спортивного мастерства в спортивных единоборствах принято:

– учитывать особенности построения тренировочного процесса в целом – выбор средств, методов тренировки и восстановления, создавать благоприятные внешние условия, распорядка дня, особенностей питания и т. д.;

– осуществлять совершенствование собственного мастерства спортсменов рукопашного боя через индивидуальную особенность комбинаций, используемых в поединке, особенностей техники и тактики соревновательной борьбы спортсмена.

Под технико-тактическим мастерством спортсменов рукопашного боя принято понимать с педагогической точки зрения степень владения техническим арсеналом и умение рационально и эффективно его применять в условиях поединка в соответствии с поставленными тактическими задачами, а с позиции психологии сторону сознания бойца, в которой отражается высокий уровень владения техническими приемами рукопашного боя в условиях поединка [5].

Под тактикой применения технико-тактических средств мы понимаем целесообразное использование спортсменом своего технического арсенала, исходя из конкретно сложившейся боевой ситуации. Она заключается в умелом использовании спортсменом боевой ситуации, а также умении создавать благоприятные условия с целью эффективного применения технического арсенала. Современный рукопашный бой характерен гибкой и разнообразной тактикой ведения боя, основанной на отличной технике, высоком уровне развития физических и волевых качеств, а также обхвате.

С приходом в рукопашный бой спортсменов из других видов единоборств, которые применяют в поединках различные технико-тактические направления, вырос тактико-технический уровень. Можно выделить: ударников, борцов, универсалов. Наибольшую сложность, как правило, представляют поединки с рукопашниками-универсалами. Спортсмены-рукопашники, слабо владеющие техникой борьбы. Они обычно применяют невыгодные, нерациональные приемы, рассчитанные, главным образом, на преодоление сопротивления своего противника. Такие приемы дают положительный результат только в том случае, когда атакующий имеет преимущество в силе. Бойцы, владеющие техникой борьбы в высокой степени, часто побеждают даже физически более сильного противника. Для этого они прибегают к таким движениям, которые при правильном сочетании их между собой, правильном направлении и приложении внутренних и внешних сил образуют структуру приемов защиты и контрприемов, обеспечивающих либо выигрыш в силе, либо выигрыш во времени [1].

Доказанно, что универсалы в совершенстве владеют всеми разновидностями тактических действий. Тактика универсала основана на разносторонней тактической подготовленности спортсмена и высоком уровне развития физической, психологической и интеллектуальной подготовленности. Тактическое мастерство спортсмена рукопашника-универсала зависит и от степени овладения им средствами, формами и видами тактики различных видов других единоборств.

Из изученных литературных источников, освещающих технико-тактическую подготовку спортсменов единоборцев, а также многолетний опыт подготовки спортсменов рукопашного боя, позволили констатировать следующее:

– целью совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов в единоборствах и играх должно быть создание предпосылок к эвристическому пове-

дению спортсмена в соревновательном поединке на базе алгометрически созданного запаса приемов применительных конкретно для него, превращаемых в вариативной конфликтной ситуации в целесообразные боевые действия;

– тактика ведения поединка по способу ведения боя и по направленности боевых действий делится на различные виды, которые в свою очередь делятся на разные формы тактики ведения боя. Совершенствование в тактике ведения боя тесно связано с технической подготовкой спортсмена;

– технико-тактическая подготовка спортсменов рукопашного боя с различным уровнем мастерства имеет ряд особенностей. Так, например, у молодых спортсменов, у кого еще не окончательно сформирован уровень физического развития и телосложения, технико-тактический арсенал должен постоянно и существенно преобразовываться в зависимости от изменения индивидуальных особенностей спортсмена.

– формирование тактики ведения соревновательного поединка должно идти параллельно с обучением спортсмена и элементам техники, а начинаться уже при изучении основ техники рукопашного боя. Это поможет далее связать элементы техники в тактические действия, которые так важны для достижения победы на ковре (В.С. Келлер 1971).

– на каждом этапе многолетней подготовки техника спортсмена-единоборца должна соответствовать его наиболее характерным особенностям и реализовываться в наиболее рациональной индивидуальной тактике ведения соревновательной борьбы;

– в процессе совершенствования техники индивидуальные морфологические, функциональные особенности спортсмена влияют на «детали» техники, не нарушая основу техники движений и ее основные звенья (Д.Д. Донской, 1971; В.Б. Коренберг, 1979; В.М. Зациорский, 1982).

С учетом выше сказанного можно сказать, что техника несет на себе индивидуальные отпечатки, имеет индивидуальный «характер». Как следствие, в процессе спортивного совершенствования и закономерного изменения индивидуальных особенностей спортсмена рукопашного боя происходит корректировка способов применения технических приемов в соревнованиях, т. е. изменяется его тактика ведения поединка. Отсюда следует, что процесс технико-тактического совершенствования спортсменов рукопашников практически бесконечен и должен осуществляться на протяжении всего периода занятий рукопашным боем независимо от уровня мастерства с учетом особенностей спортсмена, то есть носить индивидуальный характер [5].

В теории единоборств выделяют три формы индивидуализации технико-тактического мастерства:

1. Совершенствование индивидуальной манеры ведения поединка.
2. Совершенствование тактико-технической подготовки.
3. Совершенствование морально-волевых качеств.

Для качественного планирования индивидуальных программ тренировочного процесса необходимо четко понимать, что именно собой представляет стиль рукопашного боя и индивидуальная манера спортсмена.

Под стилем подразумевается совокупность определенных технико-тактических черт, характеризующих рукопашный бой, определенная манера соревновательного поединка.

Индивидуальная манера ведения боя – склонность спортсмена к определенным способам ведения поединка, которая обусловлена генетически заданными особенностями тактики как свойства психики, особенностями телосложения, а также уровнем развития физических качеств [4].

Многолетний опыт подготовки спортсменов рукопашного боя, а также опрос опытных специалистов в предметной области позволили выявить следующие закономерности относительно стиля и манеры ведения поединка спортсменами рукопашного боя:

– в процессе спортивного совершенствования у спортсменов рукопашного боя формируются различные преобладающие способности, которые отражаются на особенностях манеры спортсмена и проявляются в технике ведения поединка;

– индивидуальная манера и стиль ведения поединка спортсмена-рукопашника взаимосвязаны. Особенности ведущих школ рукопашного боя влияют на формирование манеры, а манера спортсмена отражает характер стиля;

– индивидуальная манера ведения боя определяет тактический тип спортсмена рукопашного боя, различия между которыми проявляются в первую очередь в тактике ведения поединка, которая отличается спецификой у представителей различного типа;

– можно выделить следующие типы спортсменов рукопашного боя: темповик – ударник, темповик – борец, универсалы, технари, можно также видеть представителей силовой направленности, но это встречается достаточно редко в основном из-за недостатка в технической подготовке;

– существование спортсменов рукопашников какого-либо тактического типа в «чистом» виде (исключая универсалов) указывает на недостатки в методике их подготовки.

**Заключение.** В процессе спортивной подготовки спортсменов рукопашного боя закономерно изменяется уровень физической подготовленности, а также их функциональные возможности. Наряду с указанными изменениями происходит также увеличение количества технических приемов, которыми в совершенстве владеет спортсмен, то есть изменяются показатели, обуславливающие индивидуальную манеру технико-тактических действий спортсмена. Вследствие указанных перемен в организме спортсмена и в его техническом мастерстве меняется и совокупность способов выполнения приемов, т. е. тактика.

Исходя из вышеизложенного, мы считаем, что индивидуализация техники спортсменов рукопашного боя должна проходить по пути приведения в оптимальное соответствие базовой техники с учетом манеры и стиля ведения поединка.

1. Ворожейкин, А. В. Рукопашный бой как самостоятельный вид спорта, ретроспектива и перспективы / А. В. Ворожейкин, В. В. Фадеева, А. П. Волков // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского ун-та МВД России. – 2019. – № 4. – С. 92.

2. Ворожейкин, А. В. Состояние и перспективные направления научных исследований по виду спорта «Рукопашный бой» на основе анализа научно-методической литературы / А. В. Ворожейкин, П. И. Тюпа, А. П. Волков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 1 (17). – С. 74.

3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена. Основа теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009.

4. Барташ, В. А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства в рукопашном бое / В. А. Барташ. – Минск, 2011. – С. 462.

5. Филимонов, В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В. И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – С. 432.

6. Донской, А. Д. Законы движения в спорте. Очерки по теории структурности движений / А. Д. Донской. – М.: Советский спорт, 2015. – С. 178.

**УДК 706.077.5**

*Федорова А.М.*, канд. пед. наук

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

### **РОЛЬ МОНИТОРИНГА В ИЗУЧЕНИИ ИНФОРМАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ БГУФК**

*Fedorova A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **THE ROLE OF MONITORING IN STUDYING THE INFORMATION NEEDS OF STUDENTS-ATHLETES OF BSUPK**

**ABSTRACT.** Regular monitoring research will allow the most complete and prompt collection, accumulation and study of data on the information needs and requests of students-athletes of BSUPK and the most effective systems for their satisfaction. Prompt satisfaction of educational and professional information needs in the age of informatization plays a primary role. Information needs that have found expression in the subject of interest and have been concretely embodied in a request, thanks to monitoring, without additional and time-consuming research procedures, will become known to librarians, who can make decisions about the prompt ways to satisfy them.

**KEYWORDS:** Monitoring; information needs; students; BSUPK; library resources; university libraries; information resources; professional education; fund formation.

**АННОТАЦИЯ.** Регулярное проведение мониторинговых исследований позволит максимально полно и оперативно собирать, накапливать и изучать данные об информационных потребностях и запросах студентов-спортсменов БГУФК и наиболее эффективных системах их удовлетворения. Оперативное удовлетворение учебных и профессиональных информационных потребностей в век информатизации играет первоочередную роль. Информационные потребности, нашедшие выражение в тематике интересов и получившие конкретное воплощение в запросе, благодаря мониторингу, без дополнительных и трудоемких исследовательских процедур станут известны библиотекарям, которые могут принимать решения об оперативных способах их удовлетворения.



**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** мониторинг; информационные потребности; студенты; БГУФК; библиотечные ресурсы; вузовские библиотеки; информационные ресурсы; профессиональное образование; формирование фонда.

Научное представление о потребителях информации вузовских библиотек, их интересах и запросах, о содержании и характере информационных потребностей преподавателей и студентов позволяет обеспечить эффективность доведения информации до абонента, что является фактором, определяющим дальнейшее развитие научного и профессионального потенциала государства.

Проблема рационального формирования фонда вузовских библиотек и удовлетворения информационных потребностей их потребителей может быть успешно решена только на основе изучения информационных потребностей преподавателей и студентов, так как именно они являются ведущим фактором изменения профиля и политики комплектования.

Студенчество было и остается основным лакмусом социальных изменений и преобразований современного общества. Сегодняшние студенты, а завтрашние специалисты, отражают через призму своих знаний, умений и навыков основу нынешнего образования. Будущий тренер, учитель физической культуры должны обладать высоким информационным потенциалом, сформированными информационными потребностями, являющимися важным фактором профессионального и личностного развития [4]. Эффективность познавательной деятельности студентов-спортсменов состоит в том, что информация, подлежащая усвоению, должна вызывать положительную эмоциональную реакцию и формировать познавательную установку.

Информационная потребность является доминирующим свойством, характеризующим поведение пользователя в профессиональной сфере. Удовлетворение растущих и меняющихся информационных потребностей рассматривается как главная цель вузовских библиотек,

Цель данного исследования заключается в изучении эффективности мониторингового подхода при изучении и удовлетворении информационных потребностей студентов БГУФК.

Методологические аспекты и методические приемы изучения студенчества и их информационных потребностей в условиях библиотеки БГУФК во многом определяются спецификой и профилем учебного заведения, социокультурной ситуацией и уровнем развития социологии чтения как отрасли социологического знания.

Внедрение новых информационных технологий, требующих структурно-функциональной перестройки информационной деятельности вузовской библиотеки, новых подходов к формированию фондов и обслуживанию будущих тренеров, требует от библиотекарей БГУФК поиска методических приемов отслеживания особенностей существующих информационных процессов и прогнозирования будущих. Мониторинг информационных потребностей студентов-спортсменов как раз и позволяет создать систему изучения динамики читательского спроса, сравнить репертуар реального чтения с желаемым и выйти, в конечном итоге, на формирование фонда, соответствующего задачам библиотеки.

Методологический стержень мониторинга не нов, он использовался еще задолго до внедрения самого понятия «мониторинг» и выражался в социологических и статистических исследованиях, проводимых в различных областях науки. Впервые

этот термин был предложен канадским исследователем Р. Манном в начале 1970-х годов и обозначал «систематическое слежение за объектом по одним и тем же параметрам» [3]. В 90-е годы XX века страницах печати появляется ряд публикаций, авторы которых [1, 6, 7 и др.] подробно описывают социологические исследования, проведенные с использованием мониторинга. Вместе с тем, методология и методика мониторинговых исследований в библиотеках спортивного профиля не находит должного освещения в специальной печати. В немногочисленных публикациях в основном представлены результаты проведенных социологических исследований и выводы, вытекающие из них. Подчас, даже сами исследователи не отмечают мониторинговый характер изучения той или иной области информационной деятельности, даже в тех случаях, когда имеются все признаки мониторинга: повторяемость через определенный промежуток времени, сбор данных по единой методике, сопоставимость результатов, отражение объекта исследования в динамике и развитии.

Информационный мониторинг студенчества по характеру предоставляемой им информации, принципам организации и проведения, является одной из разновидностей социального мониторинга, где наиболее полную картину наблюдаемых процессов дает социологическая (результаты социологических исследований) и статистическая (статистические данные) информация.

Социологический и статистический мониторинги информационных потребностей студентов-спортсменов в условиях библиотеки БГУФК предоставляют различную информацию. Социологический мониторинг учитывает субъективные мнения студентов по различным вопросам информационного обслуживания и предоставления информации. Статистический мониторинг дает описание информационных процессов (запросов, интересов, потребностей) и явлений с помощью количественных характеристик. Однако, несмотря на различия в характере социологических и статистических данных, принципы организации подсистем социологического и статистического мониторинга совпадают, и обе эти системы, объединяясь, образуют единую систему информационного мониторинга.

Вместе с тем, социологическое исследование информационных потребностей студентов-спортсменов в рамках библиотеки имеет ряд особенностей. Невысокая вариабельность структурных и функциональных перестроек, состояние внутренней упорядоченности, устойчивости системы, при которой дальнейший ход ее развития прогнозируем и предсказуем, позволяет с достаточной полнотой экстраполировать данные, полученные с одних временных срезов на другие, находящиеся в значительном отдалении. Эти особенности необходимо учитывать при организации мониторинговых исследований в библиотеке.

Следует отметить, что в библиотеке БГУФК уже сложилась и успешно функционирует система сбора и анализа социологической и статистической информации. Отдельные элементы этой системы: регистрация заказов, использование документов, накопление статистических данных, характеризующих читательскую аудиторию – уже имеются и успешно функционируют. Материально-техническая база также отвечает современным требованиям. Имеется в наличии и соответствующее программное обеспечение. Однако все перечисленные ранее элементы существуют разрозненно и не представляют единой, целостной системы, а многие показатели библиотечной статистики не отражают в полной мере реально существующие информационные процессы. Отсутствует и концепция информационного мониторинга библиотеки.

На наш взгляд, решение основных теоретико-методологических и процедурно-методических вопросов, связанных с организацией информационного мониторинга, становится возможным в рамках единой автоматизированной системы, основанной на применении информационных и социальных технологий. Прикладная направленность социологического исследования и оперативность выполнения всего комплекса работ в рамках информационного мониторинга требуют максимальной стандартизации процедур, что делает правомерным обращение к такому понятию как «технология». Внедрение современных информационных технологий характерно не только в области библиотечного дела [1, 2, 6 и др.], но и в социологии [5, 8]. Это существенно сближает обе науки, делает результаты их деятельности сопоставимыми и взаимно-используемыми. Необходимость масштабных исследований информационных потребностей неоспорима. Полученные результаты массовых опросов студентов разных курсов, создадут платформу для создания специализированных баз данных, в которых будут накапливаться материалы социологических исследований.

Банк данных информационного мониторинга может включать несколько направлений исследований, связанных между собой единым замыслом, но существенно отличающихся инструментами сбора информации, объемом и характером сбора информации:

- *репрезентативный опрос всех студентов-спортсменов УВО (проводится регулярно с определенной периодичностью);*
- ежегодный опрос экспертов (специалистов библиотеки и наиболее квалифицированных представителей кафедр);
- опрос представителей категорий студентов, находящихся в поле зрения исследователей в связи с конкретной ситуацией;
- анализ читательских запросов (удовлетворенных и неудовлетворенных);
- анализ интенсивности использования документов;
- статистический анализ основных параметров студенческой аудитории и ее распределения по типу запроса залам.

Данные, полученные в ходе исследования, организуются на двух уровнях. На первом собираются отдельные массивы данных, полученных в результате каждого опроса и статистического «среза». На втором – собранные материалы объединяются в информационной базе по каждому из перечисленных направлений.

В процессе мониторингового исследования инструментарий, применяемый для сбора данных (анкеты, опросные листы, листы интервью, протоколы наблюдений и т. д.), со временем неизбежно трансформируется, так как происходят определенные изменения информационной ситуации, да и сама методика может совершенствоваться. Кроме того, изменяются представления самих студентов о степени важности тех или иных информационных процессов. Поэтому в анкетах на разных этапах мониторинга могут появляться новые вопросы и исчезать прежние, формулировки – менять свое содержание и форму. Однако при объединении массивов различных мониторинговых циклов в программе исследования необходимо предусмотреть стандартизацию данных таким образом, чтобы равнозначные переменные получали одинаковые номера (ранги). Таким образом, достигается сопоставимость результатов опросов.

В любом случае, в базах данных должен содержаться документ с информацией о распределениях переменных по каждому циклу мониторингового исследования, об

изменениях в анкетах, трансформациях в значениях переменных, других методических решениях.

Статистический анализ полученной информации можно проводить с использованием Windows любого типа или любой иной операционной системы на персональных компьютерах любой модификации. Качество исследовательских работ существенно повышается при наличии единой компьютерной сети и распределенной обработки информации.

Не менее существенным компонентом автоматизированной системы мониторинга являются социальные технологии. К их характерным чертам относятся: массовость; алгоритмизация и стандартизация, обеспечивающая воспроизводимость результатов.

Стандартизованные методики, на которых базируются социальные технологии, дают возможность получать сопоставимые результаты, что особенно важно при мониторинговых исследованиях.

Проведение мониторингового исследования с применением информационных и социальных технологий представляет собой серию непрерывных циклов социологических и статистических замеров, которые повторяются через определенные промежутки времени и подразделяются на несколько этапов:

- разработка программы исследования;
- сбор и обработка информации;
- разработка рекомендаций на основе полученных данных.

На этапе разработки программы исследования важную роль играет экспертный опрос. Он выполняет функцию предварительного изучения. В ходе экспертного опроса осуществляется уточнение проблемной ситуации, выяснение особенностей состояния объекта и его основных параметров, конкретизация предмета исследования. Определяется также набор измеряемых показателей и основные подходы к разработке будущего инструментария и методики проведения исследования.

Индикаторы, измеряющие отношение студентов к тем или иным информационным процессам и явлениям могут быть сформулированы в зависимости от типа конкретной ситуации, а также от целей и задач, решаемых в ходе исследования. При построении системы показателей необходимо учитывать, что количественные и качественные характеристики информационных процессов должны отражать их структуру, динамику и перспективы развития. Причем, качественные показатели, как правило, только констатируют наличие или отсутствие тех или иных признаков, а количественные свидетельствуют об интенсивности их проявления.

Социальные показатели, применяемые в ходе информационного мониторинга можно классифицировать по ряду оснований.

Во-первых, в зависимости от того, количественную или качественную сторону познавательного поведения они отражают. Качественные показатели свидетельствуют о наличии или отсутствии изучаемой характеристики, количественные – о степени интенсивности ее проявления.

Во-вторых, какой из аспектов информационной ситуации они отражают – структурный (направленный на изучение структурных изменений в потребностях) или функциональный (дающий возможность проследить динамику развития).

В-третьих, какое состояние эти показатели отражают – существующее в период проведения исследования или прогнозируемое в перспективе, но проявляющееся как тенденция.

Организация сбора, обработки и анализа информации должна обеспечивать надежность и достоверность полученных данных. Это предполагает наличие определенной структуры с постоянным штатом работников и сети анкетеров, интервьюеров, наблюдателей в отделах и структурных подразделениях библиотеки. Поскольку основным методом сбора информации в мониторинговом исследовании информационного поведения является анкетирование, проблема построения выборочной совокупности является ключевой. В условиях библиотеки БГУФК можно построить модель генеральной совокупности на основе статистической информации о социально-демографической структуре студенческой аудитории и видах спорта. Контролируемыми признаками построения модели могут быть: пол, возраст, спортивный разряд, принадлежность к конкретному виду спорта респондентов. Выделение этих социально-демографических характеристик обусловлено тем, что информация о них фиксируется при записи читателя в библиотеку и может быть получена в любой момент. Кроме того, в практике проведения социологических исследований чаще всего используются признаки такого рода, так как они тесно коррелируют с изучаемыми социальными явлениями и процессами и меньше между собой, что не ведет к сокращению количества контролируемых признаков.

Целесообразно применение неслучайной (квотной) выборки, когда основные параметры ее модели соответствуют количественному соотношению квот генеральной совокупности по контролируемым признакам.

Мониторинговые исследования разрабатываются как многофазные, когда одна и та же генеральная совокупность с определенными интервалами времени изучается несколько раз. На каждый из последующих фаз мониторинга выборка осуществляется из объема предшествующей фазы с добавлением новых единиц наблюдения.

На этапе разработки рекомендаций используется следующий механизм: анализ (описание информационной ситуации (запроса) и основных процессов, явлений ее составляющих); диагноз (объяснение взаимосвязей основных составляющих информационной ситуации); прогноз (предсказание о том, что можно сделать по оптимизации информационной ситуации и минимизации нежелательных явлений); выводы и рекомендации. Таким образом, каждый цикл мониторингового исследования начинается с его организации, проведения сбора и обработки информации, завершается этапом разработки рекомендаций и проходит поэтапно все стадии от анализа и описания полученных результатов до выработки на их основе управленческих решений и подготовки к следующему циклу мониторинга.

Подводя итог, хотелось бы еще раз отметить, что для более углубленного изучения информационных потребностей студентов-спортсменов в библиотеке БГУФК назрела необходимость проведения широкомасштабных мониторинговых исследований. В них могут органично сочетаться автоматизированный мониторинг студенческой аудитории, удовлетворенного и неудовлетворенного спроса, интенсивности удовлетворения информационных потребностей и социологический мониторинг системы читательских представлений о библиотеке и библиотечном обслуживании.

1. Гордукалова, Г. Ф. Мониторинг документального потока для информационной диагностики прогнозируемых объектов / Г. Ф. Гордукалова, Л. А. Юдина. – М., 1991. – 109 с.

2. Елсукова, Н. А. Методологический анализ социального мониторинга / Н. А. Елсукова, Е. А. Кечина // Вестник БГУ. – Сер. 3. – 1995. – № 1. – С. 37–39.



3. Емельянов, А. Г. Комплексный геоэкологический мониторинг: учеб. пособие / А. Г. Емельянов. – Тверь: Твер. гос. ун-т, 1994. – 88 с.
4. Ефимова, С. В. Информационные потребности студентов физкультурного вуза / С. В. Ефимова, И. И. Таран // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 6. – С. 32–34.
5. Канашевич, Н. М. Проблемы парадигмы социологического знания / Н. М. Канашевич // Социология. – 1998. – № 4. – С. 14–21.
6. Макаренко, Т. С. Динамика потребностей в библиотечном научном продукте (по результатам мониторинга) / Т. С. Макаренко // Формирование рыночных отношений в библиотечном деле: сб. науч. тр. – М., 1995. – С. 114–141.
7. Рудая, З. А. Интересы читателей общедоступных библиотек / З. А. Рудая // Мир библиотек сегодня. – 1996. – Вып. 1 (9). – С. 15–18.
8. Трапьянок, Н. Г. Социологический мониторинг как элемент системного отслеживания экстремальных ситуаций / Н. Г. Трапьянок // Социология. – 1998. – № 4. – С. 55–62.

УДК 37.015.3(498):351

*Цыбанюк А.А.*, канд. пед. наук, доцент  
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича  
Украина, Черновцы

## **ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СОВРЕМЕННОЙ РУМЫНИИ: МЕТОДОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЦЕНИВАНИЯ**

*Tsybanuik A.*  
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University  
Ukraine, Chernivtsi

## **WAYS TO SOLVE THE PROBLEM OF MOTOR ACTIVITY OF MODERN ROMANIAN SCHOOLS: METHODOLOGY FOR USING THE ASSESSMENT SYSTEM**

**ABSTRACT.** The author of the article examines the possibilities of solving the modern problem of a sharp drop in the motor activity of children and youth in the world. One of the non-standard options for solving the problem of hypokinesia of the younger generation, the author calls the system of assessment of the subject «Physical education and sports» introduced in modern Romania, focuses on the formed possibility of choosing physical activity classes. Specialists in the field of physical education in modern Romania, using their own practical teaching experience, have implemented in the new system an innovative approach to motivating children and youth to systematic physical exercise. The author highlighted the characteristic features of the system: the ability to choose from a wide range of sports, fitness systems, games; authorship of practicing teachers; the process of preparation for passing control tasks involves the creation of a system of circles and sections, individual and independent training; the minimum criterion for transfer to the next class is

also highlighted. As a tool for operational and objective assessment of the effectiveness, an individual card for recording test results was proposed with each.

**KEYWORDS:** activity, hypokinesia; individual card; control tasks; criterion, system; Romania; tests; exercises.

**АННОТАЦИЯ.** Автор статьи рассматривает возможности решения современной проблемы резкого падения двигательной активности детей и молодежи в мире. Одним из нестандартных вариантов решения проблемы гипокинезии подрастающего поколения автор называет введенную в современной Румынии систему оценивания предмета «Физическое воспитание и спорт», акцентирует внимание на сформированной возможности выбора занятий двигательной активностью. Специалисты в сфере физического воспитания современной Румынии, используя собственный практический опыт преподавания, реализовали в новой системе инновационный подход к мотивации детей и молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями. Автор выделила характерные черты системы: возможность выбора из широкого спектра видов спорта, фитнес систем, игр; авторство учителей-практиков; процесс подготовки для сдачи контрольных заданий предполагает создание системы кружков и секций, индивидуальных и самостоятельных тренировок; выделен также минимальный критерий для перевода в следующий класс. Инструментом оперативного и объективного оценивания результативности работы с каждым предложена индивидуальная карта для регистрации результатов тестирования.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** активность; гипокинезия; индивидуальная карта; контрольные задания; критерий; система; Румыния; тесты; упражнения.

**Введение.** Модернизация социума выступает как практическая потребность современного этапа развития государства, как задача конкурентоспособного вхождения в европейское и мировое социокультурное пространство, утверждения в нем как привлекательного, перспективного, прогнозируемого, а потому и надежного партнера. Общественное мнение и социальная практика в основном игнорируют возможности физической культуры и спорта в решении многих важных социально-экономических проблем. Однако для всех педагогов и специалистов отрасли становится очевидным, что актуальной сейчас есть потребность глубокого реформирования физкультурного образования и физического воспитания подрастающего поколения в соответствии с национально-идейными ценностями и мировой динамикой.

В этом смысле актуальной встает проблема изучения теории и практики физкультурного образования в странах Европейского Союза и мира, поскольку научное обоснование подобной проблематики диктуется современными тенденциями оптимизации или даже реформирования образовательного процесса. Физкультурное образование и физическое воспитание должны реализовываться с учетом и на основе государственных особенностей развития культуры и спорта, являться системой ориентиров и взглядов на роль, организации и функционировании сферы вышеупомянутой отрасли на долгосрочный период в перспективе с учетом актуальных мировых тенденций.

Изучение опыта европейских стран в области физического воспитания и спорта представлено рядом работ педагогов, специалистов отрасли. В частности, проблемам мониторинга физического воспитания школьников посвящены исследования Я. Галана, Т. Завгородней, М. Кожокар [1, 6, 7].

Аспекты реформирования физического воспитания в пост социалистических странах изучали Г. Арделян, Г. Богданов, А. Карпов, С. Кузнецов, А. Куц. Проблемы физического воспитания в Румынии, а именно методика проведения занятий в общеобразовательных школах и лицеях социалистического времени исследовал И. Попеску. Автор статьи А. Цыбанюк исследует аспекты теории и практики физического воспитания ученической молодежи Румынии (1881 – XXI ст.) [3, 5].

Для реализации цели исследования использован комплекс методов исследования: общенаучные (анализ, синтез, сравнение, обобщение, систематизация) – для обоснования актуальности исследования, определение понятийно-категориального аппарата, формулирование выводов; конкретно-научные (теоретический анализ периодических изданий, историко-педагогической литературы, методических и программных материалов) – для систематизации и классификации историко-педагогической, методической литературы; конкретно-исторический – для определения содержания и критериев Национальной системы оценивания предмета «Физическое воспитание и спорт»; проблемно-хронологический – для выяснения трансформации и развития содержания физического воспитания в современной румынской школе. Выбор комплекса указанных методов обеспечивает логичность и целостность научного исследования, дает возможность структурировать, сравнивать данные процессы в их динамике, определять и обосновывать практическую значимость результатов исследования.

**Основная часть.** Реформа системы школьного образования Румынии, проведенная в 1999–2000 гг., не могла не коснуться физического воспитания школьников и была реализована, в том числе и введением общей «Национальной школьной системы оценивания предмета «Физическое воспитание и спорт». Причем, система оценивания использовалась в начальной и средней школе, гимназиях и лицеях, профессиональных учреждениях образования. Соответственно, была отменена «Общая система проверки и оценивания» от 1986 г. [8].

Изменение и реформирование этой системы было связано, в первую очередь, с современной проблемой резкого падения двигательной активности детей и молодежи в мире. Поэтому данная система оценивания предполагала широкий спектр видов спорта, фитнес систем, игр и возможность выбора из этого спектра.

Однозначно позитивной чертой данной системы оценивания стало авторство группы разработчиков: под руководством генерального инспектора Министерства Национального образования Румынии Ф. Константина систему и ее критерии сформировали учителя-практики 1 категории – Е. Скарлат, П. Драгомир, И. Миронеску, С. Предеску. Экспертизой проекта занималась служба по вопросам экзаменов и оценивания Министерства.

Введение к документу акцентирует внимание на том факте, что система оценивания унифицирована, применима во всех учебных заведениях любого подчинения и формы финансирования, независимо от автономии или централизации. Именно эта черта отнесена разработчиками к однозначному позитиву. Кроме этого, процесс тестирования организовывается на уроках физкультуры, а для подготовки для сдачи контрольных заданий, освоения предложенных видов спорта и альтернатив к ним, по предложению создателей, были созданы система кружков и секций, индивидуальных и самостоятельных тренировок. По мнению разработчиков, именно сформированная возможность выбора занятий двигательной активности и она же обеспечен-

ная со стороны учебного заведения является путем решения проблемы гипокинезии подрастающего поколения.

Интересен как для теоретиков, так и практиков тот факт, что в документе наряду с такими составляющими, как методология использования национальной системы оценивания, качества и компетенции, которые оцениваются, инструменты (контрольные задания) и их описание выделен также минимальный критерий для перевода в следующий класс.

Рассмотрим методологию использования Национальной системы оценивания предмета «Физическое воспитание и спорт» Румынии. Система предусматривает оценивание основных способностей и компетенций, которые необходимо достичь в пределах учебного плана данного предмета. Для каждой компетенции система предусматривает 2–3 варианта контрольных заданий (тестов, в тексте – инструментов для оценивания – О. Цыбанюк) на выбор.

Ученик имеет право сдать каждый год:

- начальное образование – 2 теста, оценивающих уровень развития физических качеств, 2 – базовых двигательных навыков и 2 – элементарных спортивных навыков;
- гимназии – 1–2 теста, оценивающих силу, 1–2 – овладение видами легкой атлетики, 1 – гимнастики и спортивной игры;
- лицеи – по 1 тесту оценивающих овладение видами легкой атлетики, гимнастики и спортивных игр, 1 – оценивающий развитие силы.

Программа оценивания/тестирования разрабатывается педагогическим коллективом учреждения в соответствии с его планом работы, учитывая региональные особенности.

Оценивание уровня развития физических качеств (количественного и качественного) возможно в процессе конкретного отдельного тестирования или сдачи контрольных заданий, например, по футболу или кроссовой подготовке.

Учитель может выбрать вид теста в зависимости от условий. Тут возможно использование вида спорта, альтернативного обязательному. Возможен выбор в зависимости от выбора учеников, их заинтересованности и готовности.

Для фиксации результатов тестирования и формирования пролонгированного систематического наблюдения за прогрессом/регрессом физического развития каждого школьника была разработана индивидуальная карта для регистрации результатов, полученных во время тестирования рассчитанная для заполнения на протяжении всего обучения.

Национальная система предусматривает минимальный уровень эквивалентный оценке 5 по 10-балльной шкале. Протокол оценивания является документом общедоступным и должен обязательно быть обнародованным. Кроме личных данных и показателей тестирования по национальной системе, в карту можно вносить контрольные задания, которые учитель проводить в поточном формате.

Использование карты обеспечивает:

- оперативную и объективную оценку развития ученика или ученицы на протяжении учебного цикла;
- констатацию отношения учеников к разным формам оценивания;
- аргументацию замечаний для учеников;

– передачу информации про класс в случае замены учителя или перевода самого ученика;

– самооценку учителя и объективную оценку его с стороны органов контроля.

Пример индивидуальной карты для регистрации результатов, полученных во время тестирования представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Индивидуальная карта для регистрации результатов, полученных во время тестирования для 5-х и 6-х классов

№	Тесты для оценивания по Национальной системе	Примечания	Год	Класс
1	Отжимания			
2	Подтягивание в висе			
3	Подтягивание из положения сидя			
4	Поднимание тела позиция лежа за 30 с			
5	Поднимание ног позиция лежа за 30 с			
6	Поднимание туловища позиция лежа лицом вниз за 30 с			
7	Поднятие таза в положении сидя, опираясь на кисти за 30 с			
8	Прыжок в длину с места			
9	Прыжок через гимнастическую лавку за 30 с			
10	Челночный бег 5×10 м			
11	Бег 50 м (высокий старт)			
12	Бег 600 м (д), 800 м (м)			

Кроме классических тестов на силу, ловкость и выносливость, карта включает в себя легкоатлетические упражнения, элементы гимнастики и оценку тактико-технических структур спортивных игр. Обязательным является тестирование показателей для национальной румынской игры – «Ойны». Важно, что для «Ойны» в карте оставлены графы для выбора теста на усмотрение учителя [2, 4]. В таблице 2 представлены эти контрольные упражнения.

Таблица 2 – Примерный вариант индивидуальной карты для регистрации результатов, полученных во время тестирования

№	Тесты для оценивания по Национальной системе	Примечания	Год	Класс
1	Прыжки в высоту с разбега (м)			
2	Метание мяча для «Ойны» (м)			
3	Отдельные акробатические элементы			
4	Комплекс вольных упражнений			
5	Прыжок через гимнастического козла			
6	Техника исполнения элементов гимнастики			
7	Техника выполнения удара/броска			
8	Техника выполнения ведения мяча			
9	Техника выполнения передач			
10	Тактика игры			
11	Двухсторонняя игра			
12	Поточные тесты			



Необходимо обратить внимание на возможность учителя учитывать при фиксации результатов в индивидуальной карте для регистрации результатов, полученных во время тестирования состояния здоровья, отношение к учебе и тренировкам, врожденные таланты. Для этого в карте предложен отдельный блок для информации.

Формы применения системы оценивания для уровней образования и соответственно разные, но обязательно сохраняется возможность для ученика проходить тестирование по собственному выбору: один из вариантов заданий.

В системе начального обучения оценка за каждый семестр охватывает минимум 3 сданных теста:

- на быстроту перемещения;
- на выносливость;
- на силу;
- эффективное выполнение комплекса для физического развития;
- на ловкость;
- по гимнастике;
- спортивная игра.

Сила оценивается по результатам 3 выбранных тестов (спина, живот, конечности), каждое задание оценивается отдельно, а в карту вносится сумма результатов 3 заданий.

Необходимо выделить факт мощной мотивации детей и молодежи повышения уровня двигательной активности, уровня своего спортивного мастерства также. В 1999/2000 учебном году в начальной школе ввели оценку «Отлично». Данная оценка предполагалась как годовая и присваивалась (!) ученикам, которые:

- сдали тесты на уровень «Очень хорошо»;
- являлись спортсменами (спортивная школа, клуб, федерация) и получали призовые места в поточном году;
- представляли школу на спортивных соревнованиях регионального, государственного уровня, местного уровня – с получением наград;
- систематически занимаются в школьных секциях, участвуют в индивидуальных занятиях, тренируются самостоятельно, являются членами школьного спортивного актива [8].

**Заключение.** Поиски путей решения проблемы двигательной активности подрастающего поколения побудили современных ученых, теоретиков и практиков рассматривать нестандартные технологии, которые синтезировали бы обязательный формат физического воспитания в школе и двигательную активность на протяжении дня. Специалисты в сфере физического воспитания современной Румынии, используя собственный практический опыт преподавания, реализовали в новой системе оценивания инновационный подход к мотивации детей и молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями. Заинтересовывая учеников, создавая для них эффективную и материально и технически обеспеченную среду, в современной Румынии была создана «Национальная школьная система оценивания предмета «Физическое воспитание и спорт». Характерными чертами которой стали: широкий спектр видов спорта, фитнес-систем, игр и возможность выбора из этого спектра; авторство учителей-практиков; процесс тестирования организовывается на уроках физкультуры, а для подготовки для сдачи контрольных заданий, освоения предло-

женных видов спорта и альтернатив к ним, по предложению создателей, были созданы система кружков и секций, индивидуальных и самостоятельных тренировок; в системе выделен также минимальный критерий для перевода в следующий класс. Инструментом оперативного и объективного оценивания результативности работы с каждым занимающимся предложена индивидуальная карта для регистрации результатов, полученных во время тестирования. Обязательным является тестирование показателей для национальной румынской игры – «ойны».

1. Завгородня, Т. Оптимізація законодавчого регламентування підготовки вчителів фізичної культури на Буковині Австро-Угорського періоду / Т. Завгородня, О. Цибанюк // Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: мат. наук.-практ. Конф. (Чернівці, 6–7 квітня 2016 р.) [за ред. Я. Б. Зорія]. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2016. – С. 310–312.

2. Цибанюк, О. Генезис та особливості Національної програми Румунії «відкрий для себе ойну» у фізичному вихованні школярів / О. Цибанюк А. Богданюк // Вісник Прикарпатського університету. – Серія: Фізична культура. – Березень, 2019. – С. 114–119.

3. Цибанюк, О. О. Історичні передумови становлення сучасної системи фізичного виховання Румунії / О. О. Цибанюк // Молодий вчений: науковий журнал. – 2017. – № 3.1 (43.1). – С. 301–304.

4. Цибанюк, О. О. Національна румунська гра «ойна» як складова навчальної програми «фізична культура і спорт»: зб. наук. праць / О. О. Цибанюк // Вісник післядипломної освіти. – Серія «Педагогічні науки». – Київ: Юстон, 2019. – Вип. 7 (36). – С. 174–186.

5. Цибанюк, О. О. Особливості нормативно-правового регулювання системи фізичного виховання Румунії / О.О. Цибанюк // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – С. 397–404.

6. Monitoring the physical condition of 13-year-old schoolchildren during the process of physical education / Y. Galan [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – P. 663–669.

7. Comparative analysis of indicators of the morfo-functional condition of the young men aged 15–16 years during the process of physical education / M. Kozhokar [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Vol. 18 (4). – Pp. 2504–2508.

8. Sistemul școlar național pentru evaluarea subiectului “Educație fizică și sport”. – Brasov: “Imperiale Media PXO Brasov”, 1999. – 45 p.

*Челноков А.А.*, д-р. биол. наук, доцент

*Гладченко Д.А.*, канд. биол. наук

*Богданов С.М.*

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта  
Российская Федерация, Великие Луки

## **ОСОБЕННОСТИ ПРЕСИНАПТИЧЕСКОГО ТОРМОЖЕНИЯ ПРИ РАЗНЫХ ТИПАХ МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Chelnokov A.*

*Gladchenko D.*

*Bogdanov S.*

Velikie Luki State Academy of Physical Education and Sports  
Russian Federation, Velikie Luki

## **FEATURES OF PRESYNAPTIC INHIBITION IN DIFFERENT TYPES OF MUSCLE CONTRACTION IN PERSONS DOING INCREASING INTENSITY GRADED PHYSICAL EXERCISES SPORTS**

**ABSTRACT.** In the modern literature, there is information devoted mainly to the study of various types of spinal inhibition in the isometric type of contraction. The aim of the study was to study the features of presynaptic inhibition of Ia afferents of the lower leg antagonist muscle when performing different types of muscle contractions in persons doing increasing intensity graded physical exercises sports. Materials and methods: the study involved 8 men aged 20–21 years, engaged in physical culture and sports. Presynaptic inhibition was recorded at rest and when performing concentric, eccentric and isometric contractions of 50 % and 100 % of the individual maximum. Results: during the execution of concentric, eccentric and isometric contractions of different sizes, the severity of presynaptic inhibition decreases in comparison with rest. With an increase in the strength of concentric, eccentric and isometric contractions from 50 % to 100 % of the individual maximum, the severity of presynaptic inhibition progressively decreased. The greatest severity of presynaptic inhibition was observed with concentric and isometric contractions of 50 % and 100 % of the MVC.

**KEYWORDS:** presynaptic inhibition; H-reflex; spinal cord; motoneurons; maximum voluntary contraction (MVC); concentric contraction; eccentric contraction; isometric contraction.

**АННОТАЦИЯ.** В современной литературе имеются сведения, посвященные в основном изучению различных видов спинального торможения при изометрическом типе сокращения. Целью исследования являлось изучение особенностей проявления пресинаптического торможения Ia афферентов мышцы-антагониста голени при осуществлении разных типов по силе мышечных сокращений у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Материалы и методы: в исследовании приняли участие 8 мужчин в возрасте 20–21 года, занимающиеся физической культурой и спортом. Пресинаптическое торможение регистрировалось в состоянии покоя и

при выполнении концентрического, эксцентрического, изометрического сокращений в 50 % и 100 % от индивидуального максимума. Результаты: во время выполнения концентрических, эксцентрических и изометрических сокращений разных по величине выраженность пресинаптического торможения снижалась по сравнению с покоем. С увеличением силы концентрических, эксцентрических и изометрических сокращений от 50 % до 100 % индивидуального максимума выраженность пресинаптического торможения прогрессивно уменьшалась. Наибольшая выраженность пресинаптического торможения наблюдалась при концентрических и изометрических сокращениях в 50 % и 100 % от МПС.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** пресинаптическое торможение, Н-рефлекс, спинной мозг, мотонейроны, максимальное произвольное сокращение (МПС), концентрическое сокращение, эксцентрическое сокращение, изометрическое сокращение.

Основными нейрональными механизмами координационной и интегративной деятельности являются процессы торможения в спинном мозге, которые имеют важную функциональную значимость в регуляции двигательной активности и локомоторных движений [1; 2]. Спинальная система пресинаптического торможения ограничивает избыточное поступление афферентных сигналов к нервным центрам и имеет ведущее биологическое значение в обработке этих сигналов в ЦНС. Этот тип торможения регулирует излишний тонус скелетных мышц, препятствующий выполнению произвольного мышечного сокращения [2].

В современной литературе имеются сведения, посвященные в основном изучению различных видов спинального торможения при изометрическом типе сокращения мышц у лиц, занимающихся физической культурой и спортом [3]. Авторами установлено, что в процессе изометрического сокращения пресинаптическое торможение активно регулирует избыточный афферентный приток к  $\alpha$ -мотонейронам мышц-агонистов и антагонистов голени, растормаживая нерцепрокные и реципрокные тормозные влияния на них, обеспечивая нормальную двигательную активность человека. В данной статье приводятся данные об особенностях проявления пресинаптического торможения Ia афферентов при осуществлении разных типов мышечных сокращений у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, и возможных механизмов этих проявлений. Новые данные, получаемые в результате такого рода исследований, могут стать теоретической базой для изучения физиологических закономерностей участия корковых и спинальных нейрональных тормозных сетей, лежащих в основе двигательных задач различной сложности у спортсменов.

**Материал и методы исследования.** Участники эксперимента. В исследовании приняли участие 8 мужчин в возрасте 20–21 года, занимающиеся физической культурой и спортом. Эксперименты проводились в соответствии с Хельсинкской декларацией Всемирной медицинской ассоциации.

*Методика регистрации пресинаптического торможения гомонимных Ia афферентов.* Использовалась кондиционирующая стимуляция n. peroneus profundus, наносимая за 100 мс до тестирующего раздражения n. tibialis, которая позволяла оценить степень подавления амплитуды тестирующего Н-рефлекса m. soleus [1; 3] (рисунок 1а). Принималось, что, чем больше подавление амплитуды тестирующего Н-рефлекса m. soleus по отношению к амплитуде контрольного Н-рефлекса, тем более выражено пресинаптическое торможение. С помощью монополярных электродов (диаметром 0,9 см) осуществлялась тестирующая и контрольная стимуляция n.

tibialis с интенсивностью стимулов 15–25 % от максимальной амплитуды Н-ответа m. soleus. В этом случае активный электрод фиксировался в fossa poplitea, а индифферентный – на patella. Нанесение кондиционирующего стимула на n. peroneus profundus производилось через монополярные электроды с интенсивностью 5–15 % от величины максимального М-ответа m. soleus. Активный электрод локализовался вблизи наружного угла fossa poplitea, латеральнее и дистальнее электродов для раздражения n. tibialis, индифферентный – на patella. На восьмиканальном Мини-Электромиографе с программным обеспечением Муо (АНО «Возвращение», Санкт-Петербург, 2003) регистрировали амплитуды Н-рефлексов и М-ответов, осуществляли кондиционирующую стимуляцию и тестирующее раздражение афферентов Ia, проводили запись ЭМГ-активности мышц-антагонистов (m. tibialis anterior, m. soleus) [3].

*Регистрация концентрического, эксцентрического, изометрического сокращений.* Во всех экспериментах испытуемые удобно сидели в кресле на мультисуставном лечебно-диагностическом комплексе «Biodex Multi-Joint System Pro-3» (USA, 2006) и выполняли плантарное и дорсальное сгибание в голеностопном суставе. Угол в коленном суставе составлял 110°, голова располагалась на подголовнике кресла, руки были свободно скрещены на животе, голень и коленный сустав жестко фиксировались, голеностопный сустав оставался подвижным, стопа опиралась на платформу. Испытуемые выполняли сокращения в 100 % и 50 % от МПС. Диапазон движения в голеностопном суставе при обоих МПС составлял 60° (рисунок 1б).

Концентрическое мышечное сокращение начиналось при угле в голеностопном суставе в -30°, а завершалось при угле +30°. Эксцентрическое сокращение, наоборот, начиналось при угле в голеностопном суставе в +30°, а заканчивалось при угле -30°. Общая продолжительность каждого сокращения составляла 2 секунды. Изометрическое сокращение осуществлялось при трех суставных углах – -30°, 90° и +30° (рисунок 1б).

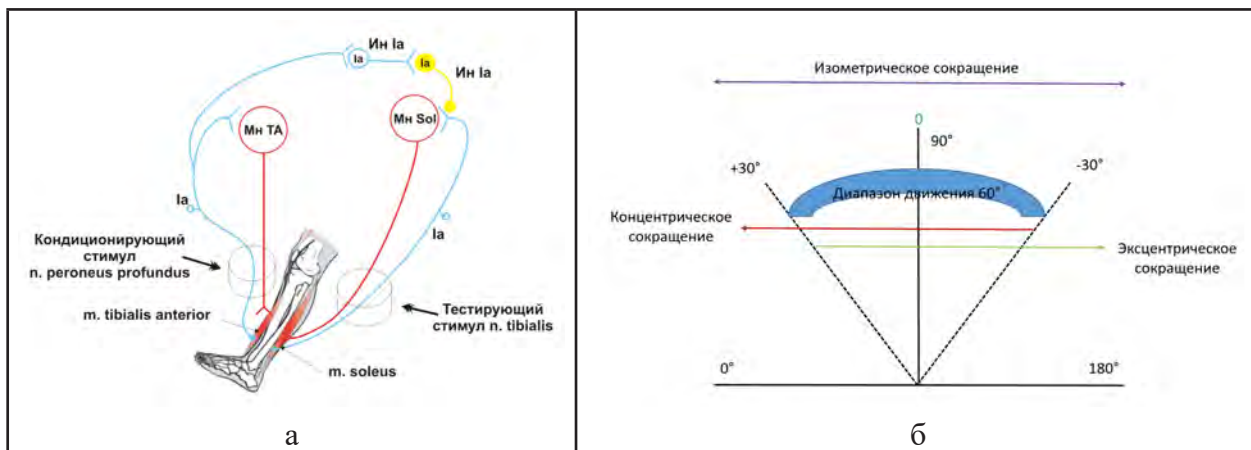


Рисунок 1 – а – Схематическое описание методики оценки пресинаптического торможения афферентов Ia m. soleus; б – Схема выполнения концентрического, эксцентрического и изометрического сокращения мышц голени

Регистрацию пресинаптического торможения осуществляли в следующих экспериментальных условиях: 1) в состоянии покоя (ПОКОЙ); 2) при выполнении концентрического, эксцентрического, изометрического сокращений в 50 % и 100 % от индивидуального максимума.



Для оценки достоверных различий между показателями при соблюдении разных экспериментальных условий использовался дисперсионный анализ Kruskal-Wallis test (Statistica 12.5, USA). Статистическая значимость была установлена на уровне  $P < 0,05$ .

Результаты и их обсуждение. В результате исследования установлено, что во время выполнения концентрических, эксцентрических и изометрических сокращений, разных по величине, выраженность пресинаптического торможения снижалась по сравнению с относительным мышечным покоем (рисунок 2;  $P < 0,05^*$ ,  $**$ ,  $***$ ). При регистрации пресинаптического торможения во время удержания концентрического сокращения с силой 50 % от МПС амплитуда тестирующего Н-рефлекса увеличилась на 66,73 % ( $P < 0,05^*$ ; рисунок 2), а с усилием 100 % от МПС – на 136,73 % ( $P < 0,05^*$ ; рисунок 2) по сравнению с покоем; эксцентрического сокращения с силой 50 % от МПС – на 91,09 % ( $P < 0,05^{**}$ ; рисунок 2) и с усилием 100 % от МПС – на 177,24 % ( $P < 0,05^{**}$ ; рисунок 2); изометрического сокращения с силой 50 % от МПС – на 61,85 % ( $P < 0,05^{***}$ ; рисунок 2) и с усилием 100 % от МПС – на 124,52 % ( $P < 0,05^{***}$ ; рисунок 2). Предполагается, что ослабление данного вида торможения связано с возбуждающими и тормозными кортикоспинальными влияниями на интернейроны Ia пресинаптического торможения. В частности, исследования с использованием транскраниальной магнитной стимуляции двигательных зон коры больших полушарий и мозжечка у человека показали, что модуляция пресинаптического и реципрокного торможения происходит через кортико-, ретикуло- и вестибулоспинальные пути к гомонимным  $\alpha$ -мотонейронам спинного мозга [4].

С увеличением силы концентрических, эксцентрических и изометрических сокращений скелетных мышц от 50 до 100 % индивидуального максимума выраженность пресинаптического торможения прогрессивно уменьшалась (рисунок 2;  $P < 0,05^{##}$ ).

Сравнительный анализ выраженности пресинаптического торможения при разных типах сокращения показал, что наибольшее его проявление наблюдалось при выполнении концентрических и изометрических сокращений в 50 % и 100 % от МПС (рисунок 2;  $P < 0,05^{\S}$ ) по сравнению с эксцентрическим сокращением.

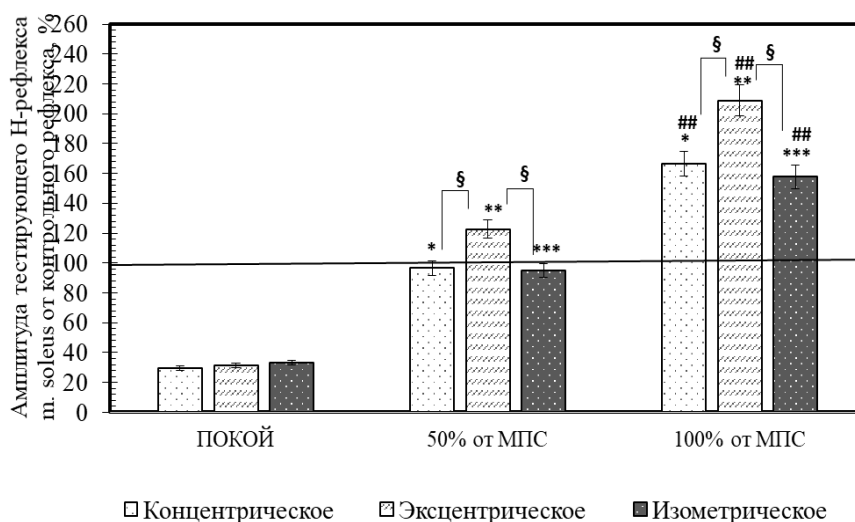


Рисунок 2 – Амплитуда тестирующего Н-рефлекса m. soleus от контрольного рефлекса в состоянии относительного мышечного покоя и при выполнении концентрического, эксцентрического и изометрического сокращений, %

Примечание: \*, \*\*, \*\*\* – достоверность различий в показателях при разных типах мышечного сокращения в 50 % от МПС и 100 % от индивидуального максимума по отношению к состоянию относительного мышечного покоя; ## – достоверность различий

в показателях разных типов мышечного сокращения в 50 % от МПС по отношению к 100 % от индивидуального максимума; § – достоверность различий в выраженности пресинаптического торможения при разных типах мышечного сокращения в 50 % от МПС и 100 % от индивидуального максимума (Kruskal-Wallis Anova).

Для объяснения полученных нами результатов рассмотрим основные полагаемые спинальные и супраспинальные механизмы, участвующие в регуляции концентрического, эксцентрического и изометрического сокращений (рисунок 3). Пресинаптические тормозные механизмы могут способствовать снижению возбудимости мотонейронного пула спинного мозга при разных типах сокращения. Пресинаптическое торможение может быть вызвано двумя механизмами: гомосинаптической постактивационной депрессией, обусловленной снижением высвобождения нейромедиаторов на терминалях Ia и первичной афферентной деполяризации (ПАД) через тормозные интернейроны Ia. Последний механизм регулируется централизованно и модулируется во время мышечной активности (рисунок 3).

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что постсинаптические тормозные механизмы могут также влиять на возбудимость мотонейронов спинного мозга при разных типах мышечного сокращения. В регуляции мышечной активности участвуют нерцепрокное торможение или торможение Ib (сухожильные органы Гольджи), реципрокное торможение и возвратное торможение (клетки Реншоу) (рисунок 3). Сухожильные органы Гольджи способствуют (нерцепрокное торможение) модуляции спинальной возбудимости через Ib интернейроны при слабых и сильных по величине мышечных усилиях [5]. Реципрокное и нерцепрокное торможение в процессе изометрического сокращения проявляют себя слабее и находятся под контролем пресинаптического торможения, которое активно регулирует избыточный афферентный приток к  $\alpha$ -мотонейронам мышц-агонистов и антагонистов голени [3].

Возбудимость  $\alpha$ -мотонейронов спинного мозга может модулироваться через клетки Реншоу – возвратное торможение (рисунок 3). При выполнении фазического и сильного тонического сокращения мышц голени показана низкая активность возвратного торможения гомонимных  $\alpha$ -мотонейронов человека [2].

Реализация произвольных движений осуществляется нисходящими супраспинальными влияниями от кортикоспинального тракта, который имеет возбуждающие входы на интернейроны Ia реципрокного и пресинаптического торможения, тормозные клетки Реншоу возвратного торможения  $\alpha$ -мотонейронов мышцы-антагониста (передней большеберцовой), а также тормозные входы на интернейроны Ib нерцепрокного, интернейроны Ia реципрокного и пресинаптического торможения, тормозные клетки Реншоу возвратного торможения  $\alpha$ -мотонейронов мышцы-агониста (камбаловидной) (рисунок 3) [1, 3].

Таким образом, можно заключить, что проявление пресинаптического торможения Ia афферентов мышцы-сгибателя стопы зависит от типа и силы мышечного сокращения и находится в тесном взаимодействии с афферентацией от проприоцепторов и супраспинальных нисходящих влияний.

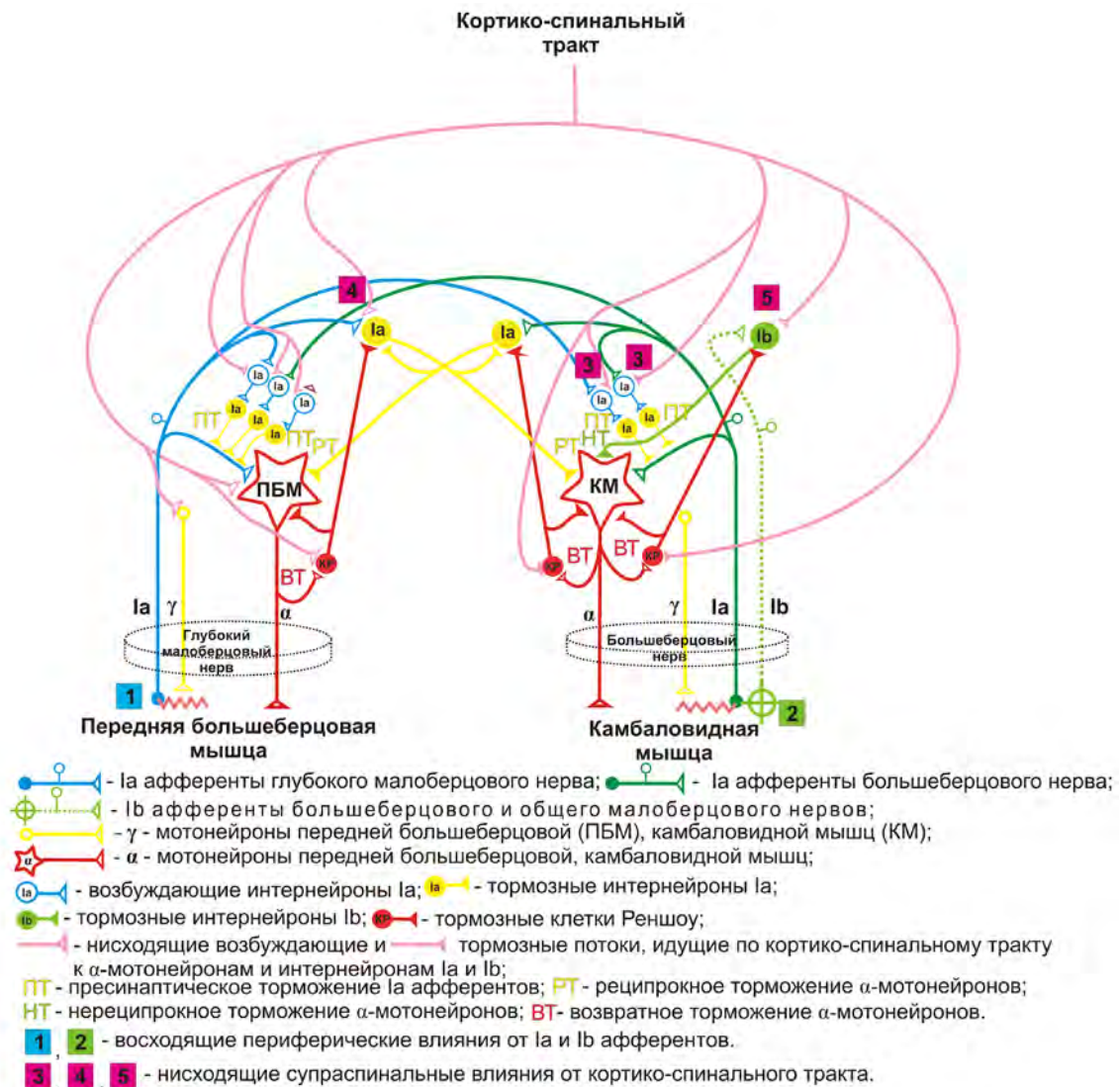


Рисунок 3 – Полагаемая схема тормозной интернейрональной сети мышц-антагонистов голени (передней большеберцовой и камбаловидной мышц), опосредуемая восходящими и нисходящими влияниями на спинальные мотонейроны в регуляции разных типов мышечного сокращения

1. Возрастные особенности спинального торможения скелетных мышц у лиц мужского пола в регуляции произвольных движений / А. А. Челноков [и др.] // Физиология человека. – 2017. – Т. 43. – № 1. – С. 35–44.

2. Pierrot-Deseilligny, E. The Circuitry of the Human Spinal Cord: Spinal and Corticospinal Mechanisms of Movement / E. Pierrot-Deseilligny, D. Burke. – United States: Cambridge University Press, 2012. – 606 p.

3. Челноков, А. А. Особенности спинального торможения при произвольной двигательной активности мышц голени у лиц, занимающихся физической культурой и спортом / А. А. Челноков, Л. Т. Кошкарев, М. И. Челнокова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2017. – Т. 7. – № 1. – С. 5–13.

4. Effect of cerebellar transcranial magnetic stimulation on soleus Ia presynaptic and reciprocal inhibition / A. Matsugi [et al.] // Neuroreport. – 2015. – V. 26 (3). – P. 139–143.

5. Specific modulation of spinal and cortical excitabilities during lengthening and shortening submaximal and maximal contractions in plantar flexor muscles / J. Duclay [et al.] // J. Appl. Physiol. – 2014. – Vol. 117. – P. 1440–1450.

*Чугунов Д.Н.*, канд. психол. наук

*Романовская М.В.*, канд. мед. наук

*Андреева Е.Ю.*

СПбГКУЗ ПНД № 4 (Психоневрологический диспансер № 4)

Российская Федерация, Санкт-Петербург

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕТАФОР В ПРОЦЕССЕ ПСИХОКОРРЕКЦИИ И ПСИХОТЕРАПИИ**

*Chugunov D.N.*

*Romanovskaya M.V.*

*Andreeva E.Yu.*

Psychoneurological clinic No. 4

Russian Federation, St. Petersburg

## **PECULIARITIES OF USING SPORTS METAPHORS IN THE PROCESS OF PSYCHOCORRECTION AND PSYCHOTHERAPY**

**ABSTRACT.** The article describes theoretical and practical aspects of sports metaphors in the process of family and individual psychotherapy and psychocorrection, as well as in the complex therapy of psychosomatic disorders. Examples are given.

**KEYWORDS:** methods of psychological correction; cognitive metaphors; sports metaphors; psychotherapeutic metaphors; sports psychology.

**АННОТАЦИЯ.** В статье описываются теоретические и практические аспекты спортивных метафор в процессе семейной и индивидуальной психотерапии и психокоррекции в комплексной терапии психосоматических расстройств. Приводятся примеры.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** психотерапевтические метафоры; когнитивные метафоры; спортивная психология; методы психокоррекции.

Одной из центральных спортивных метафор является легенда происхождения Олимпийских Игр, согласно которой древнегреческий царь Ифит, желая прекратить бесконечные войны, отправился в Дельфийский храм Аполлона, в котором он узнал о желании Богов устроить всеобщие атлетические празднества. Местность Олимпия была объявлена священной и на время Олимпийских игр все военные действия прекращались, что позволило перейти от боевых действий к состязательным и сохранить жизнь многим воинам, а также способствовало развитию качественно новых взаимодействий. Важно отметить, что исполнение установленных правилами регламента создает управляемое коммуникативное пространство взаимодействующих спортсменов с оптимальными возможностями реализации в ближайшей (победа или поражение) и отдаленной перспективе (карьера, судьба). Нечто подобное в символическом отношении, но в ином масштабе происходит в процессе индивидуальной и семейной психотерапии. Уставшие от частых ссор и скандалов семейные пары обращаются за психотерапевтической помощью. Используя техники и практики современной семейной психологии и психотерапии, они осуществляют переход на другой



уровень коммуникации. Начальные диагностические этапы терапии, как правило, связаны с прояснением сложившихся отношений. На это, в частности, направлены раскрывающие вопросы: «На что похоже ваше взаимодействие? Кого вы сейчас напоминаете?» и т. д. происходит постепенное раскрытие патогенетических и возможных саногенно-реконструирующих механизмов семейной пары. Супруги наиболее часто используют сопоставления с военными действиями, нападениями, соревнованиями и состязаниями, обидами и напряжением. В дальнейшем осуществляется поиск более конструктивных образов сопоставления «а в чем выигрыш мужа, когда жена злится?», «главное участие, а не победа», «а с кем и почему мы соревнуемся? На что лучше направить наши усилия?», и т. д. Описанные в основных психотерапевтических школах и направлениях механизмы прерывания контакта (гештальт-терапия), системы иррациональных убеждений (когнитивно-поведенческий подход), психодинамической ситуации (аналитически-ориентированные направления) рассматриваются как системно-каузальные факторы дезадаптации невротического и пограничного регистров не только на уровне межличностных (семейных) отношений, но также и внутриличностных процессов. Подобранные метафорические образы описывают актуальную проблему в сопоставлении с потенциальными ресурсами спортивно-значимых ситуаций, и в дальнейшем способствуют ее конструктивному разрешению.

Аналогии, основанные на когнитивной метафоре, позволяют увидеть какой-либо предмет или идею как бы в свете другого предмета или идеи, что позволяет применить знание и опыт, приобретенные в одной области, для решения проблемы в другой области» (М. Минский). Так, в известной фразе Пьера де Кубертена «О спорт – ты мир!» в сжатом виде отражена динамика эмоционального компонента значимых отношений личности, затрагивающего экзистенциально-потребностную сферу, зону ее ближайшего и перспективного развития в контексте спортивной деятельности. Выбор, подготовка, соревнования, максимальная самореализация, пиковые переживания (А. Маслоу), адаптация и новые ожидания задают специфический ритм спортивной жизни, в то же время являясь возможным экспрессивным ассоциативно-метафорическим отражением основных стадий развития жизненных циклов семьи, отношений и субъективно значимых ситуаций. При этом когнитивно-аффективный рефрейминг позволяет снимать ряд ограничений, основанных на привычных паттернах восприятия и субъективной оценки первоначально заданной ситуации. Например, спортивная дистанция, старт и финиш могут рассматриваться как начало и завершение процесса психокоррекционных изменений. Важно отметить стремление к краткосрочности и проблемной-ориентированности современных подходов. Модель «внутреннего сопротивления» метафорически соотносится с барьерами и препятствиями на пути изменений, когда профессионализм специалиста заключается в умении их утилизировать в соответствии с регламентом выбранной психотерапевтической модальности. Приведем еще несколько спортивных метафор. Описан феномен «выхода за рамки» первоначально установленных возможностей, которому соответствует метафора «второго дыхания» и пиковых переживаний, в психотерапевтическом процессе это «переломный» момент, переживание инсайта. Так в гештальт-подходе Ф. Перлз обозначал эмоциональный взрыв, направленный внутрь, и взрыв, направленный вовне как этапы разрешения невроза. Борьба мотивов, внутренний конфликт, тема агрессии, справедливости могут выражаться в метафорах боевых видов спорта и поединков. Церемония награждения и реакции



эмоционального принятия болельщиков, «качание на руках» могут рассматриваться как метафоры компенсации нарциссических травм. Переживание триумфа победы и горечи поражения как метафоры избыточного и дефицитарного построения значимых контактов и отношений, гипомании и субдепрессии, циклотимии. Отношения с тренером могут рассматриваться в контексте родительских проекций и ожиданий. Метафора «выход на финишную прямую» может отражать иррациональные страхи, сомнение в себе, симптомы депрессии и апатии. Метафора «давать пас», «нападение и защита» отражают особенности межличностных отношений. Известные многим с детства команды «На старт! Внимание!! Марш!!!» являются метафорами переключения и крайней готовности, предстартовым напряжением, а также особенностями обратного переключения в режим спокойного расслабления («Вольно!»), и т. д.

Большинство исследований метафоры в спорте носят преимущественно психолингвистический характер, особенно в связи с процессом метафоризации спортивной лексики. В кратких метафорических сопоставлениях отмечается преобладание экспрессивной составляющей, некоторого динамического напряжения с выраженным эффектом вовлечения и оценки происходящего (например, фразы «это игра в одни ворота», «забег на длинную дистанцию», «наступательная оборона», «такой футбол нам не нужен!», «они в разных весовых категориях», и т. д.). Психокоррекционные метафоры, как правило, представлены более развернутыми в содержательном и повествовательном плане историями, например, автобиографическими случаями и спортивными ситуациями. Иногда используются фотографии и видеозаписи, запечатлевшие экспрессивное выражение преодоления, победы, выражающие ценностно-смысловое отношение к происходящему. Рассмотрение внутриличностных и межличностных отношений с позиций спортивных метафор реализует глубинный рефрейминг индивидуальных смыслов и значений. Автобиографии и истории жизни известных спортсменов и чемпионов рассматриваются не только как персональная судьба человека, но и как возможность идентификации и символического взаимодействия с архетипами героев-победителей. При этом совладающее поведение проигравшего, также обладает выраженным психотерапевтическим потенциалом. Временная и историческая близость рассматриваемых событий способствуют реализации психотерапевтического эффекта узнавания и понимания.

В психотерапевтическом процессе в том числе могут быть использованы техники создания метафорических образов, направленных на реконструкцию системы значимых отношений личности. При этом, в большей степени актуализируются механизмы дополняющих и зеркальных проекций. Условно можно выделить два варианта таких метафор:

1. Ориентированные на внутреннюю саморегуляцию через ощущения, мысли и чувства. Например, ощущение усталости в определенных группах мышц преодолевается через образ яркого луча света, направленного в противоположном направлении. Образы и метафоры второго дыхания, фразы-команды «я смогу!», «у тебя получится!», «вперед!», «давай!» и так далее, а также контекстуальные образы карьеры и сценарии развития.

2. Внешне ориентированные, описывают внешние по отношению к данному человеку явления. Являются более опосредованными, внимание полностью сосредоточено на внешних процессах и явлениях. Например, этапы дистанции, реакции болельщиков, старт и финиш, церемония награждения, и т. д. Подразумевается, что внешне ориентированные метафоры в большей степени связаны с механизмами проективных

ожиданий. В ряде случаев спроецированные образы, например, «до финиша еще так далеко», подразумевают дельнейшее прояснение, – «а о чем это в твоей жизни?!».

Обращение к спортивной метафоре подразумевает раскрытие темы межличностных отношений. В одиночных видах метафорами могут быть биографии успешных спортсменов, цитаты их высказываний, некоторые культовые личности, особенности их «внутреннего мира». Групповые виды спорта подразумевают расширенную сеть межличностных отношений и групповой динамики. Две команды и поле соревнования между ними, тогда в центре внимания оказываются отношения «я и другие».

Спортивная метафора может соединять образ и телесное ощущение. Расстройства психосоматического спектра, как правило, отражают специфические сложности в узнавании и выражении переживаемых эмоций и отношений на протяжении длительного времени, в то время как спортивные метафоры, связанные с движением, легкостью, подвижностью символизируют здоровье и конструктивные варианты разрешения внутренних противоречий. Создание позитивных образов в спортивно-значимых контекстах и ситуациях, а также идентификация с внутренними ресурсами и переживаниями может рассматриваться как один из механизмов комплексной психотерапии психосоматических расстройств.

Как уже было отмечено выше, спортивная деятельность насыщена эмоциональными переживаниями широкого спектра. Степень участия и вовлеченность в подготовительные, соревновательные и пост-соревновательные процессы определяется системой личностных смыслов и индивидуальных значений спортивной практики, в ее непосредственном и образно-символическом выражении. Последнее в большей степени связано с когнитивно-аффективными процессами спортивных ассоциаций, воспоминаний, фантазий и представлений. Отмечаемая многими исследователями гиподинамия, дефицитарность «контакта» с телом, распространенность ожирения и избыточной массы тела в популяции, отношение к здоровому образу жизни как желаемому, но субъективно «трудно достижимому» и т. д., специфическим образом «смещают» основную активность в сферу представлений, фантазий, косвенного интереса и опосредованного поведения. В то же время, отмечается, что «разговоры о спорте», спортивные репортажи и т. д. обладают потенциальным мотивирующим ресурсом, связанным с актуализацией нереализованных потребностей и мотивов. Образные метафоры в этом отношении способны расширять зону интернального контроля личности как важного копинг-ресурса, в процессе саморегуляции, самоактуализации и самореализации.

В интересах конструктивной реализации психотерапевтических запросов и ожиданий в ряде случаев спортивные метафоры могут иметь ряд преимуществ. Во-первых, образы спорта ассоциированы со здоровьем, легкостью, подвижностью, они эстетически привлекательны и архетипически заряжены, а также предлагают конструктивное решение морально-этических проблем (принципы справедливого судейства), конструктивно раскрывают темы преодоления трудностей, самоотношения и самооценки. Во-вторых, в них соблюдается динамический баланс желаемого и реализованного, открывая доступ к максимально широкому количеству случаев и ситуаций (включая невротические конфликты) динамического развития, позволяя «уйти» от конфронтации к поиску оптимальных критериев взаимодействия, основанного на конструктивных правилах, осуществляется социально-приемлемый способ разрядки эмоциональных переживаний. В-третьих, в них открываются возможности прояснения отношений с идеализированными образами и мечтами. В-четвертых, реализуется не заявленная, но

присутствующая стимуляция здорового образа жизни, оздоровления. Можно осознанно выбрать свою позицию и свое отношение к спортивной деятельности.

В настоящее время олимпийское и паралимпийское движение международного уровня, деятельность крупных спортивных ассоциаций, социальный интерес к спортивной тематике, создают и поддерживают модель современной спортивной жизни, затрагивающей глубинные личностные уровни и расширяющие возможности межличностных коммуникаций в максимально широком диапазоне возможностей. Спортивная и соревновательная деятельность в определенном отношении могут рассматриваться как способы конструктивного совладающего и развивающего поведения. Осознанное использование спортивных метафор позволяет максимально использовать имеющиеся возможности в психотерапевтическом контексте, улучшая психологическое измерение качества жизни, связанного со здоровьем и спортом.

1. Арутюнова, Н. Д. Метафора и дискурс / Н. Д. Арутюнова // Теория метафоры: сб. под общ. ред. Н. Д. Арутюновой, М. А. Журиной. – М.: Прогресс, 1990.
2. Метафора в оптимизации психического состояния / Д. Н. Волков [и др.] // Спортивный психолог. – 2016. – № 3 (42). – С. 43–47.
3. Баркер, Ф. Использование метафор в психотерапии / Ф. Баркер. – МОДЭК, 1995.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Питер, 2016.
5. Минский, М. Фреймы для представлений знаний / М. Минский. – М.: Мир, 1979.

УДК 796

*Шахлай А.М.*, д-р пед. наук, профессор

*Либерман Л.А.*, доцент

*Круталевич М.М.*, канд. пед. наук, доцент

*Лухач А.И.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

*Shakhay A.M.*

*Liberman L.A.*

*Likhach A.I.*

*Krytalevich M.M.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## MODERN VIEWS ON THE CONTENT OF THE INITIAL STAGE OF PREPARATION IN WRESTLING

ABSTRACT. The work presents information on the modern requirements for conducting competitive bouts, on the stereotype formation of martial arts wrestlers. The article discloses the content of the initial stage of training in wrestling, used in practical work

at the present stage. The work presents the main provisions of introducing changes in the training process, based on the modern trend of wrestling development and the requirements for competitive activities.

**KEYWORDS:** modern requirements; competitive activity; content of initial training; stereotype formation; training process; preparation planning.

**АННОТАЦИЯ.** В работе представлена информация о современных требованиях, предъявляемых к ведению соревновательных поединков. О формировании стереотипа единоборства борцов. В статье раскрыто содержание начального этапа подготовки в спортивной борьбе применяемого в практической работе на современном этапе, в работе изложены основные положения внесения изменений в тренировочный процесс исходя из современной тенденции развития спортивной борьбы и требованиях к соревновательной деятельности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** современные требования, соревновательная деятельность, содержание начальной подготовки, формирование стереотипа, тренировочный процесс, планирование подготовки.

Разработанные Международной федерацией правила соревнований предъявляют жесткие требования к ведению единоборства спортсменами. Они предусматривают активные наступательные действия с первых до последних секунд поединка с высокой плотностью проведения технических приемов. Пассивная борьба – выход спортсменами за ковер, уход из захватов, движения на ковре назад и т. д. наказываются судьями предупреждениями за пассивность, что приводит в большинстве случаев к поражению в поединках.

Для того чтобы соревновательная деятельность высококвалифицированных борцов отвечала современным требованиям, предъявляемым правилами соревнований, у борцов должен быть сформирован стереотип соответствующего ведения борьбы [1, 2]. Стереотип должен формироваться на протяжении всего учебно-тренировочного процесса с начального этапа подготовки и завершая этапом высшего спортивного мастерства. На современном этапе развития спортивной борьбы общепринятым является тенденция подготовки борцов на начальном этапе включающая в себя подвижные игры и другие средства выполнения с невысокой интенсивностью [3, 4]. Используемая на начальном этапе тренировочная нагрузка способствует развитию физических качеств, таких как быстрота, ловкость, гибкость, общая выносливость в незначительной степени сила, а также аэробных систем энергообеспечения тренировочной работы [5]. Выполняемая тренировочная нагрузка общего и специального характера невысокой интенсивности способствует формированию стереотипа тренировочной и соревновательной деятельности соответствующего напряжения. Все системы организма, регулируемые ЦНС, осуществляют деятельность, обеспечивающую работу выработанного стереотипа [5]. При увеличении интенсивности выполнения тренировочной работы или соревновательного единства системы организма не справляются с возросшими запросами и эффективность работы снижается, работоспособность падает [6].

Выработанный стереотип определенного вида деятельности практически нельзя изменить, выработать новый. Это подтверждается тем, что сформированный на этапе начальной подготовки стереотип соревновательной деятельности невысокой

интенсивности просматривается и у квалифицированных борцов при ведении соревновательных поединков. Так, проведенные исследования продолжительности активных действий высококвалифицированных борцов в соревновательных поединках показали, что активность составляет в зависимости от весовых категорий от 42 до 54 % от времени поединка. Это, несмотря на то, что на современном этапе правила соревнований требуют активных наступательных действий с первых до последних секунд поединка. Полученные результаты исследований свидетельствуют о том, что спортсмены в соревновательных поединках ведут пассивную борьбу от 46 до 52 % времени единоборства [7]. Результаты изучения продолжительности активных действий высококвалифицированных борцов в соревновательных поединках указывают на то, что выработанный у спортсменов стереотип двигательной активности обеспечивает среднеинтенсивное единоборство и не отвечает современным требованиям.

Можно утверждать, что сформированный стереотип среднеинтенсивного единоборства у спортсменов является результатом выполнения тренировочной работы невысокой интенсивности на начальном и последующих этапах подготовки.

Формирование стереотипа соревновательной деятельности должно начинаться с начального этапа подготовки. Для этого в начале тренировочной деятельности вместо значительных объемов тренировочной работы невысокой интенсивности юным борцам следует давать короткий отрезок интенсивной работы в сочетании с небольшими объемами продолжительных тренировочных заданий средней интенсивности являющимися поддерживающими функциональное состояние. Так тренировочная работа общефизической направленности должна включать в себя короткие отрезки работы по развитию физических качеств, выполняемые с высокой интенсивностью. Данная работа кроме физических качеств развивает анаэробные системы энергообеспечения, формируя стереотип выполнения интенсивной работы. Кроме коротких отрезков работы, в тренировочный процесс следует включать продолжительные тренировочные занятия, выполняемые со средней интенсивностью, направленные на развитие физической подготовки и аэробных систем энергообеспечения. Планирование тренировочных нагрузок по общей физической подготовке должна включать в себя постепенное увеличение объема интенсивной тренировочной работы и сокращения объема нагрузок средней интенсивности. Предлагаемое распределение тренировочных нагрузок направлены на формирование у занимающихся способностей эффективного выполнения интенсивной работы общей направленности.

Специальная подготовка должна включать в себя кратковременные тренировочные задания, выполняемые с большой интенсивностью, направленные на развитие специальной физической подготовки, на обучение и совершенствование технических действий. Данная тренировочная работа направлена на развитие функций анаэробных систем энергообеспечения тренировочной и соревновательной деятельности, формирование стереотипа соревновательного единоборства высокой интенсивности. В тренировочный процесс необходимо включать незначительный объем продолжительной тренировочной работы средней интенсивности. Содержание данных отрезков работы должно включать в себя процесс обучения и совершенствования технических действий, направленный на развитие аэробной системы энергообеспечения.

Планирование специальной подготовки должно включать в себя значительный объем кратковременных интенсивных отрезков работы, постепенно повышающийся



и небольшой объем продолжительной тренировочной работы невысокой интенсивности соответственно уменьшающейся в рамках учебно-тренировочного процесса.

Таким образом, предлагаемое содержание тренировочных нагрузок на начальном этапе подготовки юных борцов позволит формировать высокий уровень общей и специальной физической подготовки, стереотип соревновательной деятельности высокой интенсивности выполнения единоборства позволяющий борцам эффективно вести активную наступательную борьбу с высокой плотностью проведения приемов на протяжении всего поединка.

Положенное начало формирования стереотипа соревновательной деятельности, на начальном этапе отвечающей современным требованиям необходимо продолжать на этапах спортивного совершенствования и высшего мастерства.

В статье не дана конкретная информация об продолжительности тренировочных заданий, их объеме и содержании, об интенсивности тренировочных нагрузок. Эти вопросы детально разработаны в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки.

В работе обозначены основные направления подготовки юных борцов на начальном этапе многолетнего тренировочного процесса.

В практической работе при планировании учебно-тренировочного процесса тренер должен использовать имеющуюся в научно-методической литературе информацию исходя из уровня здоровья занимающихся, их подготовленности, физического развития, внося коррективы в учебно-тренировочный процесс.

1. Дорощенко, А. В. Структура проведения технических действий в соревновательных поединках дзюдо / А. В. Дорощенко, А. М. Шахлай // Научно-теоретический журнал «Мир спорта». – Минск, 2016. – № 1. – С. 21–22.

2. Шахмурадов, Ю. А. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – М.: Высш. шк., 1997. – 189 с.

3. Гиляев, Г. А. Принципы построения процесса специальной физической подготовки / Г. А. Гиляев, Т. М. Абсалямов, В. В. Беляев. // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 8. – С. 13–14.

4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба. Теория и практика / Г. С. Туманян. – М.: ФиС, 2000. – 312 с.

5. Василькова, В. М. Применение современных методов отбора на начальном этапе специализации в дзюдо / В. М. Василькова, А. М. Шахлай // Молодежь – наука. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы XI Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2009 г., Минск, 15–16 апр. 2010 г. Белорус. гос. ун-т. физ. культуры; редкол.: М. Е. Кобринский (председатель) и [др.]. – Минск: БГУФК, 2010 – С. 48–50.

6. Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 21–26.

7. Шахлай, А. М. Совершенствование соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов путем интенсификации учебно-тренировочного процесса / А. М. Шахлай // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. – Вып. 2. – Минск: РИВШ, 2015. – С. 12–14.

*Шумова Н.С.*, канд. психол. наук, доцент

*Байковский Ю.В.*, д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

Российская Федерация, Москва

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ОТНОШЕНИЙ В ТРИАДЕ РОДИТЕЛЬ – РЕБЕНОК – ТРЕНЕР И СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

*Shumova N.S.*

*Baikovsky Yu.V.*

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)

Russian Federation, Moscow

## **RELATIONSHIP IN THE PARENT-CHILD-TRAINER TRIAD AND SPORTS PERFORMANCE**

**ABSTRACT.** The sports performance of adolescents is largely determined by two indicators: the adolescents 'desire to improve and the adolescents' attitude to the coach. The desire of adolescents for achievements and self-improvement, their effectiveness and their attitude to the coach are associated with the age of the parents, with their ability to build good relationships with the coach and teach this to the children, with the adequacy and compliance of the requirements transmitted to adolescents by the parents and the coach, motor stereotypes, developed and fixed in culture, sociocultural criteria of attractiveness (posture), encouragement of even small successes.

**KEYWORDS:** motivation; sociocultural criteria of attractiveness; correction of statements in the direction of social desirability (falsehood); relations; claims; self-esteem; neuroticism; effectiveness.

**АННОТАЦИЯ.** Спортивная результативность подростков в наибольшей степени определяются двумя показателями: стремлением подростков к совершенствованию и отношением подростков к тренеру. Стремление подростков к достижениям и к самосовершенствованию, их результативность и их отношение к тренеру связаны с возрастом родителей, с их умением выстраивать хорошие отношения с тренером и учить этому детей, с адекватностью и соответствием требований, транслируемых подросткам родителями и тренером, двигательным стереотипам, развитым и закрепленным в культуре, социокультурным критериям привлекательности (осанка), поощрением даже небольших успехов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** мотивация; социокультурные критерии привлекательности; коррекция высказываний в направлении социальной желательности (ложь); отношения; притязания; самооценка; нейротизм; результативность.

**Актуальность.** В настоящее время система подготовки спортсменов приобрела более профессиональный характер, перешла на платную основу и родители, оплачивая занятия, стали настойчиво вмешиваться в тренировочный процесс, пытаются влиять на работу тренера и требовать от детей высокой самоотдачи.

Дети в 10–12 лет стремятся стать социально успешными, нуждаются в моральном удовлетворении от поощрения их успехов тренером и близкими [1, 3]. При наличии социальной поддержки у детей повышается уверенность в себе, доверие к родителям и тренеру, мотивация занятий физической культурой, формируются индивидуально-психологические качества успешной личности.

В 2018–2020 гг. на кафедре психологии РГУФКСМиТ был проведен ряд исследований взаимоотношений в триаде родитель – ребенок – тренер и их взаимосвязей со спортивной результативностью.

В исследовании испытуемых–танцоров приняли участие 17 спортивных пар (17 девочек, 17 мальчиков в возрасте 9–12 лет), 34 родителя учеников и 3 тренера. Сроки проведения исследования: ноябрь 2018 г. – февраль 2020 г. Исследование проводилось на базе Спортивно-танцевального клуба «Икс-темп». Исследование проведено магистрантом кафедры психологии В.В. Минеевой.

**Методы исследования.** Отношения «Тренер – родитель» (Ю.Л. Ханин, А.В. Стамбулов; мотивация к занятиям спортом у детей Е.А. Калинина, мотивация к занятиям спортом у детей по мнению родителей (тот же опросник), ЕРІ-опросника Айзенка, детский и взрослый варианты.

Таблица 1 – Сравнительный анализ оценок компонентов спортивной результативности, полученных при первом и при повторном тестировании через полтора года (n=34)

Показатели	Первое исследование		Повторное исследование		Тэмп.*
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	
Техника	2,9	1,74	5,2	2,02	17
Музыкальность	3,0	1,89	4,7	2,02	12
Эмоции	2,9	1,57	4,8	2,49	11,5
Выносливость	3,1	1,68	5,1	1,76	3

Примечание: Тэмп.\* – эмпирическое значение Т-критерия Вилкоксона. Различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$ , если  $T_{эмп.} \leq T_{кр.0,01} = 162$ .

У детей от первого ко второму исследованию высоко достоверно повысились все оценки компонентов спортивной результативности (таблица 1), что говорит об эффективности сформированной системы взаимоотношений и регуляторов поведения в целом.

Для определения взаимоотношений и регуляторов поведения, обеспечивающих максимальный рост потенциальных возможностей танцоров, были изучены корреляционные матрицы коэффициентов корреляции Спирмена по 38 полученным показателям.

Корреляционная матрица содержала 703 парных коэффициента корреляции. Из них 13,9 % – это высокодостоверные ( $r_{sp} \geq 0,44$ ,  $p \leq 0,01$ ) парные коэффициенты корреляции (98 парных коэффициентов). Основные результаты представлены в таблицах 1 и 2 и на рисунке 1.

Из всех показателей психодиагностики самая высокая плотность взаимосвязи с показателями результативности была обнаружена у показателя самооценки детьми своего стремления к самосовершенствованию (564 усл. ед., таблица 2).

Комплекс индивидуально-психологических качеств успешной личности, адекватная и устойчивая самооценка, уровень притязаний, мотивация спортивной дея-

тельности формируются в процессе самопознания своих возможностей в деятельности с опорой на оценки взрослых и сверстников, на возможность самоутверждения в группе, в семье и в обществе. Значимость внешних оценок постепенно снижается, самооценок, самоконтроля и саморегуляции – повышается [5].

Таблица 2 – Ранжирование показателей психодиагностики по плотности их взаимосвязи с показателями результативности занятий (n=34)

№	Показатель	Сумма коэффициентов корреляции с показателями результативности занятий (без учета знака)
1	Мотивация к самосовершенствованию (по самооценке детей)	564
2	Гностический компонент отношения спортсмена к тренеру (оценка спортсменом компетентности тренера)	557
3	Поведенческий компонент отношения спортсмена к тренеру (оценка спортсменом организации взаимодействия с тренером)	545
4	Эмоциональный компонент отношения спортсмена к тренеру (симпатия спортсмена к тренеру как к личности)	534
5	Мотивация к достижению (по самооценке детей)	467
7	Нейротизм по самооценке детей	347
6	Мотивация к борьбе (по оценке детей родителями)	337
9	Мотивация к достижению (по оценке детей родителями)	331
10	Эмоциональный компонент отношения родителя к тренеру (симпатия родителя к тренеру как к личности)	315
8	Гностический (оценка родителем компетентности тренера)	298
12	Поведенческий (оценка родителями организации взаимодействия с тренером)	298
11	Спортивная квалификация	294
14	Мотивация к борьбе (по самооценке детей)	292
13	Мотивация к самосовершенствованию (по оценке детей родителями)	282
15	Экстраверсия (по самооценке детей)	256
16	Мотивация к поощрению (по самооценке детей)	252
17	Ложь в ответах родителей	246
18	Возраст ребенка	236
20	Экстраверсия (по оценке детей родителями)	223
19	Мотивация к общению (по оценке детей родителями)	197
21	Возраст родителя	183
22	Нейротизм (по оценке детей родителями)	179
23	Мотивация к поощрению (по оценке детей родителями)	173
24	Ложь в ответах детей	152
25	Мотивация к общению по самооценке детей	127

На втором месте – оценка детьми компетентности тренера (гностический компонент методики «Отношения тренер-спортсмен» Ханина – Стамбулова) (557 усл. ед., таблица 2).

На третьем месте – оценка детьми организации тренером тренировок и взаимодействия вне тренировок (545 усл. ед., таблица 2).

Эти три показателя (стремление детей к самосовершенствованию, оценка детьми компетентности тренера и организации тренером тренировок и взаимодействия вне тренировок) имеют по 6 достоверно значимых коэффициентов корреляции с показателями результативности. Это больше высокодостоверных «плотных» взаимосвязей, чем у других показателей психодиагностики.

Это доказывает, что стремление детей к самосовершенствованию, оценка детьми компетентности тренера и организации тренером тренировок и взаимодействия вне тренировок, вносят наибольший вклад в результативность спортивной подготовки.

Самый значимый из трех показателей – «Стремление детей к самосовершенствованию» при этом не имеет достоверной связи с показателем «Спортивный результат на турнире».

Это свидетельствует о том, что сформированная система взаимоотношений и регуляторов поведения направлена, в первую очередь, на рост техники и музыкальности и только в третью очередь – на получение соревновательного результата.

Это соответствует основным задачам учебно-тренировочных занятий – обеспечить рост потенциальных возможностей детей, а не отрабатывать только элементы соревновательной программы.

Кроме того, чрезмерно большие нагрузки, которые позволили бы юным спортсменам путем отработки элементов соревновательной программы кратковременно опередить своих соперников, могут отрицательно сказаться на устойчивости и характере их мотивации, нарушить процессы биологического созревания, привести к появлению эмоционального выгорания и, в конечном итоге, к быстрому окончанию их спортивной карьеры.

Опыт участия в соревнованиях необходим детям на данном этапе подготовки, но в разумных количествах. Важно адаптировать спортсменов к нагрузкам, типичным для танцевального спорта, но в центре внимания должно находиться развитие у них тактических и психологических способностей [7, 8].

Отработка только элементов соревновательной программы, особенно, если при этом юные спортсмены подвергаются чрезмерно большим нагрузкам, которые позволили бы данному юному спортсмену кратковременно опередить своих соперников, могут:

- отрицательно сказаться на устойчивости и характере его мотивации;
- нарушить процессы биологического созревания;
- сузить арсенал освоенных элементов, что лишит спортсмена шансов на дальнейшие победы и спортивное долголетие.

Более детальный анализ взаимосвязей показал, что более конфликтные молодые родители переоценивают социальную желательность своего поведения, не доверяют тренеру, низко оценивают его по всем параметрам (гностическому, эмоциональному и поведенческому), а также низко оценивают мотивацию своих детей (рисунок).



Дети более молодых и конфликтных родителей:

- 1) имеют высокий уровень нейротизма;
- 2) стремятся к общению с родителями и к получению поощрения с их стороны больше, чем к достижению спортивного результата;
- 3) так же, как и родители, склонны давать социально одобряемые ответы;
- 4) так же, как и родители, низко оценивают тренера по всем параметрам (гностическому, эмоциональному и поведенческому);
- 5) показывают более низкие спортивные результаты и имеют более низкую спортивную квалификацию.

Недоверие к тренеру со стороны ребенка зачастую связано с сомнениями родителей в правильности каждого шага и методик обучения. Это может объясняться чрезмерными престижными устремлениями родителей, их неспособностью удовлетворить базовые потребности ребенка в любви, привязанности, безусловном принятии вследствие большой занятости, неумением родителей научить детей уважению к работе, к профессиональным знаниям и к опыту тренера.

Только 40 % коэффициентов взаимосвязей оценок родителями мотивации своих детей и самооценок мотивации самими детьми вышли на достоверный уровень связи. Это говорит о том, что родители знают своих детей недостаточно хорошо для того, чтобы помогать им регулировать свое поведение.

Отношение к ребенку в семье, особенно – отношение матери, обуславливает активность ребенка, его уверенность в своей защищенности или возникновение высокой личностной тревожности [2, 4]. Уровень нейротизма оказался выше у детей более молодых родителей (рисунок).

Исследование, организованное на кафедре психологии РГУФКСМиТ и проведенное на базе спортивного клуба World Class Митино в 2019 году, в котором приняли участие 12 детей 11–15 лет и их родители, также показало, что чрезмерно высокие притязания родителей и их ориентация на контроль снижает уверенность детей в себе и их притязания.

Повышают уверенность в себе, притязания, побуждают подростков выполнять физические упражнения, способствуют более успешному взаимодействию с людьми и вне семьи:

1. Поощрение родителями даже небольших успехов;
2. Требования, направленные на повышение соответствия социокультурным критериям внешней привлекательности, на выработку двигательных стереотипов, развитых и закрепленных в культуре (осанка), адекватные возможностям подростков.

Подросток, начиная соответствовать критериям внешней привлекательности, формирует уверенность в своих силах, самоуважение, доверие к родителям, мотивацию к занятиям спортом, что приводит и к более высоким спортивным результатам [6].

#### **Выводы:**

1. Чрезмерно высокие притязания и конфликтность, свойственные молодым родителям, их ориентация на контроль снижают у подростков уверенность в себе, притязания, мотивацию занятий спортом, ухудшают отношения с тренером.

2. Адекватность и соответствие требований, транслируемых подросткам родителями, двигательным стереотипам, развитым и закрепленным в культуре (осанка), поощрение родителями даже небольших успехов, побуждают подростков выполнять требующиеся физические упражнения.

3. Подростки, развивая навыки, необходимые для достижения успехов в спорте, начиная соответствовать критериям внешней привлекательности, формируют уверенность в своих силах, самоуважение, доверие к родителям и к тренерам, мотивацию занятий, что приводит к более высоким спортивным результатам.

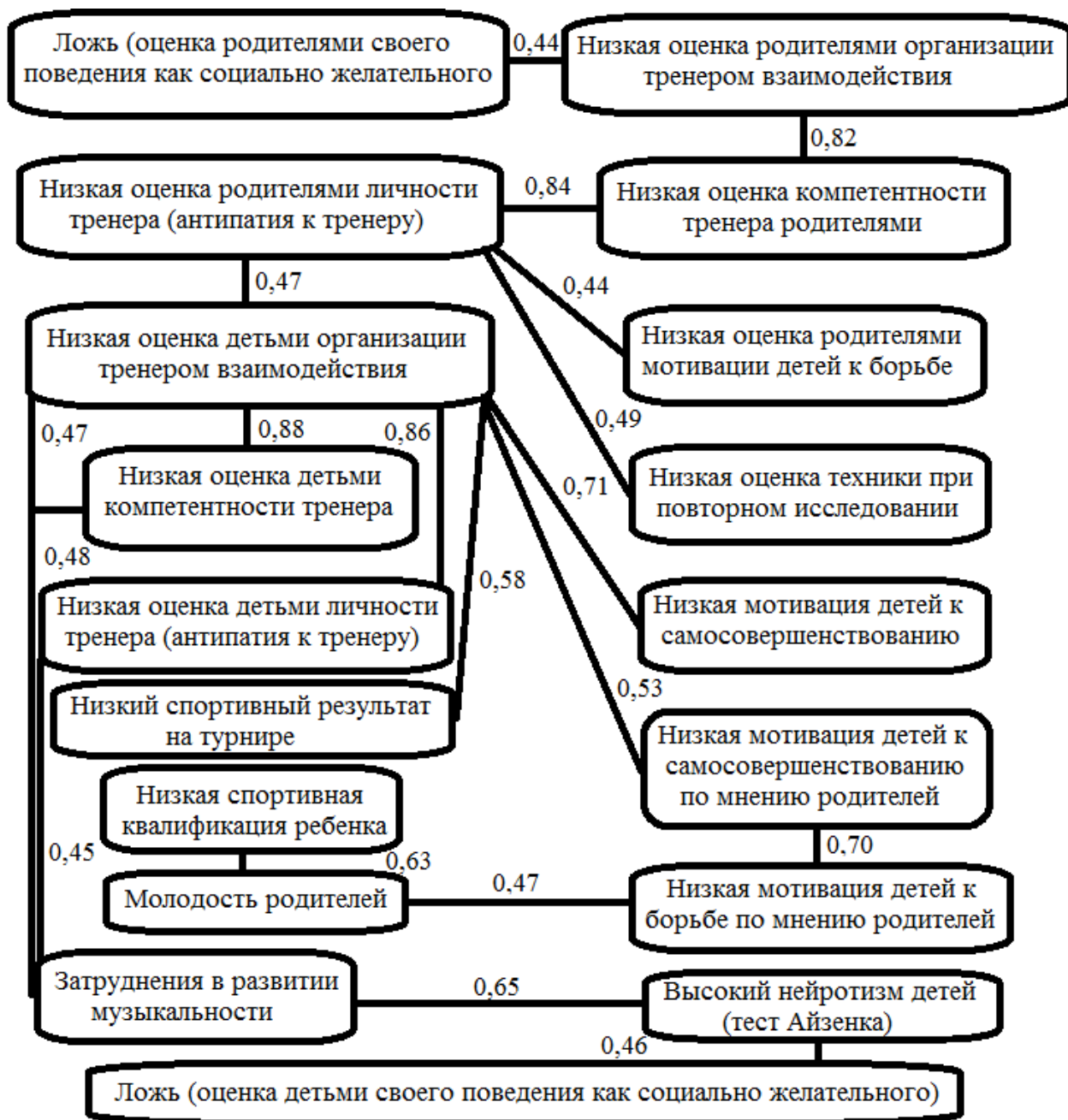


Рисунок – Взаимосвязи отношений в триаде родитель – ребенок – тренер и спортивной результативности

1. Бойко, И. И. Мотивация достижения у подростков-спортсменов и ее развитие в процессе проведения коррекционно-тренинговых занятий: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / И. И. Бойко. – Иркутск, 2006. – 161 с.

2. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб., 1999. – 460 с.

3. Кожакина, С. О. Потребность подростков в социальной успешности / С. О. Кожакина // Вестник Поволжской академии гос. службы. – 2013. – № 4 (37). – С. 60–65.

4. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Воронеж: НПО «МОДЕК», 2007. – 304 с.

5. Шумова, Н. С. Формирование навыка самооценивания у спортсменок-волейболисток / Н. С. Шумова, Н. С. Бабиева, Ю. В. Байковский // Теория и практика физической культуры. – № 11. – М., 2018. – С. 14–16.

6. Шумова, Н. С. Мотивация к занятиям фитнес-плаванием на этапе начальной подготовки / Н. С. Шумова, П. В. Милуша // Молодые ученые: материалы межрегион. науч. конф., 24–26 апр. 2019 г. – РГУФКСМиТ, 2019. – С. 422–427.

7. The long-term athlete development model: physiological evidence and application / P. Ford [et al.] // J Sport Sci. – 2011. – Vol. 29 (4). – P. 389–402.

8. Gould, D. The psychology of Olympic excellence and its development / D. Gould // Psychology. – 2007. – Vol. 9. – P. 531–546.

**УДК 796.01:572.7+796.015.52**

*Якубовский Д.А.*, канд. пед. наук, доцент

*Фомин А.В.*

*Дубовик К.А.*

Белорусский национальный технический университет

Республика Беларусь, Минск

**МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ  
С МУЖЧИНАМИ ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА (21–35 ЛЕТ)  
С УЧЕТОМ СОМАТОТИПА**

*Yakubovsky D.A.*

*Fomin A.V.*

*Dubovik K.A.*

Belarusian National Technical University

Republic of Belarus, Minsk

**THE METHODOLOGY OF POWER EXERCISES WITH MEN  
OF THE FIRST PERIOD OF MATURITY (21–35 YEARS OLD),  
TAKING INTO ACCOUNT SOMATOTYPE**

**ABSTRACT.** The article reveals the content of the strength training methodology for men aged 21–35 of various somatotypes. The dominant goal of strength exercises for people with asthenics, normosthenics, hypersthenics is given. The characteristics of microcycles, methods of performance and the orientation of strength exercises during conditioning training are presented. The strength training program for a period of 3 months is revealed. The results obtained allow a methodologically competent approach to the construction of strength training and ensure the effectiveness of strength training in men of the first period of adulthood.

**KEYWORDS:** strength exercises; power training; wellness fitness; physical fitness; conditioning workout; periodization of training; men 21–35 years old, somatotype, physical condition, strength abilities.

**АННОТАЦИЯ.** В статье раскрывается содержание методики силовой тренировки мужчин 21–35 лет различного соматотипа. Приводится доминирующая цель занятий силовыми упражнениями для лиц астеников, нормостеников, гиперстеников. Представлена характеристика микроциклов, направленность и методы выполнения силовых упражнений при кондиционной тренировке. Раскрывается программа силовой тренировки на период 3 месяца. Полученные результаты позволяют методически грамотно подходить к построению силовой тренировки и способствуют эффективности занятий силовыми упражнениями мужчин первого периода зрелого возраста.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** силовые упражнения; силовая тренировка; оздоровительный фитнес; физический фитнес; кондиционная тренировка; периодизация тренировки; мужчины 21–35 лет, соматотип; физическое состояние; силовые способности.

**Введение.** С каждым годом наблюдается ухудшение состояния здоровья человека, что связано, по мимо всего прочего, с неуклонным снижением его двигательной активности [1]. В таких условиях люди часто компенсируют нехватку движения за счет организованной самостоятельной активности, где часто отдают предпочтение занятиям силовыми упражнениями [2]. Такой выбор обуславливается тем, что их выполнение позволяет вызвать большое количество полезных изменений в организме, к основным из которых относят повышение нейро-эндокринной активности, а вместе с ней и метаболизма, регенерацию клеток и тканей [3].

Как показывает практика, наибольшими приверженцами силовых упражнений являются мужчины первого периода зрелого возраста. С физиологической точки зрения этот период наиболее благоприятный в репродуктивном плане, а также является завершающимся в стадии стабилизации физического развития.

Существует большое количество методик занятий силовыми упражнениями, которые существенно отличаются друг от друга по периодизации, рекомендуемым упражнениям, параметрам нагрузки. К основным недостаткам большинства тренировочных программ следует отнести отсутствие индивидуализации планируемых воздействий [4, 5]. В данном контексте перспективным направлением является учет соматотипа занимающихся при построении тренировки. По мнению ученых, соматотип человека определяет реактивность организма и профиль его индивидуального развития [6, 7].

На основании вышеизложенного была сформирована цель настоящего исследования.

**Цель исследования:** теоретико-экспериментальное обоснование методики занятий силовыми упражнениями с мужчинами первого периода зрелого возраста (21–35 лет) с учетом соматотипа.

**Методы и организация исследования.** В исследовании применялись следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, беседа, педагогический эксперимент, антропометрические измерения, биоимпеданс, контрольно-педагогические испытания, методы математической статистики.

Исследование проводилось на спортивной базе БНТУ (спортивный комплекс № 2 – тренажерный зал, зал сухого плавания) с сентября по декабрь 2019 года. Испытуемыми выступал профессорско-преподавательский состав, администрация, обслуживающий персонал БНТУ, общее количество – 29 человек. На основе метода измерения окружности запястья, опирающегося на классификацию М.В. Черноруцкого, было установлено следующее распределение испытуемых по соматотипам: астеники – 24 % (7 мужчин); нормостеники – 48 % (14 мужчин); гиперстеники – 28 % (8 мужчин).

На первом этапе исследования (констатирующий этап педагогического эксперимента (ПЭ)) проходила беседа на предмет установления доминирующего мотива занятий физическими упражнениями. Определялись показатели физического состояния участников эксперимента: физическое развитие – антропометрические измерения; состав тела – биоимпеданс; силовые показатели – контрольно-педагогические испытания.

На втором этапе исследования (формирующий этап ПЭ) осуществлялась разработка методики занятий силовыми упражнениями с мужчинами первого периода зрелого возраста (21–35 лет) с учетом соматотипа. При проектировании силовой тренировки и нормировании нагрузки применялись общелогические методы познания (анализ, синтез, аналогия), а также учитывались методические положения программирования силовых занятий при кондиционной тренировке, закономерности адаптации к физической нагрузке. Осуществлялось применение экспериментальной методики в течение 3 месяцев (3 занятия в неделю) с мужчинами 21–35 лет.

Заключительный этап исследования (контрольный этап ПЭ) был представлен оценкой и анализом показателей физического состояния, силовых возможностей участников эксперимента.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале эксперимента было выявлено соответствие занимающихся конкретному соматотипу (методика М.В. Черноруцкого, доработанная Э.Г. Мартиросовым), а также определялся ряд показателей, необходимых как для планирования тренировочных воздействий, так и объективной оценки результативности экспериментальной методики (таблица 1) [7, 8].

Таблица 1 – Показатели физического состояния, силовых способностей мужчин 21–35 лет, различного соматотипа

Физическое состояние, силовые способности	Астеник	Нормостеник	Гиперстеник
Вес, кг	68,23±3,92	83,14±4,21	91,46±4,84
Рост, см	179,31±3,62	180,13±4,84	177,22±4,44
Обхват плеча, см	28,52±1,69	31,75±1,51	34,63±2,05
Обхват груди, см	91,41±3,89	101,32±3,16	108,86±4,57
Обхват талии, см	82,38±3,32	92,52±3,76	102,81±4,88
Обхват бедер, см	95,34±2,39	99,81±2,43	104,13±2,48
Обхват бедра, см	56,50±2,03	58,72±2,12	61,92±2,47
Обхват голени, см	37,92±0,91	38,44±1,02	39,17±1,16
Доля жировой массы, %	18,96±2,16	24,02±2,03	29,05±2,64
Доля скелетной мышечной массы, %	50,42±2,86	52,27±2,74	50,81±2,92



Продолжение таблицы 1

Физическое состояние, силовые способности	Астеник	Нормостеник	Гиперстеник
ЧСС, уд/мин	75,41±2,87	77,35±2,92	82,14±3,18
САД, мм рт. ст.	118,49±3,56	123,86±3,24	131,42±4,18
ДАД, мм рт. ст.	77,24±2,42	79,37±2,56	84,23±2,82
Жим штанги лежа, кг *	39,61±4,18	41,54±4,62	45,41±4,67
Приседания со штангой на спине, кг *	41,37±3,92	42,84±4,16	40,28±3,86
Подтягивания, раз *	6,52±1,92	5,74±1,46	2,81±0,62

Примечание: \* – показатели определялись после 6 занятий.

Учеными установлено, что каждый соматотип обладает специфическими для него особенностями строения тела и функционирования организма (таблица 2) [6, 9]. Это также подтверждает проведенное тестирование. Рассматривая обхватные размеры тела занимающихся и сравнивая к примеру средний результат обхвата груди между астениками 91,41 см и гиперстениками 108,86 см выявлено достоверное различие 17,45 см ( $p < 0,05$ ).

Таблица 2 – Характеристика физического состояния различных соматотипов

Астеник	Нормостеник	Гиперстеник
Характеризуются высокими обхватными размерами тела, средним уровнем доли жировой и мышечной массы, уровнем выше среднего обменных процессов, экономичным и продуктивным функционированием кардиореспираторной системы, ниже среднего уровнем абсолютной силы и выше среднего уровнем силовой выносливости	Характеризуются средним уровнем морфофункциональных показателей, двигательные способности развиты гармонично, но в тоже время находятся также на среднем уровне, к верхним границам которого относятся скоростно-силовые возможности и абсолютная сила	Характеризуются низким уровнем кожно-жировых складок, обхватанных размеров тела и доли жировой массы, уровнем ниже среднего обменных процессов и большинства функциональных систем, высоким проявлением абсолютной силы и низким уровнем общей выносливости, скоростно-силовых способностей

В процессе беседы с участниками эксперимента было установлено, что их основным мотивом тренировок является улучшение телосложения. С учетом вышеизложенного были определены цели занятий для занимающихся конкретного соматотипа (таблица 3).

Таблица 3 – Тренировочные цели мужчин 21–35 лет, различного соматотипа

Астеник	Нормостеник	Гиперстеник
Оптимизация компонентного состава тела		
Равнозначное уменьшение жировой массы и увеличение мышечной массы	Уменьшение жировой массы и умеренное увеличение мышечной массы	Уменьшение жировой массы и сохранение мышечной массы

Экспериментальная методика разрабатывалась на период 3 месяца, 3 занятия в неделю. Даная продолжительность по мнению специалистов (Платонов, 2015) является достаточной для формирования адаптационных перестроений в организме [3].

Тренировочная программа была представлены определенными микроциклами, имеющими специфическую направленность и конкретный диапазон подходов и повторений в упражнении – таблица 4 [10].

Таблица 4 – Характеристика тренировочных микроциклов

Тренировочный микроцикл	Переходный	Выносливость	Гипертрофия-выносливость	Гипертрофия	Гипертрофия-сила	Сила
Параметры ФН: подход × повторение	2 × 10–12	2 × 16–20	1–3 × 12–15	1–3 × 10–12	1–4 × 8–10	1–4 × 6–10

Важными параметрами, для построение силовой тренировки являлись:

1. Метод выполнения упражнений: а) повторный, выполнение упражнений с ординарным или близким к нему отдыхом (вес отягощения 60–100 % повторного максимума (ПМ)); б) комбинированный («сет тренировка»), выполнение 2 упражнений на мышцы синергисты или синергисты-антагонисты (вес отягощения 40–80 % ПМ); в) круговой, выполнение от 3 до 10 упражнений с жестким интервалом отдыха между упражнениями и ординарным или близким к нему между кругами – вес отягощения 20–60 % ПМ.

2. Направленность относительно мышечных групп: а) все тело; б) верх или низ тела; г) «сплит» (пн. – мышцы спины, бицепс; ср. – мышцы груди, трицепс; пт. – мышцы ног, дельтовидные мышцы) [11, 12].

Разработанная тренировочная программа представлена в таблице 5.

Таблица 5 – Программа силовой тренировки мужчин первого периода зрелого возраста (21–35 лет), различного соматотипа

Неделя	Астеник	Нормостеник	Гиперстеник
	Микроцикл / Метод / Направленность		
1	переходный повторный все тело	переходный повторный все тело	переходный повторный все тело
2	гипертрофия- выносливость комбинированный все тело	выносливость комбинированный все тело	выносливость комбинированный все тело
3	гипертрофия комбинированный все тело	гипертрофия- выносливость комбинированный все тело	выносливость комбинированный все тело
4	гипертрофия-сила повторный верх/низ тела	гипертрофия комбинированный все тело	гипертрофия- выносливость комбинированный все тело

Продолжение таблицы 5

Неделя	Астеник	Нормостеник	Гиперстеник
	Микроцикл / Метод / Направленность		
5	переходный повторный все тело	переходный повторный все тело	Переходный повторный все тело
6	гипертрофия комбинированный верх/низ тела	гипертрофия- выносливость комбинированный все тело	выносливость комбинированный все тело
7	гипертрофия-сила повторный «сплит»	гипертрофия повторный верх/низ тела	гипертрофия- выносливость комбинированный все тело
8	сила повторный «сплит»	гипертрофия-сила повторный «сплит»	гипертрофия- выносливость круговой все тело
9	переходный повторный все тело	переходный повторный все тело	Переходный повторный все тело
10	гипертрофия комбинированный «сплит»	гипертрофия- выносливость комбинированный все тело	гипертрофия- выносливость круговой все тело
11	гипертрофия повторный «сплит»	гипертрофия повторный «сплит»	гипертрофия- выносливость комбинированный «сплит»
12	гипертрофия-сила повторный «сплит»	гипертрофия-сила повторный «сплит»	гипертрофия повторный все тело

В процессе управления нагрузкой в силовой тренировке учитывались такие параметры как:

- объем – кол-во подходов, повторений упражнения;
- интенсивность – вес отягощения;
- отдых – интервал отдыха между подходами [13; 14].

Пример параметров нагрузки в упражнении «Приседания со штангой на спине» – 3×15 (60 % ПМ) – 180 с (3 подхода по 15 повторений, вес отягощения 60 % от ПМ, интервал отдыха между подходами 180 секунд). Также, в виде примера, представлено содержание занятий 6-й недели занимающихся гиперстеников – таблица 6.

Таблица 6 – Содержание силовой тренировки гиперстеников, неделя № 6 (микроцикл – выносливость, метод – комбинированный, направленность – все тело)

	Вес % ПМ	Под- ходы, раз	Повт., раз Время с	Отдых между сетами, с
<b>РАЗМИНКА</b> Общая: а) педалирование на велоэргометре 10 мин, интенсивность – ЧСС 90–120 уд/мин; б) активная растяжка – 5 мин Специальная («активация, стабилизация»): а) стойка на одной ноге «Фламинго» (правая и левая нога); б) поза планки; в) гиперэкстензия	–	–	10’’+10’’  30’’ 10	–
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> 1. а) подтягивание на гравитроне; б) горизонтальная тяга блока	40 %	2	18 18	90
2. а) приседания со штангой на спине; б) сгибание ног лежа в тренажере		3	16 18	120
3. а) жим штанги лежа; б) отведение рук в сторону с ленточным эспандером		2	16 18	90
4. а) скручивание на наклонной скамье; б) сгибание рук в блочном тренажере	–40 %	2	20 16	90
5. а) обратное скручивание у шведской стенки; б) разгибание рук в блочном тренажере	–40 %	2	20 16	90
<b>ЗАМИНКА</b> а) пассивная растяжка – 5 мин; б) миофасциальная релаксация – 3 мин	–	–	–	–

Примечание: отдых в сетах между упражнениями «а» и «б» – 30’’–60’’.

По окончании тренировочного периода – 3 месяца, у занимающихся были повторно определены показатели физического состояния и силовые способности (таблица 7).

Тестирование позволило выявить ряд достоверных улучшений показателей физического состояния и силовых способностей, сравниваемых до и после применения экспериментальной методики. Наиболее выраженные улучшения, при уровне значимости 0,05, наблюдались в следующих показателях различных соматотипов: астеники – доля скелетной мышечной массы 8,9 %, приседания со штангой на спине 91,8 %; нормостеники – доля жировой массы 12,9 %, жим штанги лежа 96 %; гиперстеники – доля жировой массы тела 18,4 %, подтягивания 150 %.

Таким образом, полученные результаты эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанной методики занятий силовыми упражнениями мужчин первого периода зрелого возраста (21–35 лет), построенной с учетом соматотипа.

Таблица 7 – Динамика показателей физического состояния, силовых способностей мужчин 21–35 лет различного соматотипа ( $\pm\sigma$ )

Физическое состояние, силовые способности	До педагогического эксперимента			После педагогического эксперимента		
	астеник	нормостеник	гиперстеник	астеник	нормостеник	гиперстеник
Вес, кг	68,23 $\pm$ 3,72	83,14 $\pm$ 4,21	91,46 $\pm$ 4,84	70,34 $\pm$ 3,85	80,72 $\pm$ 3,89	85,06 $\pm$ 3,94
Рост, см	179,31 $\pm$ 3,62	180,13 $\pm$ 4,84	177,22 $\pm$ 4,44	179,31 $\pm$ 3,62	180,13 $\pm$ 4,84	177,22 $\pm$ 4,44
Обхват плеча, см	28,52 $\pm$ 1,69	31,75 $\pm$ 1,51	34,63 $\pm$ 2,05	29,60 $\pm$ 1,72	32,49 $\pm$ 1,62	33,52 $\pm$ 1,93
Обхват груди, см	91,41 $\pm$ 3,89	101,32 $\pm$ 3,16	108,86 $\pm$ 4,57	93,45 $\pm$ 3,52	102,34 $\pm$ 3,25	105,18 $\pm$ 4,07
Обхват талии, см	82,38 $\pm$ 3,32	92,52 $\pm$ 3,76	102,81 $\pm$ 4,88	80,32 $\pm$ 2,89	88,07 $\pm$ 2,72	93,75 $\pm$ 3,89
Обхват бедер, см	95,34 $\pm$ 2,39	99,81 $\pm$ 2,43	104,13 $\pm$ 2,48	93,88 $\pm$ 2,09	95,72 $\pm$ 2,13	98,76 $\pm$ 2,18
Обхват бедра, см	56,50 $\pm$ 2,03	58,72 $\pm$ 2,12	61,92 $\pm$ 2,47	55,62 $\pm$ 1,76	56,97 $\pm$ 2,04	59,01 $\pm$ 2,11
Обхват голени, см	37,92 $\pm$ 0,91	38,44 $\pm$ 1,02	39,17 $\pm$ 1,16	38,07 $\pm$ 0,94	38,03 $\pm$ 0,91	38,69 $\pm$ 0,98
Доля жировой массы, %	18,96 $\pm$ 2,16	24,02 $\pm$ 2,03	29,05 $\pm$ 2,64	16,88 $\pm$ 1,87	20,90 $\pm$ 1,76	23,71 $\pm$ 1,98
Доля скелетной мышечной массы, %	50,42 $\pm$ 2,86	52,27 $\pm$ 2,74	50,81 $\pm$ 2,92	54,89 $\pm$ 2,86	55,92 $\pm$ 2,90	53,91 $\pm$ 3,02
ЧСС, уд/мин	75,41 $\pm$ 2,87	77,35 $\pm$ 2,92	82,14 $\pm$ 3,18	73,28 $\pm$ 2,48	75,29 $\pm$ 2,91	77,47 $\pm$ 2,72
САД, мм рт. ст.	118,49 $\pm$ 3,56	123,86 $\pm$ 3,24	131,42 $\pm$ 4,18	117,51 $\pm$ 3,30	121,09 $\pm$ 3,17	126,23 $\pm$ 3,56
ДАД, мм рт. ст.	77,24 $\pm$ 2,42	79,37 $\pm$ 2,56	84,23 $\pm$ 2,82	75,23 $\pm$ 2,12	77,08 $\pm$ 2,24	81,02 $\pm$ 2,36
Жим штанги лежа, кг	39,61 $\pm$ 4,18	41,54 $\pm$ 4,62	45,41 $\pm$ 4,67	78,65 $\pm$ 4,89	81,56 $\pm$ 4,91	83,23 $\pm$ 4,85
Приседания со штангой на спине, кг	41,37 $\pm$ 3,92	42,84 $\pm$ 4,16	40,28 $\pm$ 3,86	79,34 $\pm$ 4,12	80,37 $\pm$ 4,26	80,95 $\pm$ 3,96
Подтягивания, раз	6,52 $\pm$ 1,92	5,74 $\pm$ 1,46	2,81 $\pm$ 0,62	13,64 $\pm$ 2,89	9,71 $\pm$ 2,36	7,04 $\pm$ 2,12



### **Заключение:**

1. Методика занятий силовыми упражнениями для мужчин первого периода зрелого возраста (21–35 лет) отличается для каждого соматотипа по цели, соотношению микроциклов, методов и направленности занятий (указаны преобладающие параметры):

а) астеник – равнозначное уменьшение жировой массы и увеличение мышечной массы тела; микроцикл – гипертрофия; метод – повторный; направленность – «сплит»;

б) нормостеник – уменьшение жировой массы и умеренное увеличение мышечной массы; гипертрофия-выносливость; повторный; все тело;

г) гиперстеник – уменьшение жировой массы и сохранение мышечной массы; гипертрофия-выносливость; комбинированный; все тело.

2. Методика силовой тренировки мужчин 21–35 лет различного соматотипа, которая была разработана на 3 месяца при 3 занятиях в неделю, признана экспериментально эффективной. На это указывает достоверное улучшение исследуемых показателей, в особенности доли жировой и мышечной массы тела: астеники – 11 и 8,9 %; нормостеники – 12,9 и 7 %; гиперстеники – 18,4 и 6,1 %.

1. Belyak, Y. I. Fitness as Cultural Phenomenon of Modern Society and Its System-Forming Components / Y. I. Belyak // *European Applied Sciences*. – 2013. – № 7. – P. 24–26.

2. Вестскотт, В. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / В. Вестскотт, С. Ремсден; пер. с англ. В. Левицкого. – Киев: Олимп. лит-ра, 2004. – 201 с.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит-ра, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

4. Калашников, Д. Г. Теория и методика фитнес-тренировки: учеб. персонального тренера / Д. Г. Калашников, В. И. Тхоревский – М.: Франтера, 2010. – 212 с.

5. Щанкин, А. А. Экологические, морфофункциональные и медико-педагогические аспекты эволютивной конституции человека: моногр. / А. А. Щанкин, Г. И. Щанкина. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 310 с.

7. Мартиросов, Э. Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010. – 119 с.

8. Черноруцкий, М. В. Диагностика внутренних болезней / М. В. Черноруцкий. – Ленинград: Медгиз, 1954. – 659 с.

9. Якубовский, Д. А. Уровни физического состояния женщин 25–35 лет различного соматотипа / Д. А. Якубовский, Р. Э. Зимницкая // *Вестник МГУ им. А. А. Кулешова, серия С*. – 2016. – № 2 (48). – С. 90–98.

10. Ааберг, Э. Мышечная механика / Э. Ааберг; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск: Попурри, 2014. – 224 с.

11. Виноградов, Г. П. Атлетизм: Теория и методика тренировки: учеб. для высш. учеб. заведений / Г. П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.

12. Струков, С. Основы фитнес-тренировки 2.0 / С. Струков. – Режим доступа: <http://alterbb.com/>. – 501 с.

13. Уайдер, Д. Бодибилдинг: фундаментальный курс / Д. Уайдер. – М.: ФиС, 1993. – 300 с.

14. Zatsiorsky, V. M. Science and Practice of Strength Training / V. M. Zatsiorsky, W. J. Kraemer. – United States: Human Kinetics, 2006. – 264 p.

## СОДЕРЖАНИЕ

---

### ПРОБЛЕМЫ ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Gao Chuan**

Research on the Value of Olympic Education in College ..... 3

**Mikhailova T.V., Melnikova N.Yu., Treskin A.V.**

Sport Diplomacy of the Modern World: World Sports and Political Interests..... 8

**Багадирова С.К., Уляева Л.Г., Шумилов В.Б.**

Анализ ресурсов управления организацией, обеспечивающих успешную самореализацию спортсмена ..... 12

**Балнайте-Стонене Б., Авижонене Г.**

Факторы, определяющие формирование спортсменов высокого класса ..... 19

**Белюков Д.А.**

Олимпийская слава Псковщины: опыт региональных исследований в олимпийском образовании ..... 27

**Болтабаев М.Р., Сафарова Д.Д.**

Наследственные влияния на формирование определенных типов телосложения у спортсменов, специализирующихся в скоростных видах спорта ..... 33

**Василенко С.А., Шабловский А.И.**

Из опыта преподавания русского языка как иностранного в университете спортивного профиля..... 39

**Граменицкая И.Ю.**

Спортивное скалолазание в Республике Беларусь: история развития и современные проблемы ..... 43

**Гуслистова И.И.**

Структура олимпийского образования в средних школах-училищах олимпийского резерва Республики Беларусь ..... 48

**Додонов О.В.**

Значение инноваций на различных этапах подготовки спортсмена ..... 55

**Долгополова Е.Ф., Черняева А.В.**

Анализ выступления российских велогонщиц на Играх Олимпиад..... 62

**Ермолова В.М., Кроль И.Н., Мазюк В.Л.**

Музейная педагогика в системе олимпийского образования..... 67

**Ефременков К.Н., Шукаева А.В.**

Олимпийское образование в модификации высшего физкультурного образования ..... 73

**Захаревич А.А.**

Разработка методики проведения физкультурных занятий с воспитанниками старшего дошкольного возраста на основе олимпийского образования ..... 76

**Кобринский М.Е., Рудая Д.В.**

Повышение эффективности развития физических качеств у учащихся первых классов посредством реализации олимпийского образования ..... 83

**Кожокар М.В., Галан Я.П.**

Инновационные методики олимпийского образования как инструмент подготовки будущих учителей физической культуры новой украинской школы ..... 92

<b>Коренева М.В., Мельников В.В., Мельников Д.В.</b>	
Российские спортивно-массовые мероприятия как инструмент привлечения населения к физкультурно-спортивному и олимпийскому движению .....	98
<b>Круглик И.И.</b>	
Эволюция олимпизма в системе международного олимпийского движения .....	104
<b>Кулинкович Е.К.</b>	
Европейские игры в системе мероприятий олимпийского движения .....	113
<b>Леонтьева Н.С., Леонтьева Л.С.</b>	
Анализ результатов выступлений спортсменов из разных стран на чемпионатах Европы по фигурному катанию на коньках в XXI веке .....	117
<b>Лубышева Л.И.</b>	
Социальные вызовы совершенствования формата Юношеских Олимпийских игр .....	123
<b>Люкевіч Ул.П.</b>	
Філасофія алімпізму: маральны крызіс.....	129
<b>Мальцев А.Е., Мельникова Н.Ю.</b>	
Эволюция программы Игр Олимпиад по синхронному плаванию .....	135
<b>Мельников В.В.</b>	
Права человека и юношеский спорт .....	144
<b>Никифорова А.Ю., Самойлова Е.А.</b>	
Олимпийское образование на международном и региональном уровне (на примере европейских олимпийских академий) .....	150
<b>Нормурадов А.Н., Ибрагимов Б.Б.</b>	
Олимпийские проблемы и их решения.....	154
<b>Олейнич М.В., Стрельникова Г.В.</b>	
Перспективы компьютерного спорта в олимпийском движении .....	160
<b>Смотрицкий А.Л., Дворецкий Л.К.</b>	
Современные технологии профессиональной диагностики руководящих работников и специалистов отрасли «Физическая культура и спорт» в Республике Беларусь .....	166
<b>Смотрицкий А.Л., Луцевич О.И.</b>	
Концептуальные основы системы непрерывного профессионального образования тренерских кадров Республики Беларусь .....	173
<b>Фацевич-Слинченко А.В.</b>	
Значение психологически важных качеств при построении карьеры в сфере физической культуры и спорта .....	180
<b>Яковлева Е.С., Юрчик Н.А.</b>	
Спортивная дипломатия в современном видении .....	184

## **СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ: ПРОБЛЕМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

<b>Du Gaoshan, Wang Huan, Han Chunli</b>	
The Aesthetic Anthropology of Chinese Traditional Sports Festivals – an Interdisciplinary View of Traditional Sports Festivals of Ethnic Minorities and Good Life in Southwest China ...	192
<b>Gatatullin A.G.</b>	
The Results of the Sociological Research of Tourist Preferences of the Population of the Minsk Region.....	198

<b><i>Oscar Romero-Ramos, Emilio Fernandez-Rodriguez, Rafael Merino-Marbán, Néstor Romero-Ramos</i></b> CoV-Health: Impact of Confinement on the Health Status of University Students .....	204
<b><i>Александрова В.А., Серикова Ю.Н.</i></b> Применение современных средств двигательной активности для развития координационных способностей студенток неспортивного вуза .....	211
<b><i>Андреева О.В., Гакман А.В.</i></b> Структура модели организации рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей .....	216
<b><i>Асатова Г.Р.</i></b> Роль женщин в развитии физической культуры и спорта в Узбекистане .....	222
<b><i>Банецкая Н.В., Комар Е.Б., Суворова И.М.</i></b> Оценка изменения динамики компонентного состава массы тела ушуистов БГУФК .....	228
<b><i>Барканов М.Г.</i></b> Особенности электромиографических и кинематических параметров бегового шага при ритмической электрической стимуляции копчикового сплетения.....	232
<b><i>Боярина Ю.С., Цагельникова А.А., Яцевич А.А.</i></b> Подвижные игры и игровые упражнения, направленные на развитие физических качеств у юных теннисистов на этапе начальной подготовки.....	239
<b><i>Габбазова А.Я., Акимушкин Р.В.</i></b> Подготовка юных шахматистов младшего подросткового возраста к соревнованиям по быстрым шахматам.....	245
<b><i>Ганчар А.И., Ганчар И.Л., Галан Я.П.</i></b> Этапность формирования двигательных навыков плавания молодежи разного возраста и пола в процессе профессионального обучения и совершенствования .....	249
<b><i>Грузд Н.М., Снежицкий П.В.</i></b> Повышение эффективности формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы через систему организации спортивно-массовых мероприятий на открытом воздухе .....	263
<b><i>Демчук Т.С., Самойлюк Т.А.</i></b> Готовность студентов к выполнению нормативов ГФОК Республики Беларусь: мотивационный аспект .....	277
<b><i>Дранкевич О.Г., Гулатарова Д., Хайруллаев М.</i></b> Историко-культурный комплекс «Линия Сталина» как объект продвижения военно-исторического туризма .....	282
<b><i>Дудко М.В., Хрипко И.В.</i></b> Оздоровительно-рекреационная двигательная активность в повышении уровня здоровья студентов .....	289
<b><i>Ефременкова И.А., Ефременков Е.К.</i></b> Экономический аспект развития физической культуры и спорта в регионе.....	294
<b><i>Ефремова Ф.В.</i></b> Влияние психоэмоциональных техник и оздоровительных занятий йогой на здоровье женщин.....	299
<b><i>Жданович Д.О.</i></b> Потенциал студенческого спортивного клуба БФУ им. И. Канта в организации педагогического контроля координационных способностей футболистов .....	302

<b>Жиденко А.А., Следников Л.С., Мищенко Т.В.</b> Улучшение физических качеств детей 12–14 лет методом комбинированных подвижных игр с элементами кроссфита в ДЮСШ .....	309
<b>Житко З.М.</b> Реализация идей олимпийского движения в учреждениях дошкольного образования .....	315
<b>Загоровский В.А., Коваленко А.Н., Марченко В.П.</b> Общая физическая подготовленность студентов, обучающихся по различным направлениям специальности .....	319
<b>Заколотная Е.Е.</b> Сравнительный анализ системы ценностей студентов-спортсменов в прошлом и настоящем времени .....	326
<b>Иваненко О.А.</b> Применение инноваций и фитнес-технологий в физической подготовке девушек 18–20 лет в фитнес-аэробике .....	332
<b>Ильютик А.В., Сеница А.Ю., Асташова А.Ю.</b> Компонентный состав массы тела подростков и юношей, занимающихся спортом .....	338
<b>Калинина И.Н., Браун (Здоровцева) Н.А.</b> Распространенность варикозной болезни нижних конечностей у спортсменов .....	343
<b>Ковалев А.А.</b> Синергизм физической культуры и вокального искусства: новые горизонты взаимодействий.....	347
<b>Козик Н.Н., Стратийчук Н.А., Метеньканыч В.В.</b> Аспекты формирования мотиваций к двигательной активности будущих физических терапевтов средствами высшей школы.....	353
<b>Козлова С.Ю.</b> Современные тенденции развития массового спорта для различных категорий населения на примере Московского региона .....	359
<b>Лю Ян, Сивицкий В.Г., Кан Яо, Го Цзимао</b> Влияние тайцзицюань на депрессивные эмоции студентов: посредническая роль регуляции эмоций .....	366
<b>Мельников А.А., Смирнова П.А., Николаев Р.Ю.</b> Эффективность силовой тренировки в развитии постуральной устойчивости.....	376
<b>Мен Дзэ, Бродницкая И.А.</b> Эффективность применения системы М. Монтессори в аспекте формирования психофизической готовности детей дошкольного возраста к обучению в школе .....	384
<b>Милякова Е.В., Ващенко М.А., Дорган В.П.</b> Теоретико-методическое обоснование содержания рекреативно-оздоровительного плавания для детей.....	391
<b>Шади Моаззен, Болдышева И.В.</b> Улучшение эмоционального состояния женщин в период беременности средствами фитнеса и эрготерапии .....	398
<b>Налобина А.Н., Хохлов С.Б.</b> Профилактика травматизма у профессиональных регбистов.....	405
<b>Насанович Д.Н., Приходько В.И.</b> Дозирование объема и интенсивности нагрузки у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы при развитии общей выносливости.....	410
<b>Овсянкин В.А., Вашкевич К.С.</b> Факторы, повышающие качество учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»..	417



<b>Пальвинская Л.В.</b> Программа коррекции физического состояния у студенток с гастритом.....	420
<b>Панкевич Д.К.</b> Разработка спортивной экипировки для детей младшего школьного возраста.....	425
<b>Полякова Т.Д., Венскович Д.А.</b> Теоретико-методологические аспекты внедрения специального раздела «Физическая культура в период беременности» для студенток, обучающихся в УВО .....	433
<b>Слышко А.В., Китова Я.В.</b> Анализ подходов к обучению детей плаванию .....	440
<b>Снежицкий П.В.</b> Роль повседневной физической активности сельского сообщества в формировании двигательной культуры личности.....	445
<b>Сосна Л.С., Костина Е.Я., Мельнов С.Б.</b> Физиологические аспекты энергетических систем спортсменов-единоборцев высокой квалификации.....	451
<b>Сун Пэн, Цю Гуанвэй, Вэй Цзяо Цяо</b> Эффективность применения системы у-шу тайцзи-цюань в процессе физического воспитания студентов педагогических специальностей.....	456
<b>Тарасевич Н.Р., Василевич В.А.</b> Оценка уровня функционального состояния у студентов первого курса .....	462
<b>Тарасенко А.А.</b> Символическая ценность массового спорта в трансформационном обществе .....	467
<b>Тишутин Н.А., Рубченя И.Н., Гичевский А.В.</b> Особенности вегетативного статуса студенток с различным уровнем двигательной активности и учетом типа поведения .....	472
<b>Тюпа П.И.</b> Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов рукопашного боя .....	476
<b>Федорова А.М.</b> Роль мониторинга в изучении информационных потребностей студентов-спортсменов БГУФК.....	481
<b>Цыбанюк А.А.</b> Пути решения проблемы двигательной активности школьников современной Румынии: методология использования системы оценивания.....	487
<b>Челноков А.А., Гладченко Д.А., Богданов С.М.</b> Особенности пресинаптического торможения при разных типах мышечного сокращения у лиц, занимающихся физической культурой и спортом .....	494
<b>Чугунов Д.Н., Романовская М.В., Андреева Е.Ю.</b> Особенности применения спортивных метафор в процессе психокоррекции и психотерапии.....	500
<b>Шахлай А.М., Либерман Л.А., Круталевич М.М., Лихач А.И.</b> Современные взгляды на содержание начального этапа подготовки в спортивной борьбе.....	504
<b>Шумова Н.С., Байковский Ю.В.</b> Взаимосвязь отношений в триаде родитель – ребенок – тренер и спортивной результативности.....	508
<b>Якубовский Д.А., Фомин А.В., Дубовик К.А.</b> Методика занятий силовыми упражнениями с мужчинами первого периода зрелого возраста (21–35 лет) с учетом соматотипа.....	514

*Научное издание*

# ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

Материалы XXV Международного научного конгресса

15–17 октября 2020 г.

В двух частях

Часть 1

В авторской редакции

Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич, Е. В. Миско*

Подписано в печать 12.10.2020. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 30,63. Уч.-изд. л. 35,87. Тираж 100 экз. Заказ 88.

Издатель и полиграфическое исполнение:

учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,

распространителя печатных изданий

№ 1/153 от 24.01.2014.

Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.